



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FAMILIA: UN PROGRAMA FORMATIVO PARA PADRES E HIJOS DE 3 A 6 AÑOS

Ana Lucía Murillo, Martín Sánchez-Gómez y Edgar Bresó Esteve  
Universitat Jaume I, España

### Resumen

Diversos estudios indican que, a partir de los 3 años, momento en que la mayoría de niños inician la vida escolar y amplían su círculo social, ya pueden ser desarrolladas las habilidades emocionales. Sin embargo, pocas propuestas han puesto el foco en desarrollar estas habilidades directamente en el núcleo familiar en lugar de en la escuela. El objetivo del presente trabajo es facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 3 a 6 años mediante la colaboración de sus progenitores. El resultado de este trabajo es un programa pedagógico que consta de dos fases. En la primera etapa de la propuesta, compuesta por cinco sesiones, los progenitores incorporan conocimientos sobre la IE con el objetivo de mejorar sus habilidades emocionales; en la segunda etapa, padres y madres deben instruir a sus hijos en la IE mediante siete actividades lúdicas. Se concluye que la formación en IE a edades tempranas resulta fundamental para el correcto desarrollo personal y socioemocional, y se proponen distintas implicaciones prácticas en relación a la acción formativa.

**Palabras clave:** Educación emocional, Competencias sociales, Educación, Familia, Inteligencia emocional.

### Abstract

Previous studies suggest that at the age of 3, a moment when most infants begin their school life and expand their social circle, emotional skills can already be developed. However, very few proposals have focused on developing these skills directly in the family nucleus rather than in the school. This study aims to assist the development of emotional intelligence in children from 3 to 6 years old through the collaboration of their parents. The result of this study is a pedagogical program that consists of two phases. In the first stage of the proposal, which comprises five sessions, parents incorporate knowledge about EI to enhance their emotional skills; in the second stage, parents instruct their children in EI through seven recreational activities. The conclusion is that training in EI at an early age leads to the personal and social-emotional development of the trainees, and different practical implications are proposed regarding the training action.

**Keywords:** Emotional education, Social skills, Education, Family, Emotional intelligence

Correspondencia.

Ana Lucía Murillo  
[al399526@uji.es](mailto:al399526@uji.es)

Grupo de investigación 'Organizaciones emocionalmente inteligentes'. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa Social y Metodología, Universitat Jaume I, Castellón (España),

## **Introducción**

La dimensión emocional del ser humano ha sido motivo de interés y estudio a lo largo de la historia. Cientos de autores han tratado de comprender las emociones desde distintos puntos de vista, lo que ha supuesto un gran progreso en el conocimiento sobre el tema. No obstante, es a partir de 1990, momento en que Salovey y Mayer acuñan el concepto inteligencia emocional (IE), cuando repunta el número de investigaciones desde la psicología social (Roselló y Revert, 2014). Los profesores de Yale definieron la IE como la habilidad que permite monitorizar las emociones propias y de quienes nos rodean, identificándolas para utilizar esta información como guía de nuestros pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).

A lo largo de las tres últimas décadas, la educación emocional ha sido una de las manifestaciones más evidentes del progreso en el conocimiento científico sobre la IE. La educación en habilidades emocionales se define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra y Hernández, 2017). Esto implica que, a lo largo del ciclo vital, debe buscarse el desarrollo óptimo de las competencias emocionales, siendo este un proceso prolongado (De France y Hollenstein, 2019). Por ende, el desarrollo de la IE debe ser uno de los objetivos prioritarios a trabajar en las primeras etapas de la educación, ya que el niño inicia su escolarización inmerso en un momento de necesidades efectivas y sin recursos para comunicar sus sentimientos y emociones (Fernández-Berrocal y Pacheco, 2002; Fernández-Martínez y Montero-García, 2016; Sánchez-Gómez et al., 2020).

### **El rol del progenitor en la educación emocional**

Habitualmente, la educación emocional formal ha sido implementada desde las instituciones educativas, principalmente por medio de los propios educadores (Extremera Pacheco et al., 2019). Sin embargo, teniendo en cuenta la gran velocidad a la que se desarrollan las emociones desde el nacimiento, la educación emocional podría tener mayor impacto si se capacita a quienes son el primer contacto con el bebé: los progenitores.

Huayamave et al. (2019) señalan la importancia del rol de la familia como principal agente socializador e indica que los padres de familia deben favorecer el aprendizaje de las competencias emocionales. Además, las competencias emocionales pueden enseñarse a partir de la práctica (Fernández-Berrocal y Berrocal, 2002), por lo que los niños y niñas pueden aprender a regular sus emociones observando las actuaciones de sus padres, madres y docentes, quienes se convierten en referentes principales (Márquez-

Cervantes y Gaeta-González, 2018). Recientes investigaciones recientes apuntan que la afectividad, la comunicación familiar y los estilos de educación parental inciden en la formación de distintas habilidades psicosociales en los niños contribuyendo de esta forma a la educación de individuos con la capacidad de relacionarse con otros de una forma positiva (Suárez y Vélez, 2018). Por su parte, Carrillo et al. (2018) hallaron correlaciones positivas significativas entre la implicación de los progenitores y las dimensiones de la inteligencia emocional, habilidades interpersonales y de sus hijos.

En la teoría del apego (Bowlby, 1983), el desarrollo del niño se considera en un contexto relacional. Si el entorno reacciona adecuadamente a sus necesidades, el pequeño se convertirá en un ser competente, ya que la calidad del cuidado a edad temprana es la base del desarrollo de una personalidad saludable. En contraposición, si el cuidador es inconsistente o lejano, el niño aprenderá a preocuparse en exceso por las relaciones o a distanciarse emocionalmente (Sroufe et al., 2014). Por tanto, parece lógico pensar que el primer paso para llevar a cabo una adecuada educación emocional pasa por formar a los modelos de los más pequeños (Bisquerra y Pérez, 2012), ya que, si estos comprenden, expresan y regulan de forma apropiada sus emociones, el niño desarrollará más fácilmente, desde edad temprana, las mismas competencias, ya que podrá imitarlas e integrarlas en su esquema de desarrollo (López Cassà, 2011). En el estudio de Platsidou y Tsirogianidou (2016) un grupo de progenitores fueron evaluados antes y después de asistir a un programa formativo para padres de 8 semanas de duración y los resultados mostraron que, al finalizar la intervención educativa, los padres tuvieron una mejora en la comunicación, la satisfacción familiar y la inteligencia emocional, así como una mejora, aunque limitada, en la toma de perspectiva y la expresión de la ira.

### **Desarrollo emocional de 2 a 3 años**

El reconocimiento y la expresión facial parecen ser las primeras y principales herramientas que los niños utilizan para desarrollar su conocimiento emocional (Izard, 1971; Fernández-Sánchez et al., 2014). A partir de los 24 meses, se comienzan a utilizar etiquetas lingüísticas para nombrar las emociones básicas (p.ej., alegría, enfado, tristeza y miedo) y a entender la causa de estas emociones, aunque siempre con importantes diferencias individuales en cuanto a número de etiquetas utilizadas y la frecuencia de uso (Fernández-Sánchez et al., 2015).

Taylor et al. (2017) recomiendan que los programas que promueven la salud mental y la prevención de problemas comiencen en etapas educativas tempranas. A los 3 años la mayoría de niños comienzan su escolarización y amplían sus relaciones sociales, por lo que parece el momento idóneo para introducir contenidos de tipo socio-emocional

(Fernández-Sánchez et al., 2015). Para justificar este planteamiento, los autores aplicaron y evaluaron un programa basándose en la pauta evolutiva de adquisición con actividades para desarrollar la identificación de emociones, su etiquetado y causalidad, e introduciendo estrategias de regulación y afrontamiento. Los resultados del estudio sugieren que la comprensión de los componentes más sencillos de las emociones básicas puede mejorar desde edades muy tempranas a través de programas educativos adecuados (Fernández-Sánchez et al., 2015).

### Desarrollo emocional de 4 a 6 años

Giménez-Dasí et al. (2013) proponen una intervención para niños de 4 y 5 años con el programa “Philosophy for Children”, en el cual se usa el diálogo como la herramienta básica de la intervención. Con la aplicación de este programa se evalúan la comprensión emocional, conocimiento sobre estrategias de interacción y competencia social. Parte de las actividades del programa se desarrollan en casa con los padres, con la intención de integrarlos en el desarrollo de la IE y concienciarlos sobre su importancia. Los resultados reflejan que los niños de 4 años mejoran su desempeño en situaciones sociales específicas, pero no demuestran adquisición de conocimiento demostrable en una evaluación. Por otra parte, los niños de 5 años mejoran su desempeño en situaciones sociales específicas y el conocimiento verbal y explícito que guía sus acciones.

En la misma línea, Riquelme (2013) realizó un estudio en Chile con niños de 6 años, en el que utilizó la lectura mediada como instrumento para el desarrollo de competencias emocionales: empatía, regulación emocional y reconocimiento facial de emociones. Dividió a los participantes en tres grupos: el grupo cuasi-experimental que procedió con la lectura mediada, el primer grupo cuasi-control, que llevó a cabo una lectura tradicional, y el segundo grupo cuasi-control, que llevó a cabo una lectura silenciosa. Los grupos leyeron exactamente la misma lista de libros de literatura infantil. Los resultados muestran que el grupo de lectura mediada mejoró la habilidad de reconocimiento facial de emociones, seguido por el grupo de lectura tradicional. Por último, y con una gran diferencia en los resultados, se sitúa el grupo de lectura silenciosa. Con respecto al desarrollo de la empatía y regulación emocional, los resultados muestran diferencias significativas a favor del grupo de lectura mediada, en comparación a los otros dos grupos. Una de las conclusiones más destacadas que arroja el estudio es que el reconocimiento de la emoción se sostiene por elementos básicos de la interacción social, en este caso, la presencia de un mediador que puede expresar facialmente y nominar las expresiones emocionales del mundo de ficción. Estos resultados parecen apoyar los beneficios de intervenir en niños de 4 a 6 años.

### Objetivo

A la luz de las recientes investigaciones, y en vista de la importancia del entorno y familiar en el desarrollo del niño, el presente estudio tiene como finalidad la creación de un programa pedagógico para el desarrollo de la IE enfocado en familias con hijos en edades de 3 a 6 años, el cual pueda integrar a padres y madres, tanto en el papel de alumnos como de formadores.

## Método

### Participantes

En la primera etapa formativa los participantes serán los padres y madres de familia. En la segunda etapa, los propios hijos, con edades entre 3 y 6 años e inmersos en la etapa de Educación Infantil, serán los receptores de la formación.

### Procedimiento

El programa de intervención para el desarrollo de competencias emocionales en el seno familiar consta de dos etapas:

- Programa de intervención para padres y madres de familia

- Programa de intervención para hijos en etapa infantil, de 3 a 6 años.

### **Etapas:** Etapa 1: programa de intervención para padres y madres de familia.

El objetivo primordial de esta etapa del programa es la formación emocional de los padres y madres, ya que la misma es fundamental para reflejar genuinamente estas competencias en su comportamiento, siendo esto el motor de desarrollo en los niños y niñas (García Navarro, 2011). La etapa 1 tiene una duración de 5 sesiones de dos horas cada una a lo largo de 10 semanas, en las cuales los padres y madres de familia llevan a cabo actividades para conocer los conceptos claves relacionados a la IE y obtener herramientas para enfrentarse de una manera más efectiva a situaciones cotidianas, reflejando comprensión y gestión de sus propias emociones y las de quienes los rodean (tabla 1).

Todas las sesiones excepto la primera se dividirán de igual forma en 5 bloques (Tabla 2). Para cada sesión se establecerán objetivos específicos, conceptos a tratar, actividades a llevar a cabo, procedimiento y materiales. Las actividades son dinámicas e implican movimiento de los participantes, así que es aconsejable impartir el programa en un espacio amplio, en el que puedan moverse las sillas y mesas, y que los participantes vistan ropa cómoda.

Tabla 1.

Organización de las sesiones y actividades

<b>Sesión 1: ¿Qué aprenderé?</b>	
A1	Presentación del programa
A2	El acuerdo
A3	¿Qué espero de este programa?
A4	Mi familia
<b>Sesión 2: ¿Qué siento?</b>	
A1	¿Qué es emoción?
A2	¿Cuántas emociones puedo nombrar?
A3	Identificando emociones
A4	Desarrollando mi vocabulario emocional
<b>Sesión 3: ¿Qué sienten las personas que me rodean?</b>	
A1	El papel de la empatía en nuestra vida
A2	¿Cómo se siente el otro?
A3	¿Qué provocan las emociones?
<b>Sesión 4: ¿Cómo expreso lo que siento?</b>	
A1	Auto regulación emocional
A2	¿Qué harías tú?
A3	Gestionando mis emociones
<b>Sesión 5: ¿Qué siente mi hijo/a?</b>	
A1	Emociones en los niños y niñas
A2	Te comprendo

Tabla 2.

Estructura de las sesiones

La metodología utilizada para el desarrollo de las actividades

<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
1 Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	5 minutos
2 Repaso del tema de la sesión anterior: “¿Logré poner en práctica lo aprendido?” (Compartir en grupo)	10 minutos
3 Contenido teórico-práctico	90 minutos
4 Personalización de la sesión. “¿Cómo integraré lo aprendido en mi día a día?”	10 minutos
5 Cierre de la sesión y despedida	5 minutos

des alterna entre expositiva, experiencial y participativa. La misma se describirá al inicio de cada actividad. Es muy importante impulsar, la mayoría del tiempo durante la sesión, la libre expresión de opiniones, preocupaciones e inquietudes de los participantes para hacer el programa vivencial.

El profesional encargado de impartir la formación debe ser experto en el área para garantizar la calidad del contenido impartido. Además, es aconsejable que todo el programa sea impartido por el mismo profesional para dar espacio a la identificación personal de los participantes y el desarrollo de confianza. Preferiblemente, las sesiones deben desarrollarse en un ambiente relajado, de apertura y participación activa por parte de los padres y madres. Es aconsejable que, en cada sesión, haya un límite de 10 participantes, permitiendo al formador mantener la dinamización de las sesiones, despejar las dudas y atender las necesidades concretas de los participantes. Por otro lado, se aconseja mantener al mismo grupo de participantes en el programa para desarrollar cohesión y confianza entre ellos.

**Etapas 2: programa intervención para hijos en edades de 3 a 6 años.**

Una vez finalizada la primera etapa dará comienzo la segunda, la cual consta de 7 actividades donde los padres y madres de familia son los encargados de la dirección de cada actividad con el objetivo de apoyar a sus hijos en el autoconocimiento, identificación y gestión emocional.

Cada actividad tiene una duración aproximada entre 25 y 45 minutos, y debe realizarse una por semana. Es fundamental darle seguimiento al tema aprendido en la actividad de la semana, y crear el hábito en el niño/a de identificar y gestionar sus emociones. Cada actividad consta de objetivos, descripción de los materiales a emplear, y el procedimiento. Los materiales descritos son la cantidad necesaria para un niño/a. Solamente hay que adaptar la cantidad de material si la actividad se hará con más niños/as.

En casa se creará un espacio especial para el material de las actividades (p.ej., un rincón del salón o una pared) para que el niño/a sepa dónde están los elementos relacionados a las emociones que está aprendiendo. Es fundamental realizar las actividades simulando un juego y en un ambiente relajado para generar interés y evitar distracciones.

## Resultados

## Etapa 1: programa de intervención para padres y madres de familia

Tabla 3.

## Actividades de la sesión 1

Sesión 1 – ¿Qué aprenderé? Introducción a la formación	
<b>Objetivos</b>	Presentar a los participantes las competencias y habilidades que adquirirán a lo largo del curso. Iniciar la construcción de un clima positivo y de confianza para favorecer el trabajo colaborativo y la apertura de los participantes durante el programa.
<b>Actividad 1: Presentación del programa (20')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta a los participantes los objetivos del programa, temas principales a abordar, las competencias a desarrollar y la aplicabilidad del programa en la vida real.
<b>Metodología</b>	Expositiva (Formador)
<b>Materiales</b>	Recursos visuales preparados previamente por el formador (Presentación de PowerPoint, material impreso, etc.).
<b>Actividad 2: El acuerdo (30')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador facilita la realización de un acuerdo entre los participantes del programa, en el cual se establecerán los puntos clave para mantener un ambiente de trabajo saludable y aprovechar al máximo la formación. Este acuerdo tiene validez durante el tiempo que dure el programa. Se asignará una o dos personas que escriban el acuerdo en un papel grande o una cartulina y se pegará en un espacio visible del aula para tenerlo presente en cada sesión.
<b>Metodología</b>	Participativa (Todo el grupo)
<b>Materiales</b>	Un papel grande (A3) o una cartulina y rotuladores/bolígrafos
<b>Actividad 3: ¿Qué espero de este programa? (20')</b>	
<b>Descripción</b>	Se concede tiempo para que los participantes compartan sus expectativas del programa con uno o dos compañeros. Luego, el formador escucha algunas de las expectativas para ser tomadas en cuenta en las futuras sesiones.
<b>Metodología</b>	Participativa (En parejas o grupos de 3 personas)
<b>Materiales</b>	-
<b>Actividad 4: Mi familia (35')</b>	
<b>Descripción</b>	Dividir a los participantes en grupos para que compartan información sobre su familia y experiencias previas en la educación emocional. Se recomienda que el formador haga preguntas para conocer las posibles amenazas y facilitadores de la formación a ojos de las familias.
<b>Metodología</b>	Participativa (En grupos de 3-4 personas)
<b>Materiales</b>	-

Tabla 4.

Actividades de la sesión 2

Sesión 2: ¿Qué siento? – Poniendo etiquetas a mis emociones	
<b>Objetivos</b>	Enriquecer el vocabulario emocional para reconocer y nombrar adecuadamente las emociones que se sienten día a día.
<b>Actividad 1: ¿Qué es una emoción? (10')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta conceptos básicos: Emociones, emociones básicas, sentimientos, etc.
<b>Metodología</b>	Expositiva (Formador)
<b>Materiales</b>	Recursos visuales preparados previamente por el formador (Presentación de PowerPoint, material impreso, etc.).
<b>Actividad 2: ¿Cuántas emociones puedo nombrar? (15')</b>	
<b>Descripción</b>	Por medio de una lluvia de ideas, cada grupo tiene 5 minutos para escribir en la cartulina todas las emociones que puedan nombrar. Luego, presentan al grupo sus ideas y discuten cuáles son emociones y cuáles no.
<b>Metodología</b>	Participativa (Dos grupos)
<b>Materiales</b>	Una cartulina y cinco rotuladores para cada grupo
<b>Actividad 3: Identificando emociones (20')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta al grupo 15 fotografías de rostros expresando diferentes emociones. Cada fotografía se muestra durante unos 10 segundos, y los participantes escriben, de manera individual, la emoción que identifican. Se revisan las respuestas al finalizar la actividad.
<b>Metodología</b>	Participativa (Individual)
<b>Materiales</b>	15 fotografías de rostros expresando emociones distintas
<b>Actividad 4: Desarrollando mi vocabulario emocional – Mood-meter (45')</b>	
<b>Descripción</b>	<p>Antes de iniciar la actividad, el formador introduce el <i>mood-meter</i>, una cuadrícula con 4 cuadrantes de colores diferentes, rojo, amarillo, verde y azul, en el que el eje vertical representa la activación o energía y el eje horizontal representa el afecto (ver figura 1). En él las emociones son clasificadas atendiendo a dos características: ¿Qué tan placentera es? y ¿Cuánta energía provoca? Una vez contestadas estas preguntas, la emoción puede ubicarse en un punto del <i>mood-meter</i>. Previamente, el formador debe escoger una pared en la que pegar los globos y los distribuye por toda el aula. Procedimiento:</p> <p>Los participantes se dividen en 2 grupos. Cada grupo recibe 12 fichas, cada una con una emoción escrita.</p> <p>Los grupos leen la ficha, le asignan un color de acuerdo a la energía y afecto que consideran que le corresponde, toman un globo de ese color y pegan la ficha en él.</p> <p>Luego, pegan el globo en la pared designada para formar el <i>mood-meter</i>.</p> <p>Al finalizar con todas las emociones, se revisa la ubicación de las mismas en el <i>mood-meter</i> y se corrige si es necesario.</p> <p>Se agregan otras emociones a los globos que sobraron.</p>
<b>Metodología</b>	Participativa (Dos grupos)
<b>Materiales</b>	Globos (8 globos verdes, 8 globos rojos, 8 globos azules y 8 globos amarillos) previamente inflados, 24 fichas conteniendo una emoción cada una, cinta adhesiva.

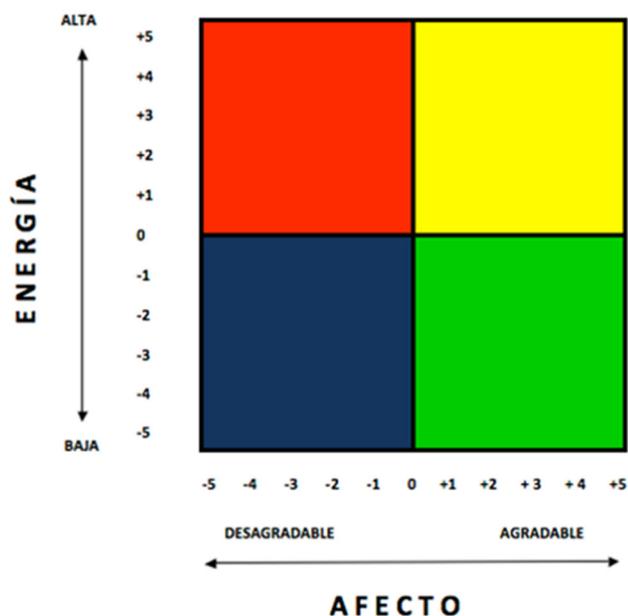


Figura 1.  
Representación gráfica del Mood-meter

Tabla 5.

Sesión 3: ¿Qué sienten las personas que me rodean? – Poniendo etiquetas a las emociones ajenas	
<b>Objetivos</b>	Identificar las emociones en los demás para fomentar la empatía y crear relaciones sociales más saludables.
<b>Actividad 1: El papel de la empatía en nuestra vida (20')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta los conceptos de empatía y escucha activa y su importancia en el desarrollo de las habilidades sociales. Se discute sobre la percepción de las emociones en los demás y la utilidad de desarrollar esta habilidad en nuestras relaciones interpersonales.
<b>Metodología</b>	Expositiva (Formador)
<b>Materiales</b>	Recursos visuales preparados previamente por el formador (Presentación de PowerPoint, material impreso, etc.).
<b>Actividad 2: ¿Cómo se siente el otro? (35')</b>	
<b>Descripción</b>	Los participantes se dividen en parejas y forman dos círculos concéntricos con las sillas. Las personas sentadas en el círculo exterior contarán una situación reciente que les ha provocado alguna emoción, pero no deben mencionar la emoción concreta. Las personas sentadas en el círculo interior escuchan a su pareja, y responden parafraseando la situación y añaden la emoción que creen que su acompañante ha experimentado. Su pareja puede continuar hablando de su situación si así lo siente. Los participantes cambian los roles y repiten la actividad. Se cierra la actividad con la participación voluntaria de alguien del grupo que desee compartir su experiencia.
<b>Metodología</b>	Participativa y experiencial
<b>Materiales</b>	Sillas móviles
<b>Actividad 3: ¿Qué provocan las emociones? (35')</b>	
<b>Descripción</b>	Esta actividad se lleva a cabo en un formato de entrevista. Los participantes se dividen en parejas, siendo uno de ellos el entrevistador y otro el entrevistado. Completan las preguntas contenidas en la hoja de trabajo y después cambian de pareja y rol.
<b>Metodología</b>	Participativa y experiencial
<b>Materiales</b>	Apéndice 1 impreso y bolígrafos

Tabla 6.  
Actividades de la sesión 4

Sesión 4: ¿Cómo expreso lo que siento? – Regulando emociones propias	
<b>Objetivos</b>	Identificar distintos modos de gestionar las emociones en la vida cotidiana.
<b>Actividad 1: Auto-regulación emocional (20')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta los conceptos de autocontrol, regulación emocional y habilidades de afrontamiento.
<b>Metodología</b>	Expositiva (Formador)
<b>Materiales</b>	Recursos visuales preparados previamente por el formador (Presentación de PowerPoint, material impreso, etc.).
<b>Actividad 2: ¿Qué harías tú? (35')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador plantea una situación de enfrentamiento entre dos personas, a poder ser entre un progenitor y su hijo. Cada participante reflexiona individualmente sobre cómo reaccionaría a dicha situación. Luego, el grupo es dividido en dos: por un lado, los que reaccionan buscando la conciliación pacíficamente, y por otro los que reaccionan con enfado, ira, etc. mediante un <i>role playing</i> se ejemplifican ambas situaciones, y en forma de debate se plantean los aspectos positivos y negativos de cada reacción, buscando así la mejor forma de reaccionar, y cómo llegar a ese estado de regulación emocional.
<b>Metodología</b>	Participativa y experiencial
<b>Materiales</b>	-
<b>Actividad 3: Gestionando mis emociones (35')</b>	
<b>Descripción</b>	Los participantes se distribuyen en grupos de 3 personas y leen el caso expuesto en la hoja de trabajo. Responden las preguntas y al final se pondrán en común las aportaciones del grupo.
<b>Metodología</b>	Participativa y experiencial
<b>Materiales</b>	Apéndice 2 impreso y bolígrafos

Tabla 7.  
Actividades sesión 5

Sesión 5: ¿Qué siente mi hijo? – La empatía	
<b>Objetivos</b>	Desarrollar empatía de los padres hacia sus hijos dando a conocer sus características evolutivas.
<b>Actividad 1: Emociones en los más pequeños (20')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta las características evolutivas de los niños de 3 a 6 años y el papel de la etapa de Educación Primaria en este desarrollo.
<b>Metodología</b>	Expositiva (Formador)
<b>Materiales</b>	Recursos visuales preparados previamente por el formador (Presentación de PowerPoint, material impreso, etc.).
<b>Actividad 2: Te comprendo (35')</b>	
<b>Descripción</b>	El formador presenta la hoja de trabajo (apéndice 3). Los participantes leen las situaciones presentadas y completan las preguntas. Luego, se dividen en grupos de 4 personas y comparten sus respuestas.
<b>Metodología</b>	Participativa y experiencial
<b>Materiales</b>	Apéndice 3 impreso y bolígrafos

**Etapa 2: programa intervención para hijos/as en edades de 3 a 6 años**

Tabla 8.

*Descripción de la actividad*

<b>Actividad 1: Si estás feliz (25')</b>	
<b>Objetivo</b>	Identificar diversos estados anímicos como alegría, enfado, miedo o aburrimiento mediante la música.
<b>Procedimiento</b>	<p>El progenitor muestra el video y canta y baila la canción con el niño/a. Se recomienda motivar la imitación de las emociones mediante expresiones faciales y corporales.</p> <p>Después de cantar la canción, el niño/a recuerda los estados anímicos mencionados en el video.</p> <p>Después de identificarlos, el encargado le muestra las fichas impresas de las emociones, y el niño/a dice qué emoción es.</p> <p>Pegan juntos cada ficha en un trozo de cartulina y la ubican en un espacio, escogido por el niño/a, en el rincón destinado a las actividades.</p>
<b>Materiales</b>	Video de la canción "Si estás feliz" ( <a href="http://www.youtube.com/watch?v=lU8zZjBV53M">www.youtube.com/watch?v=lU8zZjBV53M</a> ), 6 pedazos de cartulina, pegamento e imágenes impresas de las emociones mencionadas en el video

Tabla 9.

*Descripción de la actividad 2*

<b>Actividad 2: Clasificando emociones (25')</b>	
<b>Objetivo</b>	Reforzar la identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa y miedo).
<b>Procedimiento</b>	<p>Antes del inicio de la actividad, el encargado distribuye las imágenes de las emociones en distintas ubicaciones del lugar donde se llevará a cabo la actividad.</p> <p>La actividad se inicia asignando a cada recipiente una emoción diferente. El niño/a debe buscar las imágenes y depositarlas en el recipiente correspondiente a la emoción representada (dejar al niño que clasifique las imágenes por sí solo).</p> <p>Al finalizar la clasificación, el encargado revisa, junto al niño, que las imágenes hayan sido depositadas en el recipiente que corresponde (corregir juntos en caso de algún error en la clasificación).</p> <p>Esta es una actividad que implica movimiento. Hacerla en ambiente de juego para que el niño/a se sienta más motivado/a e involucrado/a.</p>
<b>Materiales</b>	6 imágenes pequeñas en formato impreso de cada emoción: alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa y miedo, y 6 recipientes plásticos (uno para cada emoción).

Tabla 10.

Descripción de la actividad 3

Actividad 3: El termómetro emocional ¿Cómo me siento? (30')	
<b>Objetivo</b>	Enriquecer el vocabulario emocional del niño/a para que sea capaz de reconocer y nombrar adecuadamente las emociones que siente día a día.
<b>Procedimiento</b>	<p>Mostrar, mediante imágenes, distintas emociones al niño/a y enseñarle a identificarlas y diferenciarlas.</p> <p>Explicarle el funcionamiento del <i>mood-meter</i>.</p> <p>Si el niño/a ya puede usar las tijeras, pedirle que recorte las imágenes. De lo contrario, tenerlas ya recortadas y listas para pegar en el lugar adecuado del <i>mood-meter</i>.</p> <p>Dejar que el niño/a pegue las imágenes, en el orden que él/ella quiera. Debe aprender a ubicarse él mismo.</p> <p>A partir de esta actividad, es importante crear el hábito diario de usar el <i>mood-meter</i> en diferentes momentos del día para que el niño/a sepa identificar sus emociones en distintas situaciones. El termómetro emocional debe estar ubicado en un lugar a su alcance para facilitar su uso frecuente.</p>
<b>Materiales</b>	Representación gráfica de las emociones (una imagen por cada emoción), una fotografía pequeña del niño/a, <i>mood-meter</i> hecho con cartulinas verde, azul, roja y amarillo, pegamento y tijeras.

Tabla 11.

Descripción actividad 4

Actividad 4: Recuerdos (30')	
<b>Objetivo</b>	Establecer una relación entre las emociones aprendidas y determinados momentos en la vida del niño/a.
<b>Procedimiento</b>	<p>El progenitor le muestra al niño/a las fichas con emoticonos y el niño/a responde con la emoción que identifica. Una a una, las van echando en el recipiente.</p> <p>El niño/a vuelve a sacar las fichas una a una repitiendo qué emoción es. En este caso el progenitor debe contar un recuerdo de un momento en el cual sintió esa emoción.</p> <p>Echan la ficha en el recipiente de nuevo y las revuelven.</p> <p>Ahora, el progenitor saca la ficha y se la muestra al niño/a para que identifique la emoción. El niño/a debe contar un recuerdo de un momento en el cual sintió esa emoción.</p> <p>Se recomienda seguir la actividad hasta que el niño/a haya conectado por lo menos un recuerdo a cada emoción. El encargado también participa con el propósito de modelar la actividad al niño/a.</p>
<b>Materiales</b>	Un recipiente de plástico y fichas impresas con emoticonos que representen algunas de las emociones aprendidas, por ejemplo: alegría, tristeza, enfado, asco, calma, sorpresa y miedo.

Tabla 12.

## Descripción de la actividad 5

Actividad 5: La cebra Camila (40')	
<b>Objetivo</b>	Fortalecer la identificación y gestión de emociones e identificar las manifestaciones más comunes de la tristeza y la alegría.
<b>Procedimiento</b>	<p>Antes de iniciar la lectura, el progenitor encargado muestra las fichas de los personajes principales. El niño/a debe identificarse con un animal. Se hacen más preguntas para llamar la atención de los niños, por ejemplo: "¿Dónde viven las cebras?", "¿Qué colores tiene la piel de las cebras?", etc.</p> <p>El encargado inicia la lectura del libro mostrándolo al niño/a para que vea las imágenes.</p> <p>A lo largo de la lectura, se va preguntando:</p> <p>"¿Qué emoción está sintiendo la cebra Camila / su madre?"</p> <p>"¿Cómo expresan esa emoción?"</p> <p>"¿Qué crees que debe hacer Camila para no sentirse así?"</p> <p>"¿Qué harías tú en su lugar?"</p> <p>De esta manera, el niño/a va reflexionando e identificando las emociones mencionadas en el libro y cómo los personajes las manifiestan.</p> <p>Al finalizar la lectura, es un buen momento para que el niño reflexione en qué momentos de su vida ha experimentado esas emociones, y, si procede, qué hizo o qué podría haber hecho para sentirse de otra manera.</p>
<b>Materiales</b>	Libro "La Cebra Camila" (Nuñez, 2004) y fichas de los personajes principales del libro.

Tabla 13.

## Descripción actividad 13

Actividad 6: Rueda de opciones (35')	
<b>Objetivo</b>	Concienciar al niño de las opciones que tiene para reaccionar y expresarse cuando siente emociones poco agradables.
<b>Procedimiento</b>	<p>El progenitor guía al niño/a para que piense en una situación que le hace sentir enfado.</p> <p>Entre los dos, plantean diferentes opciones para salir de esa emoción. El padre/madre anotará todas las opciones, sin importar si alguna no parece ser adecuada.</p> <p>Se revisan las opciones y se eligen las que sean más efectivas. Es aconsejable elegir entre 4 y 5 opciones.</p> <p>Se construye la rueda de opciones. Si el niño/a ya puede usar las tijeras, dejar que corte el círculo. De lo contrario, tenerlo ya cortado.</p> <p>Dividir el círculo dejando un espacio para cada opción previamente elegida.</p> <p>El niño/a dibuja, en cada espacio, algo relacionado o que le recuerde a esa opción.</p> <p>La rueda de opciones puede plastificarse para mayor durabilidad.</p> <p>Colocarla en el área donde se están trabajando las emociones. Así el niño/a sabrá dónde acudir cuando la necesite.</p>
<b>Materiales</b>	Cartulina con el dibujo de un círculo mediano, lápiz y colores.

Tabla 14.

Descripción de la actividad 7

Actividad 7: ¿Qué emoción percibo y cómo la represento? (45')	
<b>Objetivo</b>	Permitir al niño/a descubrir el proceso de percepción, uso y expresión de las emociones combinando la música y la pintura.
<b>Procedimiento</b>	<p>El encargado reproduce una canción de su lista.</p> <p>El niño/a escucha y, cuando está listo, pinta en el papel una representación de lo que siente al escuchar esa determinada canción. El niño es libre de bailar, pintar o dibuja lo que el momento le inspire.</p> <p>Al terminar de pintar, el niño/a explica qué sintió al escuchar la canción y qué expresó en el papel. Se pueden hacer preguntas, como “¿Por qué elegiste ese color?” para mostrar interés.</p> <p>El proceso se repite hasta finalizar las canciones de la lista de reproducción o que el niño/a considere la actividad como finalizada.</p> <p>En esta actividad, el niño/a debe sentirse totalmente libre de representar las emociones percibidas de la manera que él prefiera, ya que el encargado es solamente un observador. Es aconsejable que las canciones elegidas tengan diferentes ritmos y melodías para despertar emociones diversas en el niño/a.</p>
<b>Materiales</b>	3 pliegos de papelógrafo, pintura de diferentes colores, pinceles, recipientes donde echar la pintura, gabacha para proteger la ropa y una lista de reproducción con canciones.

### Discusión

El principal objetivo de este trabajo fue diseñar un programa mediante el cual desarrollar la IE en el núcleo familiar, siendo los progenitores los responsables de la acción formativa. Si se toman en cuenta los resultados obtenidos en trabajos previos, implementar programas de educación emocional a edades tempranas parece relacionarse con un incremento de estas habilidades en niños de 2-3 años (Fernández-Sánchez et al., 2015), así como en aquellos con 4 y 5 (Giménez-Dasí et al., 2013), y los de 6 y 7 años (Riquelme, 2013). Además, también parece que las acciones formativas que incluyen a los progenitores tienen efectos beneficiosos para sus hijos, especialmente en lo que a rendimiento académico, competencia social, relaciones interpersonales y bienestar psicológico se refiere (Carrillo et al., 2018; Giménez-Dasí et al., 2013; Platsidou y Tsirogiannidou, 2016). Por tanto, parece adecuado iniciar la educación emocional desde casa en etapas tempranas del ciclo vital, y refuerza la importancia del rol de padre y madre como modelos de comportamiento para los hijos. Además, los programas bien planteados y ejecutados parecen desarrollar la conciencia emocional y las habilidades sociales de los docentes (Extremera Pacheco et al., 2019), por lo que en este caso los progenitores serían los beneficiados.

La educación emocional no debe ser un fin aislado o exclusivo de la escuela, sino que debe integrar a todo el ecosistema del niño (Huayamave, 2019; Márquez-Cervantes

y Gaeta-González, 2018). Además, la situación global generada por la Covid-19 ha puesto de manifiesto la importancia del núcleo familiar, ya que muchas escuelas están optando por formatos total o parcialmente remotos en los que los padres están directamente implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que supone un importante desafío de adaptación. Este programa brinda la oportunidad de que padre y madres sin experiencia previa iniciarse en la educación emocional de forma independiente, permitiendo a su vez desarrollar simultáneamente otros programas de educación emocional desarrollados desde el centro educativo. Las actividades propuestas en el primer bloque son, en su mayoría, vivenciales, facilitando la aplicación de las herramientas emocionales aprendidas durante las sesiones en su vida cotidiana. En la segunda etapa del programa, padres y madres dirigen las actividades para fomentar el conocimiento emocional en sus hijos, siendo estas sencillas, breves y con materiales de fácil acceso. Además, para aumentar la efectividad del programa, han sido combinadas actividades que incluyen lectura, interacción guiada, arte y música, entre otros ámbitos.

En cuanto a las limitaciones del presente trabajo, cabe destacar que nos encontramos ante una propuesta piloto todavía sin aplicar, por tanto, no existen indicadores de su efectividad, así como tampoco sobre posibles aspectos a corregir para lograr un mejor desarrollo del mismo. No

obstante, los recursos aquí presentados se han desarrollado teniendo en consideración otros estudios validados y con la intención de ser fácilmente adaptables a las necesidades de cada familia. En futuros estudios sería crucial considerar evaluaciones para los padres e hijos antes y después de la aplicación del programa, y evaluaciones a medio y largo plazo para comprobar su efectividad. Otra posible amenaza sobre la efectividad del programa es el ritmo de trabajo de algunos padres y madres y la falta de tiempo, lo que podría ser un impedimento para la correcta aplicación del programa de intervención. Una solución a esto es ofrecer horarios flexibles en las sesiones del primer módulo formativo, tomando en cuenta el tiempo libre de los progenitores y considerando los fines de semana como opción para facilitar su asistencia. Además, debido a que es posible que haya un sector de la población que no muestre interés en el desarrollo emocional propio o de sus hijos, resulta necesario realizar campañas de concienciación destacando la importancia y los beneficios de la educación emocional. Los canales utilizados para dicha tarea pueden ser los sectores de la salud y la educación, ya que involucrar activamente a los profesionales relacionados directamente con el niño podría ayudar a educar emocionalmente a los padres para que cuenten con más herramientas emocionales para fomentarlas activamente en su familia, y en todos los ámbitos de su vida.

### Conclusiones

Las propuestas de educación emocional en los primeros años de educación se consideran especialmente útiles, ya que es el momento en que los seres humanos ampliamos el círculo social y se inician las relaciones con pares. El presente trabajo aporta un nuevo enfoque para el desarrollo de la IE en etapas tempranas del ciclo vital, con la novedad de haber sido conceptualizado y desarrollado para que los propios progenitores sean quienes lleven a cabo la formación, trabajando primero sus habilidades emocionales con el fin de prepararse para después ayudar a su hijo/a a desarrollar habilidades emocionales. La adecuada aplicación del programa espera otorgar a padres y alumnos herramientas para desarrollar y mejorar sus habilidades emocionales, favoreciendo y accionando así el descubrimiento y desarrollo de sus talentos y potencialidades, dirigiéndolos hacia el éxito y la excelencia.

### Referencias

- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, 16, 1-12. Recuperado a partir de <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Bowlby, J. (1983). *Attachment and loss (Vol. III)*. Editorial Paidós.
- Carrillo, A., Estévez, C. y Gómez-Medina, M.D. (2018). ¿Influyen las prácticas educativas en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos?. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 203-212. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1190>
- De France, K. y Hollenstein, T. (2019). Emotion regulation and relations to well-being across the lifespan. *Developmental Psychology*, 55(8), 1768-1774. <https://doi.org/10.1037/dev0000744>
- Extremera Pacheco, N., Mérida López, S. y Sánchez Gómez, M. (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces De La Educación*, 74-97. Recuperado a partir de <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/213>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6. <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Fernández-Martínez, A.M. y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1412120415>
- Fernández-Sánchez, M., Giménez-Dasí, M. y Quintanilla, L. (2014). Toddlers' understanding of basic emotions: identification, labeling, and causality / La comprensión temprana de las emociones básicas: identificación, etiquetado y causalidad. *Journal for the Study of Education and Development*, 37(3), 569-601. <https://doi.org/10.1080/02103702.2014.965463>
- Fernández-Sánchez, M., Quintanilla, L. y Giménez-Dasí, M. (2015). Pensando las emociones con niños de dos años: un programa educativo para mejorar el conocimiento emocional en primer ciclo de educación infantil. *Cultura y Educación*, 27(4), 802-838. <https://doi.org/10.1080/11356405.2015.1089385>
- García Navarro, E. (2011). La educación emocional en la

- familia. En R. Bisquerra (Ed.), *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias* (pp. 206-248). Editorial Desclée de Brouwer.
- Giménez-Dasí, M., Quintanilla, L. y Daniel, M.F. (2013). Improving emotion comprehension and social skills in early childhood through philosophy for children. *Childhood and philosophy*, 9(17), 63-89. Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512051608005>
- Huayamave, K.V.G., Benavides, B.B. y Sangacha, M.M. (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Apuntes Universitarios*, 9(2), 61-72. <https://doi.org/10.17162/au.v9i2.360>
- Izard, C. (1971). *The face of emotion*. East Norwalk, CT: Appleton-Century-Crofts.
- López Cassà, È. (2011). Bases didácticas de la educación emocional: un enfoque práctico. En R. Bisquerra (Ed.), *Educación Emocional: propuestas para educadores y familias* (pp. 71-88). Editorial Desclée de Brouwer.
- Márquez-Cervantes, M. y Gaeta-González, M.L. (2018). Competencias emocionales y toma de decisiones responsable en preadolescentes con el apoyo de docentes, padres y madres de familia: Un estudio comparativo en estudiantes de 4º a 6º año de educación primaria en España. *Revista Electrónica Educare*, 22(1), 176-200. <https://doi.org/10.15359/ree.22-1.9>
- Núñez, M. (2004). *La Cebra Camila*. Editorial Kalandraka.
- Platsidou, M. y Tsirogiannidou, E. (2016). Enhancement of Emotional Intelligence, Family Communication, and Family Satisfaction Via a Parent Educational Program. *Journal of Adult Development*, 23(4), 245-253. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9240-y>
- Riquelme, E. (2013). *La lectura mediada de literatura infantil como herramienta para el desarrollo de competencias emocionales*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Roselló, J. y Revert, X. (2014). *Modelos teóricos en el estudio científico de la emoción*. Universidad de las Islas Baleares.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Andrés, M. H. y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil. *Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Sroufe, A., Szteren, L. y Causadias, J. (2014). El apego como un sistema dinámico: Fundamentos de la teoría del apego. En B. Torres, J. Causadias, y G. Posada (Eds.), *La teoría del apego: Investigación y aplicaciones clínicas* (pp.27-39). Editorial Psimática.
- Suárez, P. y Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Revista Psicoespacios*, 12(20), 173-198. <https://doi.org/10.25057/21452776.1046>
- Taylor, R.D., Oberle, E., Durlak, J.A. y Weissberg, R.P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Wilensky, P. (s.f). *Manual de inteligencia emocional práctica*. Recuperado de <http://online.ucv.es/resolucion/files/Manual-de-Inteligencia-Emocional-Practica.pdf>

## Apéndices

### Apéndice 1: Emociones en el otro. Adaptada de (Wilensky, s.f.)

Nombre de mi compañero:

1. Elige una de las siguientes emociones y piensa en una situación que te la haya provocado recientemente:

2. ¿Qué cosas te hacen sentir esta emoción?

Cuando ves...

Cuando escuchas...

Cuando percibes...

3. ¿Cómo vives esta emoción internamente?

Siento que...

Pienso que...

4. ¿Cómo sueles reaccionar a esta emoción?

Lo que haces...

Lo que no haces...

Lo que dices...

Lo que no dices...

### Apéndice 2: Hoy he tenido un mal día. Adaptado de

**(García Navarro, 2011)**

A continuación, te presentamos uno de los días de María. Por favor, lee atentamente el texto que sigue y, cuando el resto del grupo haya acabado, reúnete con tus compañeros para comentar el caso y las preguntas detalladas más abajo.

María tiene 38 años, está casada y es madre de un niño de 2 años. Trabaja en un supermercado situado en las afueras de su ciudad. Sus horarios son variables, una semana trabaja por la mañana y otra por la tarde. Trabaja todos los sábados, mañana y tarde.

Su marido Juan, es arquitecto y trabaja de 9:00 a 18:00 en un despacho en otra ciudad cercana. Para cumplir su horario debe marcharse a las 8:00 de casa y regresa casi a las 19:00. Cuentan con el apoyo de una chica para llevar a cabo las tareas del hogar y ocuparse del niño cuando ellos no están en casa. Los abuelos también colaboran cuando pueden.

Su vida en general va a un ritmo rápido y no gozan apenas de tiempo para descansar o recuperar fuerzas. Siempre corriendo de aquí para allá: “Que si ahora nos levantamos, corriendo hacia el colegio, venga que llegamos tarde al trabajo... una vez acaba la jornada, corriendo de vuelta a casa para poder estar con el niño, bañarle, preparar la cena, etc.”.

El cansancio y el estrés forman parte de sus vidas, es un miembro más de la familia.

Hoy María ha tenido un mal día:

Excesivo trabajo. Hace ya un mes que su compañera de sección está de baja y no hay sustituta en su puesto.

Esta mañana, mientras vaciaba cajas de mermeladas, se le ha caído una caja entera al suelo. La jefa de sección le ha reprochado que no está por su trabajo y es poco eficiente.

Ha recibido una carta de RRHH donde le informan que por ahora su aumento de sueldo y promoción deberá esperar.

María llega más tarde de lo normal a casa debido al tráfico (son casi las 20:30). Cuando por fin llega su marido le comenta: “Hola María (un beso), acabo de llegar y veo que no hay nada a punto para cenar... ¿Tienes algo preparado? ¿Qué se te ocurre qué podemos hacer?”.

Mientras, en el mismo momento su hijo, entusiasmado y feliz de ver a su mamá, le cuenta las cosas interesantes que le han ocurrido durante el día.

María, no puede más y grita: “Oye, dejadme en paz, acabo de llegar a casa y me estáis hablando todos a la vez.

Pero, ¿qué os habéis creído?”. Y le dice a su marido: “¿Y por qué no haces tú la cena? ¿Por qué me estás esperando a mí? ¿Acaso tú no sabes hacerla? Da un portazo, empuja a su hijo y sale de la cocina”.

*Preguntas:*

¿Cómo se siente María en ese momento?

¿Cómo se sentirá María una hora más tarde?

¿Qué consecuencias puede tener su estado emocional y su comportamiento en la interacción con su familia?

¿Has vivido alguna situación similar a la de María? ¿Cómo te sentías?

Cuando te has sentido como María:

¿Cuál ha sido tu conducta?

¿Te sientes satisfecho/a de tus actos en esos momentos?

¿Cuál ha sido el resultado de tu comportamiento?

¿Crees que María puede cambiar su estado emocional? En caso afirmativo explica cómo. (Aporta algunos recursos que le puedan ser de utilidad para gestionar su estado emocional o la forma en que lo harías tú).

### **Apéndice 3: Mi hijo/a y sus emociones**

Lee las siguientes situaciones que tu hijo/a está viviendo:

¡Estoy harto de mi hermano! Hemos peleado porque no me prestaba un juguete así que se lo he quitado

La profesora me ha regañado porque entré tarde a clase después del recreo. Ella siempre me recrimina todo lo que hago, me tiene manía.

El viernes tendremos una presentación en la escuela por el día de la madre. Tenemos que cantar una canción, pero yo no quiero hacerlo, me da vergüenza.

(En el supermercado, gritando) ¡Le dije a papá que quiero que me compre este chocolate y me dijo que no porque ya tengo uno en casa!

Mi perrito ha fallecido. Me gustaba mucho jugar con él.

*Responde las siguientes preguntas:*

¿Cómo se siente mi hijo/a?

¿Cómo puedo ayudarle a identificar y gestionar su emoción?

¿Cómo puedo saber si mi intervención ha surgido efecto?