

Diseño del programa psicoeducativo "Jugando con emociones" en inteligencia emocional y autoestima dirigido a niños de 5 a 7 años

Design of the psycho-educational programme "playing with emotions" on emotional intelligence and self-esteem aimed at children from 5 to 7 years of age.

Nerea Solaz García

Psicóloga General Sanitaria. Experta en Psicoterapia Breve con Niños y Adolescentes

Resumen

La inteligencia emocional y la autoestima son dos factores protectores para la salud mental en la población infantil. El presente trabajo consiste en una propuesta de intervención implementada en el ámbito de la clínica privada durante 10 semanas consecutivas con una hora de duración. El objetivo principal del estudio es crear el programa psicoeducativo "jugando con emociones" para el fomento y la mejora de la inteligencia emocional y la autoestima en niños de 5 a 7 años a través de su participación en las sesiones. Promover la inteligencia emocional y la autoestima desde edades tempranas ofrece a los menores herramientas para alcanzar una vida plena y satisfactoria, logrando el estado de bienestar, promoviendo su salud mental y el desarrollo óptimo e integral de los niños.

Palabras clave: Salud infantil, inteligencia emocional, autoestima, programa de intervención, habilidades socio – emocionales.

Abstract

Emotional intelligence and self-esteem are two protective factors for mental health in children. The present work consists of an intervention proposal implemented in a private clinic setting for 10 consecutive weeks with a duration of one hour. The main objective of the study is to create the psychoeducational program "playing with emotions" for the promotion and improvement of emotional

intelligence and self-esteem in children aged 5 to 7 years through their participation in the sessions. Promoting emotional intelligence and self-esteem from an early age offers children tools to achieve a full and satisfactory life, achieving a state of well-being, promoting their mental health and the optimal and integral development of children.

Keywords: Children's health, emotional intelligence, self-esteem, intervention programme, socio-emotional abilities.

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (OMS, 2018). En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad (OMS, 2018). Entendiendo el bienestar como un estado físico y emocional positivo con alta capacidad para disfrutar y encontrar retos en la vida y para poseer estrategias adecuadas para enfrentarse a las dificultades (OMS, 2018).

Desde diferentes corrientes teóricas de la psicología se ha considerado la Inteligencia Emocional como un factor clave para el fomento del bienestar y, por ende, de la salud mental. Asimismo, diferentes autores han realizado investigaciones que evidencian la relación existente entre la inteligencia emocional y la salud mental. Y es por ello por lo que, desde hace unos años atrás, ha crecido exponencialmente el interés por el desarrollo y promoción de los programas orientados al desarrollo de la inteligencia emocional, y, por tanto, a la promoción de la salud mental. Existen diferentes programas para trabajar con los pequeños la inteligencia emocional, pero pocos de los programas propuestos comprueban empíricamente que son efectivos a lo largo del tiempo, y la mayoría de ellos están orientados en el entorno educativo. Realmente existen pocas investigaciones que, apliquen un mismo programa a los mismos alumnos a lo largo del tiempo y que lo evalúen respecto a la I.E. y, por otra parte, en relación con la autoestima y las diferentes habilidades socioemocionales necesarias en el óptimo desarrollo de los menores. Asimismo, tampoco se encontró un programa que aunara y trabajara de forma conjunta estas diferentes variables con la inteligencia emocional en el ámbito de la clínica y no en el entorno escolar.

El presente trabajo, "Diseño del programa psicoeducativo "Jugando con emociones" en inteligencia emocional y autoestima dirigido a niños de 5 a 7 años" tiene el objetivo de crear programa para promover la Inteligencia Emocional y la autoestima en niños, aplicado mediante una metodología novedosa integral que se sirve de técnicas humanistas, sistémicas y cognitivo – conductuales, tratando de responder a la demanda actual de aplicar propuestas efectivas para el desarrollo de la inteligencia emocional de los menores en el contexto de la clínica privada. La elección de los niños/as ha venido motivada tras la detección de problemas en la identificación,

gestión y expresión de las emociones, en el contexto de la clínica privada. Asimismo, se observa un aumento de la falta de seguridad y confianza de los niños en sí mismos y dificultades en la resolución de conflictos, con una tendencia a la comunicación pasiva. Es por ello, que, con el objetivo de brindar respuesta a esta necesidad nace "Jugando con emociones".

MARCO TEÓRICO

El concepto de I.E. a lo largo de la historia de la psicología ha sido definido por muchos autores y ha producido gran controversia a la hora de especificarlo. No obstante, más allá de encontrar una única definición de este constructo, se han descrito diferentes modelos que tratan de definir, operacionalizar y medir la inteligencia emocional, pero el hecho de que existan modelos tan dispares no implica la oposición de ninguno de los postulados del constructo de I.E., sino que, por el contrario, se complementan y acompañan de elementos y creencias comunes (Ciarrochi et al., 2000). Los modelos de capacidad entienden que la IE está relacionada con las capacidades mentales y se focaliza en el estudio de habilidades para procesar la información afectiva (Mayer y Salovey, 1997). Los modelos mixtos se caracterizan por entender que la I.E. incluye dimensiones de la personalidad variables (optimismo, asertividad o empatía) y, capacidades mentales y emocionales (Goleman, 1995; Bar-On, 1997).

El término de Inteligencia Emocional aparece por primera vez en la literatura descrito por Mayer y Salovey (1990) quienes la definen la I.E. como: "La capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficiencia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones". Estos autores ponen el foco de interés en que la inteligencia emocional forma parte de lo cognitivo, definiéndola como la habilidad para controlar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellas y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno (Mayer y Salovey, 1997). Para estos autores, la I.E. es un concepto integrado por cuatro dimensiones (4 ramas) que están configuradas desde los procesos psicológicos más básicos o bajos a los más elevados o integrados. Estas dimensiones o ramas son: 1) percepción, valoración y expresión de la emoción; 2) facilitación emocional del pensamiento; 3) comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional; 4) regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Cada una de las ramas incluye a su vez cuatro habilidades que aparecen y se integran progresivamente (cada vez de manera más madura y eficaz) a lo largo del desarrollo humano (Mayer y Salovey, 1997).

Sin embargo, en los modelos mixtos, la I.E. está relacionada con aspectos cognitivos y también aspectos de la personalidad del ser humano, es decir se basa en una perspectiva cognitiva y de personalidad conjuntamente. Los autores más representativos de este modelo son Goleman (1995) y Bar-On (1997). Goleman, popularizó el término de I.E. con la publicación "Emotional Intelligence" (1995). Este autor presenta este concepto como una "nueva inteligencia", que explica como el ser

humano puede alcanzar el éxito a través de las emociones y no únicamente a través de los logros académicos. La define como un conjunto de cinco competencias principales: reconocimiento de las emociones, capacidad de controlar las emociones, capacidad de motivarse a uno mismo, reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones.

Por su parte, Bar – On (1997) entiende que la I.E. incluye diversas competencias y habilidades emocionales, personales y sociales (no cognitivas) para comprender, ser consciente, controlar y expresar las emociones de una manera adecuada, que capacitan al ser humano para enfrentarse a las demandas de su entorno y para tener éxito (Bar-On, 1997). Defiende la idea de una inteligencia socio – emocional que no se refiere única y exclusivamente a competencias emocionales, sino que amplía la visión a un conjunto de competencias sociales y emocionales interrelacionadas que establecen la manera en que la persona se comprende y expresa a sí misma y a los demás y, que le permiten relacionarse con su entorno y afrontar las demandas de la vida diaria.

En definitiva, la I.E. está compuesta por unas competencias socio – emocionales básicas que deben ser desarrolladas en el ser humano. Estas competencias tienen una aplicación educativa mayor que el concepto de I.E., ya que tienen en cuenta la interacción persona-ambiente y, otorgan mayor importancia al aprendizaje y al desarrollo (Bisquerra y Pérez, 2007). Así, mediante la educación “emocional” se podrá promover el desarrollo las competencias emocionales o socioemocionales y finalmente “capacitar para la vida” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.12) mediante un proceso de desarrollo integral continuo y permanente. Por tanto, hablamos de educación emocional como medio para desarrollar las competencias emocionales o socioemocionales derivadas del constructo de IE (Bañuls et al., 2015).

Estudios recientes han demostrado los beneficios del entrenamiento en habilidades emocionales a través de programas de intervención efectivos. El aprendizaje de competencias emocionales aparentemente no solo reduce la incidencia de problemas emocionales, sino que también fomenta el bienestar y la salud mental (Gómez-Baya et al., 2018; Schoeps et al., 2018; Cejudo, 2017). Los sujetos que reciben puntuaciones altas en los instrumentos de evaluación de IE, también refieren mayor satisfacción con la vida, mayor calidad y cantidad de relaciones sociales, un clima familiar más positivo, más éxito académico y mayor conducta prosocial que las personas con IE baja (Palmer et al., 2002; Bracket y Mayer, 2003; Dawda y Hart, 2003). Según estos autores, individuos con una IE alta presentan menos conductas desviadas, consumen menos sustancias adictivas y compran menos libros de auto – ayuda. Las correlaciones encontradas han despertado el interés por programas de autoayuda o cursillos que pretenden aumentar la IE del individuo, y con esto el éxito y el bienestar del participante (Epstein, S., 1998).

Asimismo, Extremera, N. y Fernández - Berrocal. P (2006), realizaron una investigación relacionada con la capacidad de la inteligencia emocional para predecir la salud mental, social y

física en estudiantes universitarios. Se analizó la relación existente entre la inteligencia emocional de 184 universitarios, sus niveles de sintomatología ansiosa y depresiva, así como sus niveles de salud mental, social y física. Los resultados que obtuvieron evidencian la existencia de una relación positiva entre las capacidades emocionales y la salud mental, social y física. Específicamente, encontraron que una puntuación alta en atención emocional se relacionaba, significativa y positivamente, con una mayor sintomatología ansiosa y depresiva, y, además, con puntuaciones más bajas en rol emocional, funcionamiento social y salud mental.

Otros estudios muestran como las personas con alta competencia emocional tienen mejores habilidades sociales, relaciones más estables a largo plazo y mejores habilidades para resolver problemas (Bañuls et al., 2015). Además, los niños con alta competencia emocional pueden concentrarse mejor en los problemas y usar habilidades para resolver problemas que aumentan sus habilidades cognitivas (Bañuls et al., 2015). Las escuelas que implementan programas de aprendizaje social y emocional informan aumentos en el éxito académico, relaciones de mayor calidad entre maestros y estudiantes, y disminución en los problemas de conducta (Castillo et al., 2013). Durlak et al. (2011) realizaron un importante metanálisis de 213 estudios realizados en EE. UU, los resultados indicaron que las intervenciones para mejorar el aprendizaje social y emocional pueden ser efectivas para mejorar las habilidades sociales y emocionales, las actitudes, el comportamiento y el rendimiento académico.

La educación infantil es idónea para el desarrollo de competencias específicas en el niño, que marcarán su personalidad y su posterior desarrollo personal y académico (Silva et al., 2016). Desde la psicología evolutiva se ha interpretado el desarrollo emocional como una parte del desarrollo cognitivo y, desde la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2011), la inteligencia emocional (I.E.) se muestra como una habilidad que los niños deben aprender a gestionar correctamente para enfrentarse de forma adecuada a los problemas que se encuentran en su día a día y relacionarse con los demás (Navarro et al., 2016). Afirma López (2005) que "educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas".

Existen diversos programas escolares para aumentar la inteligencia emocional de los niños; se considera que niños "con inteligencia emocional" presentan menos conductas perturbadoras, se relacionan de forma más positiva con sus compañeros y resuelven los conflictos de manera adecuada (Bizquerra, 2003).

Tabla 1

Descripción de los programas de intervención en inteligencia emocional

<i>Nombre del programa</i>	Programa EDI
<i>Autor</i>	Bañuls et al., 2015
<i>Destinatario</i>	Niños/s de 5º y 6º de Educación Primaria.
<i>Objetivos</i>	Promover la Inteligencia emocional en niños/s de 5º y 6º de EP. Favorecer la adaptación socio-escolar. Mejorar el rendimiento escolar
<i>Resultados</i>	Los resultados mostraron, por un lado, la eficacia de una intervención de dos años en la mejora de la inteligencia emocional y, por otro lado, su influencia positiva en el rendimiento académico en general, y en concreto en el rendimiento en matemáticas y lenguaje.

<i>Nombre del programa</i>	Los amigos de Zippy
<i>Autor</i>	Mishara B.L y Ystgaard M., 2006
<i>Destinatario</i>	Niños/as de 6 a 8 años.
<i>Objetivos</i>	Fomentar la capacidad de resolución de problemas en situaciones cotidianas.
<i>Resultados</i>	Los niños que participaron en el programa Amigos do Zippy mostraron una relación positiva entre el desarrollo emocional/social y el desarrollo académico. Dos conjuntos de comportamientos, el emocional/social por un lado y el académico por el otro, ocurrieron y crecieron en paralelo en una dirección ascendente, por lo que es plausible inferir que tales conjuntos se influyen mutuamente. Es decir, al desarrollar habilidades para enfrentar las dificultades del día a día, el programa promovió la maduración emocional de los niños, permitiéndoles enfrentar los desafíos académicos con mayor seguridad y alcanzar las actitudes, valores y normas esperadas.

Continúa...

Continuación **Tabla 1: Descripción de los programas de intervención en inteligencia**

<i>Nombre del programa</i>	Programa de estimulación de la inteligencia emocional y de la autoestima
<i>Autor</i>	Gutiérrez – Sas et al., 2017
<i>Destinatario</i>	Niños de 4 y 5 años
<i>Objetivos</i>	Evaluar la E.I. y la autoestima de los alumnos de educación infantil (E.I.) tras la aplicación de un programa de intervención basado en talleres de HH. SS y psicomotricidad.
<i>Resultados</i>	La motivación, la autoestima y la empatía de los alumnos mejora, el qué como muestra la comparación de sus dibujos antes y después de la intervención, así como el ambiente del aula en su conjunto. Cuando resulta más fácil interactuar con los compañeros, la apertura o extroversión también tiende a aumentar en la misma proporción. Su creatividad crece gracias a la disminución de la vergüenza

Además de la I.E., existen otros factores protectores para el óptimo desarrollo de los pequeños, entre ellos, se considera relevante trabajar la autoestima, que, como bien nos indica Briggs (1970) "es el factor que decide el éxito o el fracaso de cada niño como ser humano"; entendiéndola como la disposición de cada uno de sentirse competente y merecedor de la felicidad. Por tanto, la autoestima es otro factor socioemocional importante que influye en el ajuste psicológico y el bienestar (Orgilms et al., 2017; Schoeps et al., 2019; Von Soest et al., 2016). La autoestima se ha definido de diversas formas en la literatura, pero se considera que significa la evaluación general de una persona de su valor, incluido cuánto se gusta, se respeta y se acepta a sí misma (Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., de Vries N. K., 2004).

Hay dos aspectos distintivos en la definición de autoestima: primero, la autoestima implica una evaluación del yo a lo largo de un continuo que va de positivo a negativo, con un nivel óptimo en algún lugar en el medio de este continuo; segundo, la evaluación de uno mismo incluye un componente cognitivo y un componente afectivo (Rodgers, R. F., et al., 2013). Otros términos utilizados en la literatura para denotar autoestima incluyen autoconcepto, autopercepción, autovaloración o autoconfianza (Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., de Vries N. K., 2004). Diferentes estudios muestran que, aunque se observa una mayor autoestima en la primera infancia, a esto le sigue una caída dramática durante la transición de la niñez a la adolescencia (Rosenberg, M., 1965), por lo tanto, se considera a este grupo de edad como idóneo para el fomento y la promoción de un óptimo desarrollo de los menores.

Por otro lado, la variedad de herramientas utilizadas para medir la autoestima en niños y adolescentes hasta la fecha dificulta la comparación entre las intervenciones existentes y la identificación de métodos efectivos para mejorar la autoestima (Murray, M., Dordevic, A. L. y Bonham, M. P., 2016). Además, no todos los programas que tienen como objetivo mejorar la autoestima en niños y adolescentes utilizan escalas diseñadas para medir la autoestima específicamente, lo cual dificulta todavía más su evaluación en esta población.

Como podemos observar, desde el año 2000, las emociones han entrado de lleno en la educación y en los centros educativos. En la actualidad, encontramos muchas experiencias y proyectos que pretenden "educar en emociones" (Cantero et al., 2020). Nadie discute el apogeo que la I.E. está teniendo en el contexto educativo, siendo muchos los autores que la han clasificado por competencias ya sean emocionales o sociales (Cassullo y García, 2015; Fernández y Mihura, 2015; Gardner, 2011). Goleman (2012) hace referencia a la I.E. como un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como las de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. No obstante, los problemas de fracaso escolar, consumo de drogas, violencia en las aulas, etc. siguen existiendo en las aulas a pesar de las decisiones legislativas adoptadas, por lo que el mismo profesorado sabe que algo tiene que cambiar en el sistema educativo (Cantero et al., 2020). Por otro lado, destacamos la importancia de trabajar la inteligencia emocional ya que también es un factor protector para los intentos e ideación suicida en adolescentes (Chan y Nock, 2009) según se muestra en sus estudios de sujetos de víctimas de situaciones estresantes, en ellos se reflejan, por ejemplo, niveles moderados de ideación suicida regulados por la I.E. De la misma forma, otros autores han propuesto la inteligencia emocional como factor protector ante conductas como impulsividad, violencia y desajuste emocional (Ruiz-Aranda, et al., 2006). Bisquerra (2003), explica que muchos de estos problemas tienen una causa relacionada con el descontrol emocional, por lo que la "educación emocional" podría ser una vía de solución. Por tanto, y puesto que, más de la mitad de los trastornos mentales crónicos se inicia alrededor de los 14 años y observando la continuidad entre los trastornos mentales infantiles y los de los adultos (OMS, 2004), seguimos necesitando propuestas educativas de inteligencia emocional que se muestren válidas y eficaces para promover la I.E., favorecer la autoestima y mejorar las habilidades socio – emocionales de los menores.

Como podemos apreciar todos los autores consideran que la I.E y la autoestima ayudan al individuo a conocer y entender cómo sus emociones le predisponen a tener una vida plena, y aunque se han desarrollado diferentes programas de intervención en la población infantojuvenil se requieren de nuevas propuestas que permitan aplicaciones más individualizadas centradas en las necesidades de los menores con el objetivo de que puedan extrapolar lo aprendido en los programas a su vida diaria.

HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

Crear el programa psicoeducativo "jugando con emociones" para el fomento y la mejora de la inteligencia emocional y la autoestima en niños de 5 a 7 años a través de su participación en las sesiones.

Objetivos secundarios

- Crear, validar e implementar el programa psicoeducativo "jugando con las emociones"
- Fomentar la calidad de vida, el bienestar y la salud de los menores.
- Promover el desarrollo de habilidades socio – emocionales de los participantes.
- Aumentar la imagen positiva, seguridad y confianza de los infantes.

CONCLUSIONES

Diferentes autores han dado evidencia a la importancia del fomento y el desarrollo de la inteligencia emocional y la autoestima desde edades tempranas del ciclo vital, considerando a ambos constructos como factores protectores o predictores de la salud y el bienestar de los infantes (Gómez-Baya et al., 2018; Schoeps et al., 2018; Cejudo, 2017). El presente estudio, al tratarse de una propuesta del programa psicoeducativo "jugando con las emociones", no ha sido llevado a cabo, y, por lo tanto, no se ha podido evaluar sus beneficios, así como tampoco se ha podido observar el impacto a corto y largo plazo que podría suscitar en los niños.

Uno de los objetivos de la psicología es contribuir al bienestar del ser humano, por lo que ser conocedores del tipo de relación que guarda la psicoeducación con la salud y el bienestar infantojuvenil es importante para la consecución de un estado de salud mental satisfactorio. El papel del psicólogo es clave ya que interviene sobre el comportamiento y en todos los procesos psicológicos que afectan al aprendizaje. En este caso en concreto, el psicólogo interviene en el ámbito personal, familiar, institucional, socio-comunitario y educativo en general. Por lo tanto, este tipo de información es imprescindible para llevar a cabo una práctica psicoeducativa que no se limite únicamente al desarrollo de habilidades y capacidades emocionales, sino, que además, disminuya y atenúe conductas violentas y agresivas tanto en el contexto escolar como privado del menor.

La cultura histórica y social ha priorizado en los centros educativos el desarrollo cognitivo, frente a un aprendizaje que integre tanto los conocimientos académicos como la adquisición de competencias básicas y habilidades socioemocionales. Afortunadamente, desde hace unos años, como comentábamos en la introducción, cada vez son más las escuelas que priman el bienestar y desarrollo integral del alumnado incorporando de esta manera las emociones en el aula, de forma que dicho aprendizaje involucra cuerpo, mente y emociones. Los centros educativos son una gran oportunidad

debido al nivel de influencia que poseen en el proceso de desarrollo y maduración cerebral, ya que los estudiantes están en las aulas hasta los 16 años. De acuerdo con Bisquerra y Hernández (2017) "la educación para el bienestar basado en la ciencia debe contemplarse como esencial para el desarrollo integral del alumnado". Los hallazgos de programas que ya han sido implementados (como los que he mencionado anteriormente) y, que tienen su fundamento en la educación emocional, mostraron que favorecer ese tipo de habilidades disminuían los factores de riesgo y trastornos de conducta. Asimismo, todos ellos, concuerdan en que el desarrollo de las habilidades socio – emocionales, y, por ende, de la inteligencia emocional, se relacionada de forma positiva con el rendimiento escolar, con la seguridad y confianza en sí mismos y con una adaptabilidad social y escolar esperada.

Posiblemente, los resultados de estas investigaciones no se pueden comprar con los resultados obtenidos en este estudio debido por una parte a que todavía no ha sido llevado a cabo, y por otra parte, por la inclusión de los padres en el estudio, y la separación del programa de intervención del entorno escolar, y por tanto, del rendimiento académico.

En relación con las limitaciones del presente estudio, en primer lugar, destacar que el acceso a los estudios publicados fue limitado, no siendo posible acceder a ciertas bases de datos como Psyke o Scopus; así como el idioma, ya que la búsqueda únicamente se realizó en inglés y castellano. Por otra parte, la disponibilidad a cuestionarios y escalas de evaluación, ya que, ha sido muy difícil encontrar escalas y cuestionarios estandarizados que midiesen la inteligencia emocional y la autoestima para este grupo de edad. Asimismo, la duración del programa ya que está acotado a una sesión a la semana, siendo diez sesiones en total. Sería interesante poder realizar dos sesiones a la semana de forma que, si alguna actividad no ha podido ser finalizada, en la siguiente sesión retomarla. Del mismo modo, aumentar la extensión del programa sería favorable para poder incidir en aspectos más concretos, como algún caso individual en algunas de las actividades a desempeñar y, también, poder complementar el programa con otro tipo de técnicas como la atención plena o mindfulness proporcionando una enseñanza más completa.

Entre las fortalezas del estudio destacan las siguientes: la metodología seguida en el estudio, desde la planificación de las actividades supervisada y consensuada a través de un grupo de profesionales expertos en el campo de estudio y con una reconocida trayectoria; el rigor científico de las actividades desarrolladas en el programa de intervención; y la implementación del Cuestionario Emotional Quotient Inventory Youth Verssion (EQ-i: YV), el cual no solo nos ofrece una puntuación de la Inteligencia Emocional, sino que también nos permite obtener una puntuación sobre la imagen positiva de los participantes, permitiéndonos tener una medición complementaria de la autoestima de los menores. Tras la realizar el diseño del programa de intervención se ha observado la necesidad o conveniencia de la creación y validación de escalas y cuestionarios específicos para este grupo de edad, así como el diseño de nuevos programas de intervención para el fomento de la inteligencia emocional y la autoestima, con el objetivo de comprar la eficacia, fiabilidad y validez de los programas de intervención actuales.

A modo de conclusión, destacar la importancia del fomento de la inteligencia emocional y la autoestima tanto dentro como fuera de las aulas, así como la promoción de habilidades socioemocionales que capaciten a los infantes y les ofrezcan herramientas alternativas para llegar a convertirse en adultos más inteligentes, independientes, seguros de sí mismos, con una buena red de apoyo social, y en definitiva con una vida más plena y satisfactoria. Para finalizar, me gustaría terminar con una frase del propio Daniel Goleman, la cual resume la importancia del fomento de estos dos grandes constructos de la psicología. Daniel Goleman decía: "*Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, mejor podremos leer las de los demás*".

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bar-On, R. (1997). *Development of the Baron EQ-I: A measure of emotional and social intelligence*. 105th Annual Convention of the American Psychological Association in Chicago.
- Bañuls, R., Viguer, P. y Cantero, M. J. (2015). *Tesis Doctoral. Promoviendo la inteligencia emocional en la escuela: Diseño y evaluación del programa EDI*.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las Competencias emocionales. Educación XXI*. Revista de la Facultad de Educación (UNED), 10, 61-82.
- Brackett, M.A. y Mayer, J.D. (2003). *Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of Emotional Intelligence*. Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 9.
- Briggs, D. (1970) *El niño feliz. Su clave psicológica*. España: Gedisa.
- Cantero, M. J., Bañuls, R. y Viguer, P. (2020). *Effectiveness of Emotional Intelligence Intervention and Its Impact on Academic Performance in Spanish Pre – Adolescent Elementary Students: Results from the EDI Program*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(20), 7621.doi:10.3390/ijerph17207621
- Cassullo, G. L., y García, L. (2015). *Estudio de las competencias socio emocionales y su relación con el afrontamiento en futuros profesores de nivel medio*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 18 (1), 213 – 228. Recuperado de <http://revistas.um.es/reifop/article/view/193041>.
- Castillo, R., Salguero, J.M., Helechoandez-Berrocal, P. y Balluerka, N. (2013) *Efectos de una intervención de inteligencia emocional sobre la agresividad y la empatía en adolescentes*. J. Adolescentes, 36, 883–892.

- Chan, C.B. y Nock, M.K. (2009). "Emotional intelligence is a protective factor for suicidal behavior". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48, 422-430. 38
- Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C. & Caputi, P. (2000). A *critical evaluation of the emotional intelligence construct*. *Personality and Individual Differences*, 28 (3), 539-561.
- Cejudo, J. (2017). *Efectos de un programa de mejora de la inteligencia emocional sobre el ajuste psicosocial y el rendimiento académico en educación primaria*. *Infantil Aprendiz*, 40, 503-530.
- Dawda, D. & Hart, S. (2000). *Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students*. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 797-812.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, D. R. y Schellinger, K. B. (2011). *El impacto de mejorar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metanálisis de las intervenciones universales basadas en la escuela*. *Niño desarrollo*, 82, 405-432.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking. The key to emotional intelligence*. Westport CT: Praeger.
- Extremera, N. Fernández - Berrocal, P. (2006) *Emocional - Intelligence as Predictor of Mental, Social and Physical Health in University Students*. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 1.
- Fernández, A., y Mihura, D. (2015). *La educación en valores y la práctica de actividad física en colectivos de desigualdad*. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 4, 6-17.
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast., Kairós, 1996).
- Gomez-Baya, Diego; Mendoza, Ramon; Gaspar, Tania; Gomes, Paulo (2018). *Responses to positive affect, life satisfaction and self-esteem: A cross-lagged panel analysis during middle adolescence*. *Scandinavian Journal of Psychology*, (), -. doi:10.1111/sjop.12450
- Gutiérrez, L.; Fontenla, E.; Cons, M.; Rodríguez, J.E.; Pazos, J. M^a. (2017). *Mejora de la autoestima e inteligencia emocional a través de la psicomotricidad y de talleres de habilidades sociales*. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sports, Physical Education and Psychomotricity*, 3 (1), 187-205. DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1813> h
- López, E. (2005). *La educación emocional en la Educación Infantil*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126770>.

- Mann, M., Hosman, C., Schaalma, H., de Vries, N. (2004). *Self-esteem in a broadspectrum approach for mental health promotion*. Health Education Research, 19(4), 357–372. doi:10.1093/her/cyg041
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? En P. Salovey and D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books. 39
- Mishara, B. L. y Ystgaard, M. (2006). *Efectividad de un programa de promoción de la salud mental para mejorar las habilidades de afrontamiento en niños pequeños: los amigos de Zippy*. Early Child Res Q.;21(1), 110 – 23.
- Murray, M., Dordevic, A. L. y Bonham, M. P. (2016). *The impact of multicomponent weight management interventions on self-esteem in overweight and obese adolescents: A systematic review and metaanalysis*. J Pediatr Psychol; 42: 1–16.
- Navarro, R., Rodríguez, J.E. y Eirín, R. (2016). *Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria*. Sportis Scientific Technical Journal, 2 (3), pp. 439-455. Recuperado de: http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.3.1758/pdf_60.
- OMS (2004). *Intervenir en Salud mental*.
- OMS (2018). *Promoción de la salud mental*.
- Orgilms, M., Samper, D., Helechoandez – Martinez, I. y Espada, J. P. (2017). *Depresión en preadolescentes españoles: Diferencias en funciones de variables familiares*. Revista psicodidáctica, niños adolescentes, 4, 129–134.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). *Emotional intelligence and life satisfaction*. Personality and Individual Differences, 33, 1091-1100.
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E. y Chabrol, H. (2013). *Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(1), 56–60. doi:10.1089/cyber.2012.1570
- Rosenberg, M. (1965). *Sociedad y Autoimagen Adolescente*. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press.
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Extremera, N. (2006). *Inteligencia Emocional Percibida y Consumo de Tabaco y Alcohol en Adolescentes*. Ansiedad y estrés, 12 (2-3), 223-230.

Schoeps, K., Tamarit, A., Gonzalez, R. y Montoya – Castilla, I. (2019). *The long-term effects of emotional competencies and self-esteem on adolescents' internalizing symptoms*. Revista psicodidáctica 6, 51–56.

Silva, M., Neves, G. y Moreira, S. (2016). *Efectos de un programa de psicomotricidad educativa en niños de edad preescolar*. Sportis Scientific Technical Journal, 2 (3), 326- 342.

von Soest, Tilmann; Wichstrøm, Lars; Kvaalem, Ingela Lundin (2016). *The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31*. Journal of Personality and Social Psychology, 110(4), 592–608. doi:10.1037/pspp0000060