

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

CENTRO DE POSGRADOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



CENTRO DE POSGRADOS

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGIA CLÍNICA

MENCIÓN EN PSICOTERAPIA

COHORTE 2022

**Tema:** Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños.

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel de Magister en Psicología Clínica Mención Psicoterapia

**Modalidad del Trabajo de Titulación: Proyecto de desarrollo**

**Autor(a):** Psicóloga General Chaglla Supe Jessica Alexandra

**Director(a):** Psicóloga Clínica Robayo Carrillo Jessy Mariana Magíster

Ambato – Ecuador  
2023

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO****CENTRO DE POSGRADOS**

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad/Centro

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: Lci. Mg. Angela Priscila Campos Moposita. (DELEGADA), e integrado por los señores: Psi. Cli. Cespedes Guachambosa Danilo Alejandro Mg. y Psi. Cli Rivadeneira Cueva Lady Diana Mg. designados por la Unidad Académica de Titulación del Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños.” elaborado y presentado por la señorita Psc. Gral. Jessica Alexandra Chaglla Supe, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en Psicología Clínica, mención Psicoterapia; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA

-----  
Lci.Mg. Angela Priscila Campos Moposita.  
**Presidente y Miembro del Tribunal (DELEGADA)**

-----  
Psi. Cli. Cespedes Guachambosa Danilo Alejandro Mg.  
**Miembro del Tribunal (SUPLENTE)**

-----  
Psi. Cli Rivadeneira Cueva Lady Diana Mg.  
**Miembro del Tribunal**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO****CENTRO DE POSGRADOS****AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños, le corresponde exclusivamente a: Psicóloga General Chaglla Supe Jessica Alexandra, Autor(a) bajo la Dirección de Psicóloga Clínica Robayo Carrillo Jessy Mariana Magíster, Director(a) del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Psc. Gral. Chaglla Supe Jessica Alexandra

c.c.: 185029591-4

**AUTOR(A)**

-----  
Psicóloga Clínica Robayo Carrillo Jessy Mariana Magíster

c.c.: 180319171-5

**DIRECTOR(A)**

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

-----  
Psc. Gral. Chaglla Supe Jessica Alexandra

c.c.: 185029591-4

**AUTOR(A)**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO****CENTRO DE POSGRADOS****ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS**

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad/Centro.....	1
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	2
DERECHOS DE AUTOR.....	3
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	4
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
AGRADECIMIENTO.....	8
DEDICATORIA .....	9
RESUMEN EJECUTIVO .....	11
CAPÍTULO I.....	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. Introducción.....	12
1.2. Justificación.....	13
1.3. Objetivos.....	14
1.3.1 General.....	14
1.3.2 Específicos .....	14
CAPÍTULO II .....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1 Antecedentes investigativos .....	16
2.2 Fundamentación científica.....	20

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

2.2.1 Autocontrol de emociones.....	20
2.2.2 Habilidades sociales.....	24
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>32</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>32</b>
3.1 Tipo de investigación.....	32
3.2 Población y muestra.....	32
Criterios de inclusión.....	33
Criterios de exclusión.....	33
3.3 Hipótesis.....	33
3.4. Aspectos éticos y de género.....	33
3.5 Responsabilidad del investigador.....	37
3.6 Responsabilidad del participante.....	38
3.7 Recolección de información.....	39
3.8 Procedimiento para el análisis e interpretación de los resultados.....	41
3.5.1 Análisis de los resultados.....	43
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>44</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>44</b>
4.1 Datos sociodemográficos.....	44
4.2 Objetivo específico 1: Evaluar las habilidades sociales previo a la intervención a través del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales.....	45
4.3 Objetivo específico 2: Evaluar las habilidades sociales posterior a la intervención a través del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales.....	46

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

4.4 Objetivo específico 3: Determinar la eficacia de la intervención psicológica a través del análisis estadístico T de Welch.....	47
CAPÍTULO V .....	52
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS .....	52
5.1. Conclusiones .....	52
5.2. Recomendaciones.....	53
5.3 Bibliografía .....	55
5.4 Anexos.....	61
CAPÍTULO VI.....	61
FASE DE INTERVENCIÓN .....	61
6.1 Título.....	61
6.2 Descripción .....	61
6.3 Desarrollo de la intervención .....	62

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Puntaje de habilidades sociales por áreas.....	40
<b>Tabla 2.</b> Edad de la muestra .....	44
<b>Tabla 3.</b> Sexo de la muestra .....	44
<b>Tabla 4.</b> Media de puntuación de habilidades sociales pre-test .....	45
<b>Tabla 5.</b> Niveles de habilidades sociales pre-test.....	45
<b>Tabla 6.</b> Media de puntuación de habilidades sociales post-test.....	46
<b>Tabla 7.</b> Niveles de habilidades sociales post-test .....	46
<b>Tabla 8.</b> Prueba de Normalidad (Shapiro – Wilk).....	47
<b>Tabla 9.</b> Medias de puntuación pre-post-test Habilidades Sociales .....	47
<b>Tabla 10.</b> Pruebas T para Muestras Apareadas .....	48
<b>Tabla 11.</b> Cronograma intervención autocontrol emocional y habilidades sociales ..	65

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios porque siempre me ha escuchado y por me ha ayudado a cumplir mis objetivos y por darme la valentía de afrontar las diferentes situaciones que día a día se me fueron presentando. A mis padres por nunca me dejaron sola, siempre estuvieron alentándome que siga a delante, por sus ejemplos de vida, su humildad y sencillez que como familia nos caracteriza los cuales me han enseñado a ser mejor ser humano cada día. A mis hermanos por ser quienes estuvieron conmigo en las desveladas apoyándome, con palabras de aliento, en especial a mi hermana por ser un ejemplo de vida. A mis profesores por ser las personas quienes nos comprometieron con la carrera, así también dieron sus mejores esfuerzos para brindar lo mejor de sus conocimientos para formarme una profesional de calidad.

*Jéssica Chaglla*

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar hasta aquí y por cada una de las experiencias que me puso en el camino para poder superar esta etapa. A mis padres por ser el pilar fundamental de mi vida, por ser quienes me han aconsejado, guiado y me han enseñado a ser una mujer de expectativas de la que hoy me siento muy orgullosa de ser quien soy, gracias a ellos por qué me ayudaron a cumplir un sueño del cual hoy los hago partícipes.

A mi novio, quien siempre me apoyó y me animó a seguir mis sueños. A pesar de que no siempre estuvo de acuerdo conmigo, siempre me respaldó y me dio la fuerza para seguir adelante. Sin tu amor y apoyo, no hubiera podido completar mi tesis. ¡Te quiero mucho! A mis hermanos por cada una de sus palabras motivadoras y su compañía en el transcurso de mi vida estudiantil. A mis profesores que cada día fueron impartiendo cada uno de sus conocimientos por compartir experiencias que quedaran marcadas en mi corazón.

*Jéssica Chaglla*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGIA CLINICA MENCIÓN EN**

**PSICOTERAPIA**

**COHORTE 2022**

**TEMA:**

*TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y EL FORTALECIMIENTO EN LAS  
HABILIDADES SOCIALES DE LOS NIÑOS.*

**MODALIDAD DE TITULACIÓN:** *Proyecto de desarrollo*

**AUTOR:** *Psicóloga General Chaglla Supe Jessica Alexandra*

**DIRECTOR:** *Ps. Cl. Robayo Carrillo Jessy Mariana, Mg*

**FECHA:** *02 de septiembre de 2023*

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### RESUMEN EJECUTIVO

Las habilidades sociales permiten a los niños desarrollarse socialmente y mantener relaciones sanas. Los niños con óptimas habilidades sociales son capaces de llevar una vida más eficaz porque son capaces de cumplir con las exigencias de su entorno. Mientras tanto, el autocontrol emocional permite a los niños controlar las conductas de forma adecuada y relacionarse con las personas de su entorno escolar apropiadamente. Con base en ello, el objetivo de este trabajo fue diseñar una intervención psicológica centrada en técnicas de autocontrol emocional para el fortalecimiento de las habilidades sociales en los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate del Cantón Quero en el periodo Septiembre- Julio del 2023. Se realizó un estudio cuantitativo, cuasi-experimental y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 23 participantes seleccionados a partir de los criterios de inclusión y exclusión. El 56.6% perteneció al género femenino y 43.5% al género masculino. Durante el desarrollo de la intervención se aplicó un Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales, los resultados pre-test revelaron que el 69.6% y 30.4% de niños presenta un nivel bajo y medio de habilidades sociales, respectivamente. Posterior a ello, se ejecutó 8 sesiones de técnicas de autocontrol emocional; consecuentemente, los resultados evidenciaron que el 65.2% presenta habilidades sociales medias y el 34.8% habilidades sociales altas. Estos hallazgos permitieron determinar la eficacia de la propuesta destacando diferencias significativas en los puntajes de habilidades sociales antes y después de la intervención basada en técnicas de autocontrol emocional, concluyendo que estas técnicas permitieron a los participantes interiorizar el control emocional, gestionar emociones, manejar sentimientos desafiantes y minimizar emociones desagradables.

**DESCRIPTORES:** AUTOCONTROL, EMOCIONAL, HABILIDADES SOCIALES, NIÑOS

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

##### 1.1. Introducción

Las habilidades sociales son los aspectos más importantes que hay que desarrollar lo antes posible para preparar a los individuos que se enfrentan a diversos problemas en el mundo relacionados con su condición de criaturas sociales que van a interactuar continuamente (Abellán y DeLara, 2021). Así, los niños con mejores habilidades sociales también llevarán una vida más eficaz porque pueden seleccionar y llevar a cabo actitudes adecuadas en función de las exigencias del entorno; serán capaces de adaptarse a las normas esperadas por la sociedad, seleccionar las formas adecuadas de comunicación, relacionarse con los demás y apreciarlos (García et al., 2019).

Por otro lado, las emociones infantiles tienen un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del niño, ya que constituye uno de los soportes del aprendizaje, favoreciendo las capacidades comunicativas, las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos, entre otros (Trujillo et al., 2020). El autocontrol emocional en la infancia tiene como objetivo establecer las pautas y herramientas adecuadas para que los niños y niñas aprendan a reconocer tanto sus propias emociones como las ajenas, a motivarse y a relacionarse correctamente con el entorno (Rabal et al., 2021).

Considerando lo descrito en el párrafo anterior, el presente documento tiene como tema investigar técnicas de autocontrol emocional dirigido a un grupo de niños entre 7 y 8 años para mejorar sus habilidades sociales en la Unidad Educativa Rosa Zarate del cantón Quero.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Para ello, se pretende trabajar con una metodología cuantitativa y prospectiva, a través de la aplicación de una propuesta de intervención psicológica que tiene como objetivo central aplicar en la muestra de niños seleccionada técnicas de autocontrol emocional. Con el propósito de determinar la relación entre las dos variables, se recogerán datos pre y pos intervención.

Además, el documento ha sido desarrollado a partir de 6 capítulos, cuyo contenido presenta un enfoque central del problema, una revisión de literatura, descripción de la metodología empleada, y de los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento. Asimismo, se detalla la intervención aplicada, conclusiones y recomendaciones.

#### **1.2. Justificación**

Esta investigación es importante, puesto que por medio de la intervención para maximizar las habilidades sociales en niños sobresalen estrategias que abordan dinámicos en torno al comportamiento, pensamientos o sentimientos. Así, este trabajo se ha enfocado en las técnicas de autocontrol emocional permitiendo a los niños la adquisición de habilidades que les permitan mantener interacciones mayormente satisfactorias en distintos ámbitos de su vida. Este trabajo es novedoso y original porque los conocimientos se observarán a lo largo de esta investigación, permitiendo modificar ciertos comportamientos o aprendizajes sociales adquiridos, y así generar aspectos positivos para el fortalecimiento de las habilidades sociales.

Los beneficiarios serían los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate, pues la investigación permite que aquellos niños que presentan dificultades en sus habilidades sociales puedan mejorarlas por medio de técnicas de autocontrol emocional centradas

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

en un enfoque lúdico (Unuzungo et al., 2022). De esta forma, se pretende fortalecer sus habilidades sociales desde una perspectiva social, familiar y educativa.

Los resultados permiten visibilizar la importancia de las habilidades sociales en niños para mejorar diferentes aspectos de su vida: interacción interpersonal y relaciones humanas satisfactorias. También se pretende denotar las implicaciones positivas que tienen las técnicas de autocontrol emocional como herramienta para gestionar estados de emocionalidad desagradables, permitiendo que el niño reconozca lo que siente y sea capaz de expresarse de forma adecuada; tiene como propósito cuestionar las creencias negativas y remplazar con alternativas, resolver problemas y desarrollar capacidades para poder sobrellevar situaciones difíciles (Ahumada y Orozco, 2019).

El desarrollo de este proyecto de investigación se muestra factible, puesto que se dispone de los recursos necesarios para efectuarlo, los cuales van desde la documentación bibliográfica-digital, financiamiento, apertura de la Unidad Educativa Rosa Zarate, asesoría de la tutora del presente estudio y apoyo de los padres de familia del establecimiento escolar, lo cual facilita la consecución de los objetivos.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1 General***

Aplicar una intervención psicológica centrada en técnicas de autocontrol emocional para fortalecer las habilidades sociales en los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate del Cantón Quero en el periodo Septiembre- Julio del 2023.

#### ***1.3.2 Específicos***

Evaluar las habilidades sociales previo a la intervención a través del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- Evaluar las habilidades sociales posterior a la intervención a través del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales.
- Determinar la eficacia de la intervención psicológica a través del análisis estadístico T de Welch.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes investigativos

Con respecto a las técnicas de autocontrol emocional y su repercusión en el desarrollo de las habilidades sociales existen varios documentos digitales con investigaciones y precedentes que permiten obtener una mejor perspectiva sobre el tema a ser estudiado; entre estos trabajos se cita a los siguientes:

El estudio realizado por Castanho (2018) describió un contexto de entrenamiento de estas habilidades a partir de la terapia cognitivo conductual, aplicada a dos participantes. Esta intervención tuvo una duración de 12 semanas. Se utilizó el instrumento IHS-Dell Prette para la respectiva evaluación pre y post intervención. La propuesta desarrollada permitió determinar una mejora importante entre sus participantes, estableciendo que la intervención diseñada constituye un mecanismo útil que incide en la mejora de las habilidades sociales.

Por su parte, el estudio desarrollado por Marmeleira et al. (2018) analizaron los efectos de una intervención basada en el Programa de Concentración-Relajación de Jacques Choque sobre el nivel de habilidades socioemocionales de niños en edad preescolar. Un grupo de 20 niños (5-6 años) participó en un programa de relajación dos veces por semana durante 12 semanas, mientras que otro grupo de 20 niños de la misma edad mantuvo su rutina habitual. Al inicio y al final de la intervención se evaluaron la comprensión y autocontrol emocional, el comportamiento y la interacción con los pares, la imagen corporal y el control inhibitorio. Los resultados indicaron la existencia de varios efectos significativos y positivos de las sesiones de relajación en cuanto a

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

varios indicadores de autocontrol emocional, comportamiento e interacción con los compañeros y control inhibitorio.

Piron et al. (2019) destacaron que en la última década ha crecido el interés en el campo clínico en lo que se refiere al área emocional del niño. Varios estudios han confirmado la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual en la infancia y programas de prevención de trastornos emocionales se han difundido en las escuelas. Se trata de una intervención psicoeducativa preventiva, que deriva de los principios de la Terapia Racional Emocional Conductual, tras su adaptación en el Institute for Rational-Emotive Therapy de Nueva York. En los últimos años la versión italiana se ha actualizado e integrado con los principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso, haciendo más innovadora la intervención. El propósito de este artículo es ofrecer un análisis de la aplicación de la Terapia Racional Emocional Conductual en la infancia y la adolescencia y profundizar en los aspectos prácticos, aportando algunas ideas útiles para la realización de un proyecto psicoeducativo en la escuela primaria.

El trabajo de Ferreria (2020) señaló que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque psicológico con énfasis en los procesos cognitivos. Considera que la cognición debe utilizarse para comprender los trastornos mentales. Este enfoque ha mostrado resultados científicos positivos sobre su eficacia, incluso con respecto a la desregulación emocional. Se puede decir que la desregulación emocional es la dificultad que tiene el individuo para hacer frente a sus emociones, pudiendo ser una excesiva intensificación o desactivación de las emociones. El autocontrol emocional engloba un conjunto de técnicas utilizadas para mejorar la calidad de vida de los pacientes diagnosticados de un trastorno psicológico. El propósito de este estudio fue conocer la TCC y algunas de las técnicas de regulación emocional que utiliza en sus protocolos. Para eso, se realizó una revisión narrativa respecto al objeto de

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

investigación dentro de una metodología descriptiva y exploratoria. Al final del estudio se pudo percibir que, de acuerdo con los materiales investigados, las técnicas de autocontrol emocional demuestran ser eficientes en el proceso terapéutico, dado que la visión negativa que muchas personas tienen sobre sus emociones parece ser un factor que complica el proceso de afrontamiento y adaptación a las situaciones. Reconocer la importancia de las emociones en el proceso psicoterapéutico es un gran avance en el intento de aliviar el sufrimiento de los pacientes con trastornos psicológicos. El abordaje de la regulación emocional a través de sus técnicas puede jugar un papel fundamental en el proceso terapéutico para traer ganancias significativas al paciente.

El estudio de Sanchis et al. (2020) afirmó que la regulación emocional, entendida como las habilidades y estrategias necesarias para influir y/o modificar las experiencias emocionales, tiene una implicación muy destacada dentro de numerosos trastornos emocionales y del comportamiento en la infancia. En los últimos años ha habido un aumento significativo en la investigación sobre regulación emocional, sin embargo, los resultados aún son divergentes en cuanto a las diferencias en la regulación emocional en relación con la edad y el género. Participaron en el estudio 254 adolescentes de ocho colegios de la Comunidad Valenciana y con edades comprendidas entre los 9 y los 16 años. Los adolescentes completaron el Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones y el cuestionario FEEL-KJ. Se analizó las diferencias en las estrategias de regulación emocional y una variable de regulación emocional latente en dos grupos de edad (9-12 años y 13-16 años) y por género. Los resultados sugirieron que los niños y preadolescentes del grupo de 9 a 12 años obtuvieron puntuaciones más bajas en las estrategias de autocontrol emocional que el grupo de 13 a 16 años. Las niñas reportaron puntajes más altos en el uso de estrategias de regulación emocional cuando experimentan tristeza, ansiedad e ira que los niños, y en el promedio general de regulación de acuerdo con estas emociones específicas. La edad, pero no el género,

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

tuvo un efecto importante en las puntuaciones de la variable latente de regulación emocional. Se identificó un efecto de interacción entre la edad y el género en las puntuaciones de regulación de emociones latentes. Las niñas tendían a tener puntajes más altos que los niños cuando eran más jóvenes y puntajes más bajos que los niños cuando eran mayores.

Kunzi (2022) plante que el desarrollo de las habilidades sociales son procesos complejos que comienzan en el nacimiento, maduran a lo largo del crecimiento y están influenciados por numerosos factores. La escuela es un gimnasio social donde el niño puede ejercitar sus habilidades sociales y sus conductas prosociales. En efecto, estudios en la literatura demuestran que la educación en prosocialidad tiene efectos positivos en el desempeño escolar de los niños y en el desarrollo de un adecuado sentido cívico. La metodología utilizada para la investigación fue de tipo aplicativo y las herramientas de recolección de datos siguieron un enfoque mixto de evaluación (pre y post test y observación de conductas prosociales). La ruta didáctica se realizó con los niños de una clase multiclase de cuarto y quinto grado y se desarrolló a lo largo de un mes y medio. El análisis de datos reportó resultados positivos en cuanto a la adquisición de habilidades sociales, sin embargo, no se puede decir que este camino educativo haya favorecido el desarrollo de conductas prosociales. Los datos recopilados para esta investigación no pueden considerarse suficientemente indicativos y rigurosos para poder responder con certeza a la pregunta de investigación. Aunque los resultados son parciales y las numerosas limitaciones encontradas, la investigación ha demostrado que la escuela puede ser considerada un lugar donde se pueden realizar actividades sobre prosocialidad, siempre que estén basadas en evidencias científicas.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### 2.2 Fundamentación científica

##### 2.2.1 *Autocontrol de emociones*

El concepto de emoción está relacionado con la noción de competencia emocional, que engloba diversas habilidades. Entre ellos se encuentra el autocontrol emocional, que, para Pereira y Leal (2020) consiste en procesos intrínsecos y extrínsecos encargados de evaluar, monitorear y modificar las reacciones emocionales, además de presentar respuestas individuales que varían en cuanto a intensidad, tiempo y objetivos en la experiencia emocional.

En estos procesos, en lo que se refiere a la infancia, destaca el papel relevante que juegan los adultos en el desarrollo emocional de los niños. Se ejerce a través de la transmisión directa e indirecta de pautas, acordes con las expectativas sociales y sensibles a la cultura (Ríos, 2020). Vinculado a esta dimensión sociocultural, también se destaca que la regulación depende de la experiencia individual, y que funciona como regulador de procesos fisiológicos.

Existen numerosas pruebas de que los comportamientos de autorregulación contribuyen al éxito tanto en el ámbito académico como en el social. Se ha demostrado que los niños con altos niveles de autorregulación tienen un mejor rendimiento académico, participan más en las actividades del aula, tienen más probabilidades de tener relaciones positivas con los profesores y compañeros, y experimentan menos problemas de adaptación en la transición al jardín de infancia (Moreira, 2019).

Unas capacidades reguladoras bien desarrolladas permiten a los alumnos dirigir y mantener su atención durante las tareas académicas, controlar las conductas de forma adecuada y relacionarse con las personas de su entorno escolar de manera apropiada.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Por el contrario, los niños con bajos niveles de autocontrol experimentan más dificultades en las tareas académicas, las relaciones con los compañeros y la adaptación escolar (Abellán y DeLara, 2021).

El autocontrol implica la regulación de una variedad de diferentes dominios del comportamiento, incluyendo la emoción. Es importante estudiarlo como un dominio, tanto porque la atención se centra en la autorregulación en niños con alta emocionalidad negativa como porque la regulación de la emoción, como competencia emocional clave, es un factor importante en la preparación escolar (Ferreira, 2020).

Según la perspectiva funcionalista de las emociones, todas estas, incluidas las negativas, cumplen importantes funciones reguladoras para el individuo. Las emociones son el resultado de una relación específica entre el entorno interno o externo y las necesidades, preocupaciones y/o metas actuales y/o a largo plazo del individuo, y promueven procesos reguladores intrínsecos para abordar estas preocupaciones, necesidades o metas y, al hacerlo, regular el estado emocional. Por ejemplo, la ira energiza el comportamiento para superar los obstáculos, comunica a los demás que la persona se siente frustrada o agraviada, y promueve la concentración cognitiva en la barrera a los objetivos que provocaron la ira (Piron et al., 2019).

El autocontrol de la emoción implica procesos volitivos y no volitivos, tanto intrínsecos a la emoción como extrínsecos a ella, que modulan, promueven o controlan o alteran de otro modo un proceso emocional en curso (Sanchis et al., 2020). Se ha descubierto que la competencia emocional, que se compone de la regulación de las emociones y el conocimiento de las emociones de un niño, entre otras habilidades, desempeña un papel importante en la interacción con sus pares. Los niños que tienen dificultades para controlar sus reacciones emocionales, en particular, son propensos a tener dificultades

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

en el aula debido a la amplia gama de estímulos que inducen emociones presentes en el día a día, y la necesidad de permanecer centrado en las actividades escolares orientadas a objetivos a pesar de estos estímulos potencialmente distractores (Marmeleira et al., 2018).

El espectacular crecimiento de las competencias de autocontrol y control de las emociones en la primera infancia pone de relieve la importancia potencial del aula preescolar como facilitadora del desarrollo de estas habilidades. Como ya se ha mencionado, los niños son bombardeados diariamente por multitud de situaciones emocionalmente significativos en el aula de preescolar. Estos acontecimientos brindan a los niños la oportunidad de aprender formas adecuadas de gestionar sus reacciones emocionales y sus comportamientos, siguiendo el modelo de los profesores y sus compañeros.

#### *2.2.1.1 Estrategias de autocontrol emocional*

Se señalan en la literatura dos de las estrategias de control emocional más utilizadas, la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. Para Gross y John (2018), la reevaluación cognitiva permite el examen de la situación que provoca la emoción y la modificación de la expresión más directa. Sin embargo, la supresión emocional inhibe la manifestación de comportamientos relacionados con las emociones, como las expresiones faciales.

Las estrategias de control emocional en su curso de desarrollo se ven impactadas por las creencias y valores de los padres respecto a las emociones y las formas de gestionarlas (Meyer et al., 2018). Asimismo, la forma en que los padres suelen reaccionar ante las emociones de sus hijos se refleja en el desarrollo de las capacidades normativas del niño. El objetivo de la estrategia de control de la emoción consiste en

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

aumentar o disminuir la magnitud o intensidad de la experiencia emocional, la expresión emocional o las reacciones fisiológicas.

Según Mirabile et al. (2019), las madres juegan un papel fundamental en la socialización emocional de sus hijos, incluidas las estrategias de control. Suelen calmar a sus hijos utilizando, por ejemplo, estrategias de distracción. En este sentido, vale la pena señalar que el ambiente de cuidado tiene sus peculiaridades, y las interacciones con el niño pueden interferir en sus respuestas emocionales.

Las estrategias de control emocional utilizadas por los padres para favorecer el proceso de regulación de sus hijos también pueden ser consideradas una práctica disciplinaria. Como comenta Lorber (2018), las madres que se esfuerzan por moderar sus reacciones emocionales suelen utilizar prácticas disciplinarias que incorporan estrategias de regulación emocional encaminadas a suprimir o inhibir las manifestaciones emocionales de sus hijos. Por el contrario, las madres que tienden a expresar reacciones emocionales utilizan con mayor libertad prácticas disciplinarias de regulación emocional, consideradas vacilantes.

En cuanto a la capacidad de autocontrol, se afirma que es un aspecto esencial para el bienestar psicológico y para el comportamiento adecuado. Según Shaffer y Obradović (2017), el comportamiento de los padres y la calidad de las interacciones entre ellos y sus hijos influyen en la efectividad de esta habilidad. Los autores mencionan que existe un vacío en la literatura con respecto a diferentes aspectos de la autorregulación, el comportamiento de los padres, las prácticas de crianza y las interacciones entre padres e hijos. También señalan factores que influyen y permean la regulación de los padres en relación a sus hijos, tales como las dificultades en la regulación emocional de los

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

padres, el nivel de educación que tienen, las condiciones económicas de la familia, entre otras circunstancias que influyen en las capacidades de regulación emocional.

#### **2.2.2 Habilidades sociales**

Las habilidades sociales consisten en conductas sociales y conocimientos sociales: saber qué hacer y cuándo hacerlo (Almaraz et al., 2019); mientras que León y Lacunza (2020) afirma que la competencia social puede definirse como la capacidad funcional del organismo humano para ejercer la independencia personal y la responsabilidad social. Aunque las definiciones de habilidades social varían, generalmente se centran en la capacidad de un individuo para iniciar y mantener relaciones satisfactorias y recíprocas con sus iguales (Abellán y DeLara, 2021). Lo que estos autores quieren decir es que las habilidades sociales se reducen al conocimiento y la aptitud de una persona para interactuar con los demás.

Así pues, las habilidades sociales pueden manifestarse de muchas formas distintas en momentos diferentes. La raíz de todas las manifestaciones de buenas habilidades sociales es una respuesta eficaz. Las respuestas eficaces pueden variar, ya que las interacciones humanas nunca son iguales; lo que puede ser eficaz en una situación no lo es necesariamente en otra diferente. Algunos ejemplos de respuestas eficaces son la positividad general, la capacidad para resolver conflictos, el conocimiento de las normas del grupo o las reglas sociales y la autopercepción positiva (Ramón et al., 2020).

Dado que las habilidades sociales se manifiestan de tantas formas diferentes, es beneficioso trabajar con tres ámbitos principales para hablar de habilidades sociales específicas: afirmación, autocontrol y cooperación. Todas las habilidades y conductas

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

sociales, o las acciones individuales que componen una habilidad social, pueden corresponder a uno de los tres ámbitos (Castanho, 2018).

Las habilidades sociales permiten a los niños desarrollarse socialmente y mantener relaciones sanas. La ausencia de un sentimiento de pertenencia puede tener un efecto negativo en el desarrollo social. Los niños deben ser competentes en la comunicación y el trabajo cooperativo con los demás para que se desarrollen relaciones sanas (León y Lacunza, 2020). Según la definición, este es el núcleo de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales ayudan a mantener relaciones positivas que crecen con el tiempo. Esto se debe a que las habilidades sociales son un componente necesario para crear relaciones y hacer que esas relaciones sean positivas. Sin el conocimiento de los comportamientos adecuados, un niño puede crear hábitos que perjudiquen gravemente sus relaciones (Almaraz et al., 2019).

Además de las relaciones positivas, las habilidades sociales también son clave para prevenir la violencia. Si un niño tiene habilidades sociales y las utiliza adecuadamente, la mayoría de los conflictos se resolverán de forma no violenta. Por el contrario, las malas relaciones con los compañeros en las primeras etapas de la vida parecen poner a los niños en riesgo de sufrir problemas en la infancia, la adolescencia y la edad adulta (Ramón et al., 2020). Estos problemas pueden ir desde una agresividad extrema a la reclusión social, así como problemas de adaptación, como bajo rendimiento, absentismo escolar y trastornos de conducta (Kunzi, 2022).

Las habilidades sociales también son un buen predictor académico, por razones similares. La falta de habilidades sociales puede dar lugar a otras inadaptaciones, como el fracaso académico, el abandono escolar o la delincuencia. La competencia social y

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

el rendimiento académico se influyen mutuamente, y los niños necesitan ambas para tener éxito académico y social y, más adelante en la vida, profesional (Castanho, 2018).

Al igual que hay muchas formas diferentes de enseñar contenidos a los niños, hay muchas formas viables de enseñar habilidades sociales en el aula. Las tres intervenciones principales para enseñar habilidades sociales son el modelado, la formación y el entrenamiento (Melodelgado y Rodríguez, 2020).

Una forma de mejorar las habilidades sociales, es a través de la TCC, el cual constituye un enfoque práctico y orientado a los resultados en el que aprendes habilidades y estrategias específicas para ayudar a superar problemas personales y alcanzar las metas personales.

La TCC se basa en el hecho de que los pensamientos, sentimientos, comportamientos, biología y circunstancias de la vida se influyen mutuamente. Un terapeuta cognitivo-conductual ayuda a descubrir los círculos viciosos en los que una persona se involucra involuntariamente, como los ciclos de pensamientos distorsionados, sentimientos molestos, creencias fundamentales poco saludables y comportamientos contraproducentes (Peñaherrera et al., 2019).

Muchos estudios han demostrado que la TCC es el enfoque más eficaz para mejorar las habilidades sociales. Una de las principales ventajas de la TCC es que es una forma de terapia fortalecedora, destinada a capacitar para que la persona se convierta en su propio terapeuta personal. En otras palabras, en la TCC un individuo es capaz de aprender y poner en práctica ideas, habilidades y estrategias que se puede seguir usando por cuenta propia después de dejar la terapia para así alcanzar más metas y manejar problemas futuros (Rivera et al., 2019).

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### *2.2.2.1 Apego*

La teoría del apego postula que las relaciones formadas en la infancia con los cuidadores principales, como los padres, pueden afectar la forma en que se interactúa con los demás a lo largo de la vida. Con el tiempo, las habilidades sociales, emocionales y mentales que desarrollan estos niños pueden volverse destructivas para sus relaciones adultas (Asensio, 2022).

En la terapia cognitiva, los terapeutas pueden ayudar al individuo a reconocer la lógica defectuosa y los comportamientos no deseados para que puedan modificar sus creencias. A medida que la persona adquiere una mayor conciencia de sí mismo, el terapeuta puede ayudarlo a adquirir habilidades para superar su tipo de apego, probar sus creencias y aprender nuevas formas de comprender situaciones que han desencadenado conductas desadaptativas en el pasado (Jaimes et al., 2022).

#### *2.2.2.2 Empatía*

El interés terapéutico por la empatía se ha extendido notablemente desde su introducción por Freud. La escucha activa requiere que los terapeutas parafraseen lo que la persona acaba de decir utilizando el tono emocional en el que lo ha dicho. El término empatía ha agregado una serie de significados y estos matices no son necesariamente intrínsecos ni a las propiedades psicológicas del fenómeno ni a su acción terapéutica (Montoya et al., 2020).

La empatía terapéutica incluye los componentes cognitivos y emocionales de la experiencia vivida. A un nivel fenomenológico básico, la empatía denota una respuesta afectiva al estado de sentimiento directamente percibido, imaginado o inferido de otro ser (Vázquez, 2023). De Cock (2021) definen la empatía de la siguiente manera:

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Empatizamos con los demás cuando tenemos (1) un estado emocional (2) que es isomorfo al estado emocional de otra persona, (3) que fue provocado al observar o imaginar el estado emocional de otra persona, y (4) cuando sabemos que el estado emocional de la otra persona es la fuente de nuestro propio estado emocional.

Tradicionalmente, los terapeutas cognitivo-conductuales prestan atención, por ejemplo, a la expresión emocional, las asociaciones de estímulos, los patrones de conducta, las distorsiones cognitivas, los supuestos irracionales, los esquemas inadaptados, el contexto narrativo o las inferencias globales, la estructura familiar, los mitos y el entorno, etc. Los terapeutas cognitivo-conductuales cualificados demuestran las competencias de cualquier buen psicoterapeuta: empatía genuina, respeto, cuidado, consideración y comprensión precisa (Montoya et al., 2020).

#### *2.2.2.3 Asertividad*

La asertividad se aprende, no forma parte de la personalidad y se considera una competencia a desarrollar, lo que repercute no sólo en las relaciones intrapersonales, sino también en las relaciones sociales. Por lo tanto, la terapia cognitivo-conductual utiliza el entrenamiento en asertividad como intervención para mejorar la comunicación y desarrollar la empatía y la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de forma adecuada (Álvarez, 2021).

El Entrenamiento en asertividad consiste en psicoeducar al paciente sobre los tres estilos de conducta más frecuentes (asertivo, pasivo y agresivo) y es una intervención muy utilizada en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) por sus beneficios. Se entiende que el entrenamiento asertivo es una intervención importante para ayudar al paciente a adquirir o mejorar la habilidad de asertividad (García et al., 2019).

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Esta modalidad de psicoterapia trabaja tanto con las distorsiones como con los déficits de habilidades, ya que tiene dos pilares importantes. Un pilar consiste en la reestructuración cognitiva, cuyo objetivo es modificar el procesamiento disfuncional de la información del paciente, y el otro en el entrenamiento de habilidades de resolución de problemas (Castro y Calzadilla, 2021).

Las investigaciones demuestran que los pacientes con conductas agresivas o pasivas se benefician de la terapia cognitivo-conductual, ya que tanto la reestructuración cognitiva como el entrenamiento en resolución de problemas o en nuevas habilidades, como las habilidades sociales, pueden ayudar a las personas fortalecer sus habilidades de asertividad.

#### *2.2.2.4 Autocontrol*

El autocontrol se considera desde hace tiempo una herramienta esencial para que los niños tengan éxito en el aula, tanto en el ámbito académico como en el socioemocional. Las definiciones de autocontrol varían a lo largo de la literatura y pueden centrarse en diferentes tipos de procesos de regulación en función del contexto en el que se ancla la autorregulación y el énfasis del investigador en particular. Por ejemplo, según Moreira (2019) el autocontrol puede considerarse como la capacidad de los individuos para gestionar sus comportamientos y emociones de forma adecuada en un contexto determinado. Por el contrario, Ríos (2020) definió el control como el proceso a través del cual un sistema modula o gobierna la reactividad de otro sistema.

Aunque las definiciones de autocontrol y los ámbitos incluidos en estas definiciones varían, este estudio se centra en los aspectos del autocontrol que normalmente se consideran más pertinentes para el funcionamiento en el aula y en las habilidades sociales de los niños. Estos implican principalmente la capacidad de mantener un

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

objetivo o regla en mente y de inhibir el comportamiento con el fin de seguir la regla o lograr el objetivo (Ferreira, 2020). Tareas específicas requerirán inhibir información irrelevante, comportamientos indeseables, actividades deseadas que son contrarias a una regla, etcétera. Estas formas de autorregulación han sido etiquetadas como funciones ejecutivas y control del esfuerzo, con mucho solapamiento entre estos constructos (Abellán y DeLara, 2021).

Las intervenciones de autocontrol incluyen exposición al esfuerzo, discriminación de recompensas, agrupación de recompensas, programas de intervalos de refuerzo, entrenamiento de control de impulsos y entrenamiento de atención plena. Se describe el uso de procedimientos de reestructuración cognitiva, estrategias de autoinstrucción, imágenes y otras habilidades de afrontamiento para el manejo del autocontrol centrados desde la TCC (Piron et al., 2019).

#### *2.2.2.5 Resolución de conflictos*

La terapia de resolución de conflictos permite determinar cómo hacer frente a situaciones desafiantes al ayudar a la persona a concentrarse en encontrar soluciones mientras navega por el conflicto. La TCC está específicamente diseñado para identificar conflictos, que se definen como incoherencias dentro de una red cognitiva formada por creencias y actitudes sobre conceptos personalmente relevantes. Estas se evalúan mediante tríadas, que son estructuras de tres conceptos cognitivos y sus relaciones. Una tríada está equilibrada si ninguna o dos relaciones entre conceptos son negativas; mientras que está desequilibrada si una o tres relaciones son negativas. Una tríada desequilibrada indica la presencia de conflicto (Rivera et al., 2019).

La TCC individual pretende identificar los focos y patrones cognitivos y conductuales distorsionados, el objetivo es desaprender o reaprender estos patrones. Para alcanzar

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

los objetivos terapéuticos se debe utilizar intervenciones como la reestructuración cognitiva, los experimentos conductuales y los juegos de rol (Ferreira, 2020).

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

### CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### **3.1 Tipo de investigación.**

Este estudio se llevó a cabo por medio de un enfoque cuantitativo, mismo que facilita la medición de la variable habilidades sociales a partir de la aplicación de un reactivo psicológico que posibilita analizar y detallar resultados cuantificables. Esta investigación también se sustenta bajo una modalidad cuasi-experimental ya que “es un tipo de investigación muy empleada en psicología. Su característica más relevante es que no se seleccionan los grupos experimentales de forma aleatoria, sino que se escogen grupos ya formados” (Fernández et al., 2014); “se basa sobre todo en estudiar el efecto de una variable sobre otra” (Banda et al., 2023). En este caso se aplicó una intervención sobre técnicas de autocontrol emocional que permitió determinar la eficacia en torno al fortalecimiento de las habilidades sociales en un grupo de estudiantes entre 8 años pertenecientes al tercer año de educación básica. Finalmente, se categoriza como una investigación prospectiva puesto que se recogió datos pre-intervención y post-intervención.

#### **3.2 Población y muestra.**

La población de este estudio está conformada por los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate del cantón Quero y la unidad de análisis son los estudiantes de tercer año de básica. La muestra es probabilística por conveniencia, escogida mediante la aleatorización simple lo que resultó con un total de 23 participantes determinados a través de los siguientes criterios:

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Criterios de inclusión

- Niños estudiantes de la Unidad Educativa Rosa Zarate del cantón Quero
- Niños legalmente matriculados en el tercer año de educación básica de la Unidad Educativa.
- Niños que presenten el consentimiento informado firmado por su tutor legal.
- Niños con edades comprendidas entre los 8 años de edad

#### Criterios de exclusión

- Niños con necesidades educativas especiales.
- Niños con problemas de conducta.

### 3.3 Hipótesis

**H1:** La aplicación de técnicas de autocontrol emocional es eficaz en el fortalecimiento de las habilidades sociales en niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate del Cantón Quero en el periodo Septiembre- Julio del 2023.

**H0:** La aplicación de técnicas de autocontrol emocional no es eficaz en el fortalecimiento de las habilidades sociales en niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate del Cantón Quero en el periodo Septiembre- Julio del 2023.

### 3.4. Aspectos éticos y de género

#### Confidencialidad

La Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogos y Psicólogas, 2008; desde el regional en el Protocolo de Acuerdo Marco de Principios Éticos para

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

psicólogos del Mercosur y Países Asociados, 1997, y el MetaCódigo de Ética de la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos, 2005; y desde el ámbito provincial en los Códigos de Ética de los Colegios Profesionales. En todas estas normativas, se comparten principios comunes, como el respeto por los derechos y la dignidad de las personas y los pueblos, el respeto por el derecho de los individuos, familias, grupos y comunidades a la privacidad, confidencialidad, autodeterminación y autonomía. Los/as psicólogos/as están obligados a conocer las limitaciones que la ley establece al mantenimiento de la confidencialidad y a reconocer la tensión que puede surgir entre la confidencialidad y la protección de un consultante o terceros.

#### **Codificación de datos**

Asegurarse que se tomen todas las precauciones razonables y apropiadas para garantizar la intimidad y confidencialidad de la información personal de los sujetos participantes. La gestión de datos se ve enfrentada a cantidades abrumadoras de información, la cual debe ser procesada en el menor tiempo posible entre el momento en que es obtenida e ingresada en la base de datos, y el momento en que es gestionada. Esto con el fin de mantener el número de errores, como datos faltantes al mínimo.

#### **Investigación con riesgo mayor que el mínimo**

El investigador, después identificar los riesgos de su estudio, debe balancear el riesgo-beneficio, e indicar las medidas de protección y seguridad que implementará para los sujetos para reducir los riesgos, sobre todo cuando la investigación se lleve a cabo en población vulnerable, siendo en este caso menores de edad:

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- Investigación con riesgo mayor que el mínimo: este protocolo incluye una intervención, en la que se plantea el empleo de métodos aleatorios para la asignación de esquemas terapéuticos.

El art. 45 indica que se consideran investigaciones con riesgo mayor al mínimo incluyen la categoría del literal e) estudios psicológicos que implican manipulación de la conducta.

#### **Privacidad**

Se deberá asegurar que toda la información que se obtenga será resguardada y se mantendrá la confidencialidad. En caso de publicarse no se identificará a los sujetos de forma alguna.

Así, deberá hacerse respetar el marco legal de la Ley de Protección de Datos que indica cuyo art. 1 afianzar el ejercicio del derecho a la protección de datos personales, que incluye el acceso y decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección, Para dicho efecto regula, prevé y desarrolla principios, derechos, obligaciones y mecanismos de tutela.

El art 4. De esta misma ley evoca el Consentimiento: Manifestación de la voluntad libre, específica, informada e inequívoca, por el que el titular de los datos personales autoriza al responsable del tratamiento de los datos personales a tratar los mismos.

El art. 8.-Consentimiento.-Se podrán tratar y comunicar datos personales cuando se cuente con la manifestación de la voluntad del titular para hacerlo. El consentimiento será válido, cuando la manifestación de la voluntad sea: 1) Libre, es decir, cuando se encuentre exenta de vicios del consentimiento; 2) Específica, en cuanto a la determinación concreta de los medios y fines del tratamiento; 3) Informada, de modo

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

que cumpla con el principio de transparencia y efectivice el derecho a la transparencia,

4) Inequívoca, de manera que no presente dudas sobre el alcance de la autorización otorgada por el titular. El consentimiento podrá revocarse en cualquier momento sin que sea necesaria una justificación, para lo cual el responsable del tratamiento de datos personales establecerá mecanismos que garanticen celeridad, eficiencia, eficacia y gratuidad, así como un procedimiento sencillo, similar al proceder con el cual recabó el consentimiento. El tratamiento realizado antes de revocar el consentimiento es lícito, en virtud de que este no tiene efectos retroactivos.

Por otro lado, el artículo 66 numeral 19 de la Constitución de la República reconoce y garantiza a las personas: "19. El derecho a la protección de datos carácter personal, que incluye el acceso y la decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección. La recolección, archivo, procesamiento, distribución o difusión de estos datos personales requerirán la autorización del titular o el mandato de ley";

#### **Respeto a los derechos de los niños y aspectos legales con los niños**

Al artículo 44 de la Constitución del Ecuador dispone que "El Estado, la sociedad, y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de los niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos, se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de efectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales."

El Código de la Niñez y Adolescencia en su artículo 1 dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad.

El art. 27 reafirma el Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual

En lo referente a sus Derechos de protección el art. 50 menciona el Derecho a la integridad personal.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes.

El art. 53 estipula el Derecho a la privacidad y a la inviolabilidad del hogar y las formas de comunicación.- Sin perjuicio de la natural vigilancia de los padres y maestros, los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete la intimidad de su vida privada y familiar; y la privacidad e inviolabilidad de su domicilio, correspondencia y comunicaciones telefónicas y electrónicas, de conformidad con la ley

#### **3.5 Responsabilidad del investigador**

Es responsabilidad del investigador llevar a cabo las siguientes actividades durante el proceso investigativo:

- Aplicar el consentimiento.
- Guardar la información por 7 años.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- No permitir el acceso de la información a personas extrañas de la investigación, únicamente tendrán acceso la investigadora y el director del trabajo de titulación.

#### **3.6 Responsabilidad del participante**

##### **Decidir su participación libre - voluntaria**

Se considera como participantes a aquellas personas que, luego de recibir una explicación sobre la investigación, a la cual se someten, expresan su consentimiento informado y acceden a participar en el estudio. Se sigue considerando como participantes a niños y personas con discapacidades cognitivas, por más que el consentimiento en este caso, lo deben proporcionar sus padres o tutores. Por lo que se afianza su participación libre y voluntaria para formar parte de la investigación.

##### **Derecho a revocar el consentimiento**

Todo sujeto de investigación tiene la libertad de abandonar el estudio en el momento que lo decida, sin que tenga que explicar el motivo de su decisión. Es necesario identificar lo que implica abandonar el estudio, por ejemplo, si se trata de la aplicación de un cuestionario que el sujeto ya ha respondido, entonces significaría que esa información obtenida deberá eliminarse.

##### **Asistir puntualmente a las actividades de la intervención**

Se requiere que los participantes asistan a todas las intervenciones a la hora señalada por la investigadora, considerando el día y la hora estipulada.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### 3.7 Recolección de información

La presente investigación se efectuó a partir de la recolección de información cuantitativa a través de la aplicación de un reactivo psicológico: Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales.

Este es un reactivo adaptado de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein al contexto ecuatoriano en poblaciones infantiles desarrollado por Daza (2017) y Daza y Estévez (2022), el cual permite evaluar el nivel de desarrollo de habilidades sociales en poblaciones entre los 6 y 11 años. Consta de un total de 50 ítems el cual será calificado desde la percepción de un profesional y del educador quien debe tener relación de convivencia mínimo de seis meses con el menor; su aplicación oscila en un promedio de 15 min por niño/a. Este instrumento considera las siguientes dimensiones o grupos:

- Grupo I. Primeras habilidades sociales (Ítem: 1 al 8)
- Grupo II. Habilidades sociales avanzadas. (Ítem: 9 al 14)
- Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos. (Ítem: 15 al 21)
- Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión. (Ítem: 22 al 30)
- Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés. (Ítem: 31 al 42)
- Grupo VI. Habilidades de planificación. (Ítem: 43 al 50)

Se califica la utilización que el niño da a la habilidad destacando valores cuantitativos y cuyo puntaje máximo es de 5 y mínimo de 1, correspondiendo a: 5 (siempre utiliza); 4 (a menudo); 3 (a veces); 2 (rara vez); y 1 (nunca). Al finalizar se lleva a cabo una suma de los puntos, mismos que corresponden con la escala de categorías para la descripción del nivel de las habilidades sociales.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

En lo que se refiere a los baremos, el puntaje global y parcial se efectúa a través de las siguientes categorías:

- Nivel de habilidades sociales altas: 188–250 puntos;
- Nivel de habilidades sociales medias: 118–187 puntos;
- Nivel de habilidades sociales bajas: 117–50 puntos.

Los puntos parciales de cada dimensión o grupo se obtendrán en porcentaje por medio de la siguiente operación:

**Tabla 1.**

*Puntaje de habilidades sociales por áreas pre-evaluación*

	<b>Grupo I. Primeras Habilidades Sociales</b>	<b>Grupo II. Habilidades sociales avanzadas</b>	<b>Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>	<b>Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión</b>	<b>Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés</b>	<b>Grupo VI. Habilidades de planificación</b>
<b>P.D.O</b>						
<b>P.D.M</b>	40	30	35	45	60	40
<b>P.D.P</b>						

\*P.D.O (Puntuación Directa Obtenida); P.D.M (Puntuación Directa Máxima); P.D.P (Puntuación Directa Ponderada)

**Fuente:** Obtenido de Cuestionario de Percepción de habilidades Sociales

A continuación, se realiza el cálculo de la P.D.P basado en la siguiente fórmula:

$$\frac{PDO}{PDM} \times 100$$

Para la identificación de la categoría correspondiente (nivel alto, medio o bajo), se debe considerar una regla de tres, partiendo del total máximo de puntos que se obtienen en el test (250 pts.):

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

$$\frac{250 \text{ pts} \times PDP}{100\%}$$

Finalmente, para obtener el puntaje global, se deberá tener en cuenta el promedio de los 6 grupos considerados en este cuestionario.

**Validez y confiabilidad:** En lo que se refiere a la validez, este fue efectuado por medio de una matriz evaluativa considerando el criterio de especialistas determinando la readaptación del Cuestionario de Percepción de Habilidades Sociales, dicha validez y confiabilidad fue realizada por los autores Daza y Estévez (2022) en su trabajo denominado “Adaptación de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldsteinal contexto ecuatoriano”; la confiabilidad se determinó a través del Alfa de Cronbach alcanzando valores de .95 estableciendo la homegeneidad de los ítems y la consistencia interna del cuestionario.

### 3.8 Procedimiento para el análisis e interpretación de los resultados

Para el procedimiento de análisis de datos, en primera instancia se realizó el plan terapéutico denominado “Intervención basada en técnicas de autocontrol emocional y actividades lúdicas para mejorar las habilidades sociales en niños”. Esta propuesta está fundamentada en cuatro fases: Logística, socialización, ejecución y post-evaluación.

**La fase de logística:** comprende la aplicación de los instrumentos de investigación (pre-intervención).

**La fase de socialización:** comprende una psicoeducación a los estudiantes sobre el autocontrol emocional y la importancia de las habilidades sociales en la escuela.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

La **fase de ejecución** comprende un total de 8 sesiones en el cual se desarrollan las técnicas que comprenden autorregulación emocional:

1. Técnica de relajación.
2. Técnica del semáforo
3. Técnica de la tortuga.
4. Nómbralo para domarlo
5. Técnica de escaneo corporal
6. Respiración del dragón
7. Caja de arena
8. El globo

La **fase post-evaluación** se relacionan únicamente con la aplicación del instrumento de investigación posterior a la propuesta de intervención.

El desarrollo de cada fase se realizó en los siguientes tiempos:

- Logística: 45 minutos.
- Socialización: de 60 minutos.
- Ejecución: 35 a 40 minutos
- Post-evaluación: 45 minutos

La intervención fue realizada en un tiempo de seis semanas. Las sesiones se efectuaron con total normalidad, el cronograma y la descripción de toda la fase de intervención puede visibilizar en el Anexo 1 de este documento.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### *3.5.1 Análisis de los resultados*

Para el análisis de resultados, se trabajó con el software estadístico Jamovi versión en español. Se hizo uso de métodos estadísticos descriptivos univariantes para la caracterización de elementos sociodemográficos como la edad y el género. También se utilizaron métricas bivariantes para analizar la variable habilidades sociales. Los resultados fueron presentados en tablas y gráficos estadísticos acompañado de análisis paramétricos debido a que a población fue de 23 participantes.

En lo referente a los niveles de significancia fue de 0.05; en caso de que el valor inferior sea inferior a 0.05 se consideraron probados los resultados de la investigación. Finalmente, los datos fueron representados en tablas incluyendo medias, frecuencias y porcentajes.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### CAPÍTULO IV

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

##### 4.1 Datos sociodemográficos

En la Tabla 2 se detallan los datos demográficos basados en la edad de la muestra:

**Tabla 2**

*Edad de la muestra*

	Edad
N	23
Media	7.83
Mediana	8
Desviación estándar	0.388
Mínimo	7
Máximo	8

La muestra está compuesta por un total de veintitrés niños (n=23) estudiantes de la Unidad Educativa Rosa Zarate ubicada en el cantón Quero, se observa que la edad media es de 7.83 años; una mediana de 8, la desviación estándar tiene un valor de 0.3. Mientras tanto, los datos mínimo y máximo corresponden a 7 y 8, respectivamente.

**Tabla 3**

*Sexo de la muestra*

Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Femenino	13	56.5 %	56.5 %
Masculino	10	43.5 %	100.0 %

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

En lo referente a la frecuencia descriptiva del sexo, de un total de 23 niños, el 43.5% pertenece al género masculino, mientras que el 56.5% corresponde al género femenino. Estos datos reflejan un mayor número de mujeres en la muestra de este estudio, por tanto, los comportamientos vinculados a las habilidades sociales están mayormente inclinados hacia las niñas.

#### **4.2 Objetivo específico 1: Evaluar las habilidades sociales previo a la intervención a través del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales**

**Tabla 4**

*Media de puntuación de habilidades sociales pre-test*

	N	Media	EE	Mediana	DE
Pre-test	23	1.70	0.0981	2	0.470

Los datos y valores de la pre-evaluación destacan una puntuación media de 1.70, una desviación estándar de 0.470, una media de 2 y un error estadístico de la media de 0.0981.

**Tabla 5**

*Niveles de habilidades sociales pre-test*

Pre-test	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Bajo	7	30.4 %	30.4 %
Medio	16	69.6 %	100.0 %

Los resultados de la pre-evaluación en los veintitrés estudiantes (n=23) revelan un nivel medio de habilidades sociales (69.6%) y un nivel bajo de habilidades sociales (30.4%).

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Se observa que la muestra presenta dificultades en determinadas áreas sociales como iniciar y mantener una conversación o presentarse; los niños refieren inconvenientes para conocer y expresar sus sentimientos; presentan ciertas dificultades a la hora de evitar problemas y peleas. Se ha podido detectar pocas habilidades a la hora de defender a un amigo y prepararse para conversaciones incómodas; así como dificultades para resolver problemas, tomar decisiones y concentrarse en determinadas tareas.

#### **4.3 Objetivo específico 2: Evaluar las habilidades sociales posterior a la intervención a través del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales.**

**Tabla 6**

*Media de puntuación de habilidades sociales post-test*

	N	Media	EE	Mediana	DE
Post-test	23	2.35	0.102	2	0.487

Las puntuaciones de habilidades sociales tras la aplicación del plan interventivo muestran una media de 2.35, una mediana de 2; el valor del error estadístico de la media es de 0.102 y la desviación estándar corresponde a 0.487.

**Tabla 7**

*Niveles de habilidades sociales post-test*

Post-test	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Medio	15	65.2 %	65.2 %
Alto	8	34.8 %	100.0 %

Fuente: Datos obtenidos del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Los resultados posteriores a la intervención psicoterapéutica destacan que de un total de veintitrés niños (n=23), el 65.2% presenta habilidades sociales medias y el 34.8% habilidades sociales altas. Estos hallazgos informan un incremento de habilidades sociales en toda la muestra después de la intervención, pues la mayoría de niños utiliza mejor las habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades de planificación. Sin embargo, los datos también refieren que hace falta trabajar en mantener una conversación y presentarse, persiste las dificultades que los niños tienen para no entrar en peleas; prevalece las dificultades para defender a un amigo y se requiere trabajar en la resolución de problemas.

#### **4.4 Objetivo específico 3: Determinar la eficacia de la intervención psicológica a través del análisis estadístico T de Welch.**

**Tabla 8**

*Prueba de Normalidad (Shapiro – Wilk)*

			W	p
Pre-test	-	Post-test	0.768	< .001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Se procedió a realizar la prueba de Shapiro-Wilk determinando un valor  $p < .001$  para los resultados pre-evaluación y post-evaluación. Posterior a la aplicación de la prueba normalidad W de Shapiro-Wilk y al no cumplirse dicho supuesto se aplicó la prueba T de Welch, misma que se muestra en la tabla 9.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

**Tabla 9**

*Pruebas T de Welch*

		Estadístico	gl	p
Pre-test	T de Welch	0.403	15.1	0.692

Nota.  $H_a \mu_{Medio} \neq \mu_{Alto}$

El nivel de confianza estipulado para esta prueba fue de 0.95, se determinó con la prueba t de Welch que existen diferencias significativas en los puntajes de habilidades sociales antes y después de la intervención basada en técnicas de autocontrol emocional.

#### 4.5 Discusión

Un primer dato que se detectó en torno al componente interno del instrumento puede ser revelado por el tipo de muestra empleada para este trabajo (niños de nivel primario entre 7 y 8 años residentes del cantón Quero), distinto de la que autores como Sosa y Salas (2020) o Daza (2017) emplearon en su investigación (población entre 11 a 20 años y muestras entre 6 a 11 años, respectivamente). Este resultado puede ser explicado por un conjunto de diferencias socio-culturales entre los tipos de muestra, estilo parental y de crianza, además de las actividades que desarrollan, retos a los que se han enfrentado, nivel académico, entre otros. Elemento significativo que es importante mencionar es el tamaño muestral utilizado en este trabajo ( $n=23$ ), particularmente si se compara con la población utilizada por Sosa y Salas (2020) con un total de 212 estudiantes.

De acuerdo con los datos pre-intervención y pos-intervención se evidenció una mejora en los niveles de habilidades sociales de los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

del cantón Quero. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Flores (2018) cuya investigación fue desarrollada con la misma metodología, debido a que se centró en la aplicación de una intervención con 18 sesiones abordando principalmente relaciones interpersonales. Los resultados posteriores a la propuesta permitieron entrever que los niños fueron capaces de resolver de forma asertiva los obstáculos presentes en su diario vivir. En esta misma línea Ahumada y Orozco (2019) llevaron a cabo una terapia psicológica a un grupo de niñas entre 7 y 9 años a través de una intervención para mejorar las habilidades sociales enfocados en la asertividad y resolución de problemas, los resultados destacaron un cambio de conducta en la población reduciendo comportamientos agresivos e incrementando conductas pasivas. Así también el trabajo realizado por Flores (2021) destaca que en la etapa post-test, la muestra pudo alcanzar un nivel alto en torno a las habilidades sociales, principalmente aquellas relacionadas con los sentimientos y habilidades básicas.

En este sentido, para Housman et al. (2018) una intervención enfocada en el desarrollo de competencias sociales en niños se asocia a una serie de resultados positivos que van desde la empatía hasta la asertividad, así se puede observar una relación con la presente investigación puesto que el plan interventivo se focalizó en la adquisición de habilidades que les permita a los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate de la mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas sociales de su vida. Por otro lado, Flores (2018) afirma que un déficit en el desarrollo de las habilidades sociales puede ser una de las razones asociadas a un comportamiento social empobrecido o socialmente inadecuado. Estas habilidades pueden ser directamente practicadas, pensadas, discutidas y reflexionadas en un contexto de socialización en el que el sujeto participa activamente o sigue una línea de reflexión personal y emocional. Por ello, el entrenamiento de este tipo de habilidades es una estrategia eficaz para promover la salud mental y los comportamientos saludables. Existen, diversos

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

programas dirigidos al entrenamiento de habilidades sociales, y su eficacia ha sido demostrada en cuanto a mejoras a corto plazo en términos de habilidades sociales específicas.

Es conveniente mencionar que, en este estudio, después de la intervención, la mayoría de niños utiliza mejor las habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades de planificación. El trabajo de Sosa y Salas (2020) expone resultados diferentes, esto se debe principalmente a la muestra seleccionada, el factor con más alto puntaje son las primeras habilidades sociales el cual presenta un valor cerca a la media. Por su parte, Cucalón (2020) en su muestra de 60 niños de segundo y tercer grado evidencian puntajes altos en habilidades para hacer frente al estrés (66) y planificación (65). El trabajo efectuado por Núñez (2018) presenta puntos de inflexión globales exponiendo bajos niveles en las dimensiones, especialmente en habilidades de enfrentamientos. Con relación al presente estudio, también se observa valores por debajo de la puntuación directa máxima; por ende, también se requiere el desarrollo de programas para el mantenimiento y entrenamiento de estas habilidades.

Uno de los objetivos de este trabajo fue determinar la eficacia de la intervención psicológica para fortalecer las habilidades sociales en niños, misma que ha sido comprobada debido al nivel de significancia expuesta en los datos al aplicar el instrumento posterior a la intervención desarrollada en los niños. Estas técnicas también han sido puestas a prueba en los trabajos de Rademacher y Koglin (2019) quienes mencionan que al explorar las relaciones entre la autorregulación y la competencia social, parece tener una contribución importante, asociando a altas calificaciones en las habilidades sociales de los niños, como la cooperación, la afirmación, el compromiso y la empatía. Asimismo, Housman et al. (2018) demostró la eficacia de una intervención fundamentada en la competencia emocional y

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

mostrando una mejora significativa en apego/relaciones, iniciativa, autorregulación, conocimiento y regulación de las emociones, habilidades prosociales y gestión de conductas agresivas. Fatemi et al., (2021) realizaron un estudio que evaluaba el efecto de los programas dirigidos a desarrollar habilidades de autocontrol para mejorar las habilidades sociales. Este estudio sugiere una relación causal entre el aumento de las habilidades de autocontrol, con la adquisición de técnicas de autocontrol, y el incremento de las competencias sociales, incluyendo capacidad de comunicación y la disminución de los comportamientos disfuncionales (por ejemplo, no reconocer los sentimientos de los demás, irresponsabilidad, impulsividad, falta de paciencia, falta de cooperación).

Ante esta instancia, Reyes y Rodríguez (2020) menciona que las habilidades sociales tienen una influencia directa del ámbito familiar y social, el cual facilita el funcionamiento adaptativo y la posterior consecución de metas, tienen un papel extremadamente importante para el desarrollo infantil, ya que contribuyen en varios aspectos relacionados con esta fase. Almaraz et al. (2019) destaca que el niño tiende a mejorar su comunicación, expresando opiniones y sentimientos de forma más adecuada, mejorando su comportamiento, consiguiendo no actuar por impulso y reduciendo su pasividad, pero para ello se requiere trabajar en todas sus competencias sociales.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### CAPÍTULO V

#### CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS

##### 5.1. Conclusiones

A través de la revisión de literatura se ha diseñado y aplicado una intervención psicológica centrado en técnicas de autocontrol emocional para fortalecer las habilidades sociales en los niños de la Unidad Educativa Rosa Zarate del Cantón Quero, se realizó un total de 8 sesiones en un tiempo de cinco semanas. Estas técnicas permitieron a los participantes interiorizar el control emocional, gestionar emociones, manejar sentimientos desafiantes y minimizar emociones desagradables.

Por medio del Cuestionario de Percepción de Habilidades Sociales, los resultados de la pre-evaluación destacan que en el 69.6% y 30.4% de niños presenta un nivel bajo y medio de habilidades sociales, respectivamente. Los estudiantes presentaron dificultades en determinadas áreas sociales como iniciar y mantener una conversación o presentarse; así como dificultades para resolver problemas, tomar decisiones y concentrarse en determinadas tareas.

Los resultados post-intervención determinaron que el 65.2% de los niños presentan un nivel medio de habilidades sociales y el 34.8% un alto nivel de habilidades sociales. Estos hallazgos entrevén un fortalecimiento de habilidades sociales en toda la muestra después de la intervención, pues la mayoría de niños tiene una mejor capacidad social y asertiva.

Los hallazgos de este trabajo evidencian la eficacia de la intervención psicológica para fortalecer las habilidades sociales en niños. Se destaca la existencia de diferencias significativas en los puntajes de habilidades sociales antes y después de la intervención

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

basada en técnicas de autocontrol emocional. Con base en este estudio, es necesario considerar el diseño de técnicas de autocontrol emocional, con la intención de controlar tanto las emociones agradables como las desagradables y así poder expresarlas de manera adecuada, de esta forma se puede promover a una mejora en las habilidades sociales de los niños.

#### **5.2. Recomendaciones**

Uno de los principales resultados de esta experiencia fue la constatación de que la puesta en práctica de una intervención es un proceso complejo que implica no sólo acción sino también reflexión. Este proceso (desde el diagnóstico hasta la ejecución y evaluación de la intervención) requiere un seguimiento y una información continua y flexibles: exige precisión en el análisis y la ejecución de la intervención y flexibilidad en las modificaciones y los cambios.

Otro elemento a considerar es que este proceso implica diálogo, coordinación y gestión con diferentes partes interesadas, el desarrollo de habilidades de equipo y un enfoque proactivo. Las propuestas de mejora deben estar vinculadas a la estructura y contenido del trabajo institucional, de manera que las actividades no sean aisladas sino coordinadas. Las propuestas deben encontrar u obtener el apoyo de la dirección local de la institución y asegurar que contribuyen al desarrollo de las áreas de estudio.

Esto subraya la necesidad de propuestas específicas centradas en el desarrollo de habilidades sociales y de procesos más intensivos con múltiples partes interesadas; estas propuestas pueden basarse en intervenciones cognitivo-conductuales enfocadas también en procedimientos psicoeducativos y técnicas terapéutica. Por lo tanto, la creación de capacidades y el desarrollo de competencias deben desempeñar un papel

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

central en el proceso de planificación de la propuesta permitiendo a los niños aprender a gestionar emociones incidiendo en sus conductas sociales.

La presentación de experiencias pedagógicas y el análisis de las rutinas profesionales demostraron una vez más que el trabajo en las áreas socioemocionales es esencial para permanecer abiertos al desarrollo, la vida y el aprendizaje de los niños en los centros educativos.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### 5.3 Bibliografía

- Abellán, L., & DeLara, A. (2021). Autocontrol emocional y adquisición de habilidades sociales en estudiantes a través de terapias con animales. *Educación Y Sociedad, 19(1)*, 77-92.  
<https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/1685/0>
- Almaraz, D., Coeto, G., & Camacho, E. (2019). Habilidades sociales en niños de primaria. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 10(19)*, 191-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103263>
- Álvarez, H. (2021). Eficacia de un entrenamiento asertivo como proceso de regulación emocional: Reporte de caso. *Revista De Casos Clínicos En Salud Mental, 9(1)*, 15-32.  
<https://ojs.casosclnicosensaludmental.es/index.php/RCCSM/article/view/55/56>
- Asensio, D. (2022). *Trastorno reactivo del apego: intervención desde un enfoque cognitivo conductual*. España: Universidad Europea.  
<https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/2129>
- Castanho, C. (2018). Habilidades sociales en la clínica psicológica. *Portada, 6(1)*, 134-149. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/sustinere/article/view/34627>
- Castro, G., & Calzadilla, G. (2021). La comunicación asertiva. Una mirada desde la psicología. *Didascalia, 12(3)*, 131–151.  
<https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1177>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- Cock, M. (2021). *El papel del debate Revelador de sí mismo, y la Empatía, en el establecimiento de la Relación Terapéutica con Niños y Adolescentes*. Colombia: Universidad Católica de Pereira.  
<https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/8236>
- Ferreira, W. (2020). Regulacao emocional em terapia cognitivo comportamental. *Revista de Graduacao em psicologia da PUC Minas*, 5(9), 618-630.  
<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24411>
- García, E., Fuste, A., Ruiz, J., Arcos, M., & Balaguer, G. (2019). *Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales*. España: Universidad de Barcelona.  
<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/136063>
- Gross, J., & John, O. (2018). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12916575/>
- Jaimes, S., Palencia, Y., & Pineda, M. (2022). *Afectaciones cognitivas, emocionales y comportamentales en los adolescentes con apego o dependencia emocional*. Colombia: Corporación Universitaria Minuto de Dios, Cúcuta.  
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14448>
- Kunzi, O. (2022). *o sviluppo delle abilità sociali: un percorso didattico basato sull'educazione prosociale sviluppato coi bambini di scuola elementare*. Italia: Scuola universitaria professionale della Svizzera Italiana (SUPSI).  
<https://tesi.supsi.ch/4232/>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- León, G., & Lacunza, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en niños del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina. *Rev. argent.*, *11(42)*, 22-31.  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-810X2020000100022&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-810X2020000100022&script=sci_abstract&tlng=en)
- Lorber, M. (2018). The role of maternal emotion regulation in overreactive and lax discipline. *Journal of Family Psychology*, *26(4)*, 642-647.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4523636/>
- Marmeleira, J., Liberal, C., & Veiga, G. (2018). A prática de relaxação promove o desenvolvimento sócio-emocional de crianças em idade pré-escolar. En P. Rodrigues, A. Rebolo, F. Vieira, A. Dias, & L. Silva, *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança* (págs. 197-203). Lisboa: Edições Piaget.  
<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/25413>
- Melodelgado, A., & Rodríguez, M. (2020). Habilidades sociales en niños y adolescentes Una Revisión Teórica. *Boletín Informativo CEI*, *7(1)*, 69-75.  
<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2200/2411>
- Meyer, S., Raikes, H., Virmani, E., Waters, S., & Thompson, R. (2018). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development*, *38(2)*.  
<http://pepsic.bvsalud.org/scieloOrg/php/similar.php?lang=pt&text=Parent%20emotion%20representations%20and%20the%20socialization%20of%20emotion%20regulation%20in%20the%20family>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- Mirabile, S., Scaramella, L., Sohr-Preston, S., & Robison, S. (2019). Mothers' socialization of emotion regulation: The moderating role of children's negative emotional reactivity. *Child Youth Care Forum*, 38(1), 19-37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2882295/>
- Montoya, C., Salinas, H., & Ramírez, N. (2020). *Importancia de la empatía en la adherencia terapéutica desde el enfoque cognitivo conductual con niños y niñas*. Colombia: Universidad Católica de Pereira. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6212>
- Moreira, J. (2019). *El autocontrol emocional a través de la Literatura Infantil*. España: UPNA. <https://academica-e.unavarra.es/handle/2454/33571>
- Peñaherrera, M., Cobos, M., Dávila, Y., & Vélez, X. (2019). *Intervención en las habilidades sociales de las altas capacidades. Un estudio de caso*. España: Universidad de Extremadura. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/14346>
- Pererira, R., & Leal, D. (2020). Estratégias de regulação emocional de pais: uma revisão da literatura. *Psicol. clin.*, 32(2), 231-250. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652020000200003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652020000200003)
- Piron, R., Caselli, G., Sarracino, D., Ruggiero, G., & Sassaroli, S. (2019). La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale in età evolutiva e lo sviluppo in Italia dell'Educazione Razionale Emotiva. Dagli aspetti teorici alla pratica psicoeducativa. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 25(2), 187-198. <https://web.s.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11261072&AN=138289852&h=NCvzTh7OrqZ%2fh>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

DIfqdmPFqv198Nr5ZXu21%2b%2flrdHpMaZ%2btyFHe4opy2e4daWOi1kud  
QINC6AEQ0xBldyk5fT2w%3d%3d&cr1=c&resultNs=AdminWebAuth&resu  
lt

- Porto, A., Iaochite, R., Guerreiro, A., Santos, A., & Gurgel, R. (2022). Autoeficácia para Regulação Emocional e Autoeficácia Social: Busca de Evidências de Validade de Construtos Relacionados. *Psico-USF, Bragança Paulista, 27(1)*, 31-43.  
<https://www.scielo.br/j/pusf/a/344PWHR8rJM5yyjrh5dQHMs/?format=pdf&lang=pt>
- Ramón, R., Novoa, P., Ramírez, Y., Uribe, Y., & Cancino, R. (2020). Aprendizaje cooperativo y habilidades sociales en niños de tres años. *Eduser, 7(1)*, 18-31.  
de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/eduser/article/view/307>
- Ríos, J. (2020). Formación por competencias, autocontrol emocional competencia para formar y potenciar. *Revisado para su publicación, 1*, 1-18.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66144200/FORMACION\\_POR\\_COMPETENCIAS\\_AUTOCONTROL\\_EMOCIONAL\\_COMPETENCIA\\_PARA\\_FORMAR\\_Y\\_POTENCIAR-libre.pdf?1617148295=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFORMACION\\_POR\\_COMPETENCIAS\\_AUTOCONTROL\\_E.pdf&Expire](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66144200/FORMACION_POR_COMPETENCIAS_AUTOCONTROL_EMOCIONAL_COMPETENCIA_PARA_FORMAR_Y_POTENCIAR-libre.pdf?1617148295=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFORMACION_POR_COMPETENCIAS_AUTOCONTROL_E.pdf&Expire)
- Rivera, J., Moreno, M., Pérez, A., Lay, N., Rocha, G., Parra, M., & Duran, S. (2019). Programa de entrenamiento para desarrollar habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Espacios, 40(31)*, 10-25.  
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/7334/Programa%20de%20entrenamiento%20para.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Sanchis, A., Grau, M., Reyes, A., & Morales, C. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Front. Psychol.*, *11*, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>

Shaffer, A., & Obradović, J. (2017). Unique contributions of emotion regulation and executive functions in predicting the quality of parent-child interaction. *Journal of Family Psychology*, *31*(2), 150-159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27929314/>

Vázquez, A. (2023). *Programa terapéutico cognitivo conductual para el desarrollo de empatía en estudiantes de enfermería de una universidad de Chiclayo*. Perú: Universidad Señor Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10574>

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### 5.4 Anexos

##### Anexo 1

### CAPÍTULO VI

#### FASE DE INTERVENCIÓN

##### 6.1 Título

Intervención basada en técnicas de autocontrol emocional para el fortalecimiento de las habilidades sociales en niños.

##### 6.2 Descripción

El autocontrol uno de los recursos más importantes para el desarrollo psicoemocional y social del niño. Comienza a cultivarse desde la infancia y contribuye a la madurez emocional del niño y a la creación de relaciones sanas más adelante en la vida. Implica controlar su comportamiento, emociones y pensamientos. Más específicamente, se refiere a la capacidad de manejar emociones e impulsos fuertes (Ferreira, 2020).

Tomando en cuenta este precedente, el objetivo de esta intervención es desarrollar y aplicar métodos para mejorar el autocontrol emocional de los alumnos y promover valores de respeto, justicia, igualdad, solidaridad y responsabilidad. Para ello, se requiere del desarrollo de estrategias que codifiquen el comportamiento emocional en el aula como eje horizontal fomentando también una mejor interacción con sus pares.

Según la revisión de literatura, varias situaciones negativas en la edad escolar se deben a problemas parentales y psicológicos, como la falta de desarrollo en la resolución de conflictos con los demás, compartir con otros, no seguir instrucciones, etc., que

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

provocan problemas difíciles de manejar para el niño. Por lo tanto, estos problemas no pueden resolverse de forma temporal o arbitraria; es necesario explorar y encontrar formas de influir en el comportamiento emocional de los niños y para esto, se requiere de la aplicación de métodos y estrategias de cambio de autocontrol.

El tiempo depende del desarrollo individual; no debe esperarse que se elimine por completo a corto plazo, sino que pequeños cambios o comportamientos conducirán a ello. El apoyo familiar es esencial en la organización del trabajo y debe fomentarse desde el principio. Además, se cree que las técnicas y estrategias de cambio de comportamiento socioemocional y cognitivo favorecen una convivencia armoniosa y sana entre los niños y sus compañeros o pares.

La intervención se basa en ocho sesiones las cuales se aplicarán a los niños, estas sesiones se fundamentan principalmente en técnicas de autorregulación emocional las cuales serán desarrolladas por todos los participantes. Para determinar la efectividad de la propuesta se tomarán datos pre-evaluación y post-post-evaluación mismos que se cotejarán al finalizar la intervención.

#### **6.3 Desarrollo de la intervención**

La propuesta está fundamentada en cuatro fases: Logística, socialización, ejecución y post-evaluación.

La **fase de logística** comprende la aplicación de los instrumentos de investigación (pre-intervención). Debido al número de estudiantes y tomando en consideración las disposiciones del rector de la institución, la evaluación se desarrolló en dos grupos. El tiempo considerado para esta actividad fue de 45 minutos.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

La **fase de socialización** también formó parte de la consigna del rector de la institución, quien solicitó llevar a cabo una psicoeducación a los estudiantes sobre el autocontrol emocional y la importancia de las habilidades sociales en la escuela. Con el propósito de mantener la atención de los niños, en primer lugar, se llevó a cabo la actividad lúdica “La carrera de la oruga”, misma que se desarrolla de la siguiente manera:

- Se forma dos grupos, cuyos miembros se colocarán uno detrás de otro, evitando el contacto físico entre los participantes.
- Se utilizarán globos, los cuales deberán ser incorporado entre cada estudiante sin tocarlo.
- Se formará una línea de meta, en la cual los niños deberán movilizarse hacia ella, tratando de que los globos no se caigan durante el trayecto.
- El primer equipo en llegar será el ganador.

Se ha seleccionado esta actividad lúdica, debido a que se pretende trabajar en equipo, de esta forma los niños podrán compartir un momento ameno con sus pares, fortaleciendo sus habilidades sociales.

Por otro lado, como parte de la psicoeducación se ha desarrollado la actividad “Nombrando las emociones”. Una forma divertida y efectiva de ayudar a los niños a nombrar sus emociones es pedirles que hagan un dibujo de los diferentes sentimientos que experimentan. Se ha proporcionado las siguientes indicaciones: “¿Cómo se ve cuando te sientes enojado?” o “¿Cómo te sientes cuando estás feliz?”.

Una vez que hayan terminado, se solicitó que compartan sus dibujos con la clase o en grupos pequeños permitiéndoles comprender y expresar mejor sus emociones. El tiempo considerado para esta actividad es de 60 minutos.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

La **fase de ejecución** comprende un total de 8 sesiones en el cual se desarrollan las técnicas que comprenden autorregulación emocional. Cada sesión se realizó en un total de cinco semanas, el tiempo estimado para cada actividad fue de 35 a 40 minutos. Las sesiones se exponen en los siguientes párrafos posterior al cronograma.

La **fase post-evaluación** se relacionan únicamente con la aplicación del instrumento de investigación, el cual tiene como propósito verificar la eficacia de la propuesta de intervención aplicada en los niños. Se desarrolló con la misma modalidad de la fase de logística, en dos grupos el mismo día cuyo tiempo fue de 45 minutos por cada una de estos. En la siguiente tabla, se exponen el cronograma de las fases y las sesiones de la intervención:

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

**Tabla 10**

*Cronograma de intervención autocontrol emocional y habilidades sociales*

Fase del proceso terapéutico	N° de sesión	Técnicas y herramientas	25 de abr.	26 de abr.	1 de may.	05 de may.	08 de may.	12 de may.	15 de may.
Logística	Sesión 0	- Evaluación pre-intervención - Aplicación del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales							
	Sesión 0	- Actividad lúdica “Carrera de la oruga”. - Psicoeducación autocontrol emocional y habilidades sociales en niños.							
Ejecución	Sesión 1	<b>Objetivo:</b> Interiorizar el control emocional. <b>Técnica:</b> Técnica de relajación. <b>Duración:</b> 35 min.							
	Sesión 2	<b>Objetivo:</b> Gestionar emociones. <b>Técnica:</b> Técnica del semáforo <b>Duración:</b> 35 min.							
	Sesión 3	<b>Objetivo:</b> Autocontrol de impulsos y emociones. <b>Técnica:</b> Técnica de la tortuga. <b>Duración:</b> 35 min.							
	Sesión 4	<b>Objetivo:</b> Manejar sentimientos desafiantes. <b>Técnica:</b> Nómbralo para domarlo <b>Duración:</b> 35 min.							

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Fase del proceso terapéutico	N° de sesión	Técnicas y herramientas	19 de may.	22 de may.	26 de may.	29 de may.	02 d ejun.
Ejecución	Sesión 5	<b>Objetivo:</b> Tomar atención de sensaciones corporales <b>Técnica:</b> Técnica de escaneo corporal <b>Duración:</b> 35 min.					
	Sesión 6	<b>Objetivo:</b> Gestionar emociones. <b>Técnica:</b> Respiración del dragón <b>Duración:</b> 35 min.					
	Sesión 7	<b>Objetivo:</b> Estimulación de sentidos. <b>Técnica:</b> Caja de arena <b>Duración:</b> 35 min.					
	Sesión 8	<b>Objetivo:</b> Minimizar emociones desagradables. <b>Técnica:</b> El globo <b>Duración:</b> 35 min.					
Post-evaluación	Sesión 0	- Aplicación del Cuestionario de percepción de Habilidades Sociales					

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Sesión 1: Técnica de relajación

##### Recursos:

- Ropa cómoda
- Césped.
- Parlante
- Cuento.
- Inciensos.

##### Desarrollo

Esta técnica está direccionada en relación con los sentidos (oído, gusto y olfato).

- Los niños deben sentarse en una posición cómoda y escuchar el cuento “Viejo árbol”.
- Mientras escuchan en cuento, deberán realizar una postura denominada “zumbido de las abejas”.
- La postura consiste en que mientras están sentados deberán apoyar los pies en el suelo.
- Después se realiza respiraciones profundas, inhalando y exhalando (sólo con la nariz, mantener la boca cerrada).
- Deberán mantener los dientes ligeramente abiertos para imitar el zumbido de las abejas (zzz...).
- Se debe repetir continuamente y de forma reiterada el ejercicio, los niños deben escuchar con atención el sonido y vibración producido en la nariz, paladar y cabeza.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- Durante esta sesión se encienden los inciensos para mantener relajados a los niños.

#### **Sesión 2: Técnica del semáforo**

##### **Recursos:**

- Dibujo de semáforo con sus respectivos colores.

##### **Desarrollo:**

- Esta técnica se orienta a regular las emociones de los niños.
- Se deberá indicar al niño para que funciones cada color y utilizarlo en caso de sentir emociones desagradables.
- El rojo significa tranquilizarse y pensar previo a su actuación.
- La luz amarilla significa pensar en soluciones del problema detectado.
- La luz verde quiere decir adelante y poner en práctica la solución.
- Enseguida, se leerá el cuento para niños “Así es la vida” de Ana Ramírez.
- Con este cuento será posible que el niño identifique las emociones desagradables y trabajarlas a través de la técnica del semáforo.

#### **Sesión 3: Técnica de la tortuga**

##### **Recursos:**

- Cuento de la tortuga.
- Sillas.
- Escritorios.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Desarrollo:

- Empiezan por narrar el cuento de la tortuga al niño con la intención de que comprenda la importancia de las técnicas de autocontrol.
- Con la ayuda de un adulto, se solicita al niño realizar la posición de la tortuga (cerrar los ojos, pegar los brazos al cuerpo, bajar la cabeza y encoger sus brazos y piernas).
- La tortuga que se repliega en su caparazón es una reacción útil cuando el niño se siente amenazado por un estímulo externo o experimenta otra emoción que no puede controlar. Se puede utilizar la técnica para enseñar esta herramienta. El niño debe adoptar esta postura diciendo “tortuga”.
- Se enseña a prestar atención a su cuerpo y a notar cómo la emoción desagradable desaparece poco a poco. Adoptar la palabra “tortuga” de esta manera evita que la emoción se intensifique y acabe desapareciendo.

#### Sesión 4: Nómbralo para domarlo

#### Recursos:

- Cartulina verde y roja
- Tijeras
- Lápiz

#### Desarrollo

- Previo al inicio de la técnica el niño deberá dibujar y recortar un corazón de color rojo y verde.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- El corazón rojo significa alerta y comprometido (identifica emociones desagradables), el corazón verde significa seguro y tranquilo (identifica emociones agradables).
- Se somete al niño a la imaginación sobre cualquier evento, el niño identifica la emoción agradable o desagradable a través de los corazones. A partir de ello, inicia la técnica:
  1. Observe el sentimiento: ayude al niño a sintonizar cómo se siente su cuerpo. Realizar preguntas como: ¿Qué está pasando en tu cuerpo en este momento? ¿Cómo se siente tu barriga? ¿Cómo se siente tu garganta? ¿Sientes tus músculos tensos o relajados? ¿Tu corazón late rápidamente? ¿Tienes lágrimas en tus ojos?
  2. Nombre el sentimiento: invitar al niño a decir cómo se siente. Afirme su respuesta (“sí, puedo ver en tus lágrimas que te sientes triste en este momento”) y extender la situación para desarrollar su vocabulario emocional y su conciencia (“Apuesto a que también te puedes sentir decepcionado, sé que realmente querías realizar aquello...”).
  3. Responda al sentimiento: aquí es cuando realmente comienza la técnica de la co-regulación. Teniendo en cuenta el estado actual, el temperamento y las preferencias del niño, involúcrelo en una breve actividad para impulsar la autorregulación. Dígale al niño que van a hacer algo especial juntos ahora para ayudar a que su corazón rojo (Alerta y Comprometido) se sienta mejor, como una de las actividades que se describen a continuación:
    - Pausa para escuchar: La estimulación auditiva, como una meditación, música relajante o un audiolibro, puede ayudar a reenfocar la atención de los niños.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Sesión 5: Escaneo corporal

##### Recursos:

- Colchonetas.

##### Desarrollo:

- Acostarse boca arriba para comenzar el escaneo corporal (los pies se separan y los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba).
- Cerrar los ojos y prepararse para comenzar a escanear los dedos de los pies.
- Inhalar por la nariz y apretar los dedos de los pies con fuerza... luego exhalar y soltarlos.
- Inhalar y apretar los pies con fuerza... luego exhalar y soltarlos.
- Continuar subiendo por el cuerpo, zona por zona, tensando y relajando los principales grupos musculares con cada inhalación.

En el caso de los niños, se activa el escaneo corporal haciendo que aprieten cada grupo muscular. Esto proporciona retroalimentación física para cuando posteriormente relajen sus músculos. Al notar la diferencia entre estas dos sensaciones, se puede tener una conversación en la que se elige qué sensación prefiere y se efectúa una lluvia de ideas sobre las formas de buscar esa sensación.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Sesión 6: Respiración del dragón

##### Recursos:

- Colchonetas.

##### Desarrollo

*Cómo: respiración del dragón*

- Sentarse con las piernas cruzadas o de rodillas con la columna estirada.
- Inhalar por la nariz
- Exhalar por la boca susurrando un rugido
- Opción de sacar la lengua y abrir bien los ojos y la boca
- Repita 3-5 veces

*Consejos para dominar la respiración del dragón:*

- Exhalar con fuerza y por completo; realmente comprometerse a exhalar por completo.
- Relajar la mandíbula para abrir bien la boca.
- Tratar de hacer que la exhalación sea más larga que la inhalación para desencadenar una respuesta de relajación.
- Realizar al menos tres respiraciones y agregar algunas más para aumentar los beneficios.
- Practicar la respiración del dragón con los niños a menudo, cuando estén tranquilos, para que esté disponible en momentos de malestar o enojo.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

*Variaciones divertidas de la respiración del dragón:*

- Levantar y bajar los brazos como alas de dragón mientras se respira.
- Agregar un rugido en la exhalación.
- Crear una familia de dragones voladores y sincronicen su respiración juntos.
- Combinar la respiración del dragón con todos los pasos estipulados para fomentar una respiración más larga y profunda.

#### **Sesión 7: Caja de arena**

##### **Recurso:**

- Caja
- Arena
- Juguetes (pelota, carros, muñecas, etc.).

##### **Desarrollo:**

- Se creará junto al niño la caja de arena con los materiales solicitados.
- Solicitar al niño que se imagine momentos donde sienta angustia, tristeza, ira, enojo.
- Una vez que el niño identifique la emoción, deberá colocar su juguete favorito encima de la caja y con ello hundir sus dedos en esta.
- Deberá posterior a ello cerrar los ojos con el propósito de relajarse y conectar con el tacto entre sus dedos y arena.
- Así el niño será capaz de gestionar mejor la emoción.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Sesión 8: El globo

##### Recursos:

- Globos

##### Desarrollo:

- Todos los niños deberán tener un globo a la mano.
- Se solicitará imaginar situaciones de enfado, nerviosismo o irritación.
- Una vez identificada la emoción se hinchará el globo y se lanzará al aire.
- En seguida, se volverá a solicitar al niño que identifique otro escenario donde sienta emociones como irritación, enfado, nerviosismo o tristeza.
- Ahora utilizarán la imaginación, así ellos podrán visualizarse como un globo que se va hinchando poco a poco.
- Una vez hinchados volarán alto. Esto permitirá que el niño se relaje.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### PLAN DE CONTINGENCIAS

<b>INFORMACION GENERAL</b>		
<b>Institución:</b> Unidad Educativa Rosa Zarate	<b>Responsable de la Investigación:</b> Jessica Chaglla	<b>Teléfono:</b> 0987137670
<b>Correo:</b> <a href="mailto:jessicachaglla0@gmail.com">jessicachaglla0@gmail.com</a>	<b>Tema de la investigación:</b> Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños.	
<b>OBJETIVO</b>	Salvaguardar la vida de todos los integrantes de la Comunidad Educativa, ante una situación de emergencia.	
<b>ESPECIFICOS</b>	Brindar ayuda y apoyos prácticos de manera no invasiva Ayudar a atender sus necesidades básicas Reconfortar a las personas o niños a sentirse en calma	
<b>PUESTA EN PRACTICA</b>	<b>Cuando:</b>	Actividades escolares HORA: 7AM -12PM
	<b>Donde:</b>	Unidad Educativa Rosa Zarate
	<b>Con quien:</b>	Comunidad Educativa
<b>ANTECEDENTES:</b>	Por disposición de la Directora del trabajo de titulación y por el Centro de posgrados de la UTA, se procede a realizar el plan de contingencia para la Institución Educativa en el mismo que participara la Investigadora del Proyecto y conjuntamente con la Comunidad Educativa, debido a los fenómenos naturales que se podrían ocasionar por tal razón se procede a realizar el Plan de contingencia para este plantel y ponerlo en práctica en caso de presentarse un evento adverso, en el momento de jornada de clases.	
<b>RESULTADOS:</b>	Prevenir y salvaguardar la seguridad de todos los asistentes a la institución.	

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

<b>RIESGOS O AMENAZAS PONTENCIALES</b>			
<b>Riesgo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Forma de actuar</b>	<b>Nivel de Riesgo</b>
Eventos Naturales	Sismos, Terremotos	Llevarlos a lugares seguros. Mantener la calma.	Alto
<b>Emergencias Medicas</b>	Caídas, Golpes, Fracturas	Identificar a la persona resultó herida. Mantener la calma. Dar asistencia médica más cercana. Informar al docente a cargo.	Bajo
<b>Emergencias contra incendios</b>	Explosiones Incendios	Dar la alarma de incendios Conozca la ubicación de los extintores en su área. Controle el incendio en la medida de lo posible. Conozca las rutas de evacuación de su área. Evacue a los alumnos	Alto
<b>Emergencias Psicológicas</b>	Problemas emocionales, físicos o psicológicos.	Intervenir de manera adecuada a la persona. Brindar apoyo. Entablar empatía y rapport.	Bajo
<b>Actividades</b>	<b>Qué actividad se realizará durante del evento:</b> Actuar de inmediato en caso de un evento advero de la naturaleza. Utilizar eficientemente los equipos y materiales que se dispongan		
<b>Recursos</b>	<b>Mencionar los recursos que se posee:</b> Recursos Humanos (Docentes) Materiales de primeros auxilios		

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO****CENTRO DE POSGRADOS****Anexo 2:****Consentimiento y asentimiento informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO POR REPRESENTACIÓN (NIÑOS/AS,  
ADOLESCENTES Y /O PERSONAS CON DISCAPACIDAD NO  
COMPETENTES PARA CONSENTIR)****Sección I: INFORMACIÓN PARA EL PADRE/REPRESENTANTE LEGAL****A) Hoja de información:**

**Título del estudio:** Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños.

Nombre, dirección y teléfono del Investigador Principal:

**Jessica Alexandra Chaglla Supe, San Pedro de Picaihua, 0987137670**

Le estamos pidiendo que autorice la recolección y uso de los niños y niñas pertenecientes al Proyecto a realizar en edades de 7 y 8 años durante la realización del estudio: Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños.

La participación de su hijo/representado es completamente voluntaria; puede usted aceptar que participe en el estudio o no hacerlo, sin que ello le provoque inconveniente alguno en su atención y actividades regulares en el establecimiento.

Lea toda la información que se le ofrece en este documento y haga todas las preguntas que necesite al investigador que se lo está explicando, antes de tomar una decisión. También lo alentamos a consultarlo con su familia, amigos y personas de confianza.

**1) ¿Por qué se realiza este estudio?**

El propósito de esta investigación es la aplicación de técnicas de auto control emocional para fortalecer las habilidades sociales de los niños, permitiendo cambiar, mantener o maximizar dentro del entorno familiar, social y escolar.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

2) ¿Qué pasará si autorizo la participación de mi representado en este proyecto de investigación, luego de que firme este Consentimiento Informado?:

2.1. Se le realizará la aplicación del cuestionario de percepción de habilidades sociales para recabar información de la presencia o ausencia de habilidades sociales en los niños.

2.2. Se aplicarán técnicas de auto control emocional con la finalidad de cambiar, mantener o maximizar ciertas habilidades sociales que presenten.

2.3. Se aplicará un re-test con la finalidad de comparar resultados pre y post intervención para evidenciar si existió mejora significativa después de la aplicación de técnicas enfocadas al fortalecimiento de las habilidades sociales.

3) Qué riesgos podría tener si consiento que mi representado participe en la investigación?

Los riesgos asociados con las actividades de intervención descritas no implican riesgos físicos o psicológicos, si bien pueden generarse expectativas respecto a las capacidades del niño en el fortalecimiento de sus habilidades sociales tanto para el área familiar, social y escolar.

También hay algún riesgo potencial para su privacidad, a pesar de que se tomarán todas las medidas necesarias para mantener la privacidad de su identidad y la confidencialidad de sus datos personales.

4) Cuánto tiempo tomará a mi representado participar en este estudio? Está previsto que su participación dure

Está previsto el tiempo de 1 hora, entre la socialización de las actividades que se realizarán en cada uno de nuestros encuentros, conjuntamente con la aplicación del cuestionario con un tiempo de resolución de 15 a 20 minutos.

Con 4 visitas a la institución: la primera visita será para la socialización de los consentimientos y asentimientos informados, la segunda para la aplicación del reactivo, la tercera para la aplicación de los talleres y la cuarta para la post evaluación.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

5) Qué beneficios tendrá mi representado si le permito participar?

No se ha previsto beneficios económicos o de otra especie para los participantes. Se les brindarán un buen ambiente de trabajo, mucho compromiso por parte de la investigadora hacia los estudiantes, se proporcionarán talleres didácticos.

6) Me darán información sobre los resultados del estudio, aplicados o realizados en mi representado luego de su finalización?

La información y los resultados de la aplicación tanto del pre-test, intervención y pos-test serán entregados en caso de su petición a la autoridad de la institución y a la directora del trabajo de titulación con la finalidad de que los representantes palpen el cambio de los niños y las niñas que fueron participes en la intervención.

7) Qué gastos tendré, si autorizo la participación de mi representado en el estudio?

Ud. no tendrá gasto alguno relacionado a los procedimientos y materiales necesarios para esta investigación. Se cubrirán todos los gastos por parte del investigador como materiales de mesa a utilizar o cualquier tipo de material que sea el caso.

8) Qué pasará si mi representado sufre algún evento adverso mientras participa en el estudio?

Toda investigación tiene algún grado de riesgo. Si durante el transcurso la investigación su representado sufre un daño físico, una lesión o una consecuencia en su salud relacionada con la/s actividades o procedimientos de este estudio, se le proveerá toda la asistencia inmediata y necesaria para su tratamiento. Únicamente debe comunicarse de inmediato con el investigador responsable, quien coordinará su atención.

9) Puedo retirar del estudio a mi representado en cualquier momento, aún luego de haber aceptado?

Usted es libre de retirar el consentimiento para que su representado participe en esta investigación en cualquier momento, sin que esto lo perjudique en sus

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

actividades posteriores en el establecimiento educativo; simplemente deberá notificar al investigador de su decisión (oralmente o por escrito: especificar).

Luego de que retire su consentimiento no se podrá obtener datos sobre su representado y su salud (si es necesario solicitar consentimiento para un seguimiento, especificar), pero toda la información obtenida con anterioridad sí será utilizada.

10) Puedo retirar mi consentimiento para la utilización de muestras biológicas, de mi representado aún luego de haber aceptado?

10.1. Las muestras/datos de su representado estarán identificadas/os, o sea que tendrán su nombre o cualquier otro dato que lo identifique.

10.2. Las muestras/datos de su representado estarán codificadas/os, o sea tendrán un código que hace que Ud. permanezca anónimo como un código simple enfocado a la fecha de nacimiento o número de usuario.

10.3. Las muestras/datos de su representado estarán disociadas/os o anonimadas/os: se rompe la relación entre el código y su identidad y ya no es posible relacionarlo con la muestra.

10.4. Las muestras/datos de su representado serán anónimas/os: no se registrará ningún dato que lo identifique.

12. Cómo, dónde y por cuánto tiempo se almacenarán mis datos/ muestras? Cómo las destruirán luego de su utilización?

Las muestras/datos de su representado se almacenarán en un documento Excel en el computador de la persona encargada de la investigación se conservarán durante siete (7) años, conforme lo establece la Ley de protección de datos del Ecuador en su artículo y el Reglamento del CEISH-UTA. Después de este período serán destruidos con los métodos que cumplan con los procedimientos de la institución. Se le pedirá que indique si desea que las muestras de su representado no sean utilizadas destruidas o que se las vuelva anónimas en el caso que no lo sean (o sea, se les retire toda información que pueda relacionarlas con su representado.) para posterior utilización en otra investigación.

Toda información que se haya obtenido hasta el momento en que retire su consentimiento para la participación de su representado será usada, pero no se obtendrá ningún otro dato.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

13) MI representado puede ser retirado del estudio aún si yo no quisiera?

El investigador, el comité de ética, que supervisan el estudio pueden decidir retirar a su representado del estudio, si consideran que es lo mejor para él. También pueden decidir retirarlo por las siguientes causas: por no participar activamente en el estudio, si no cumple el perfil dispuesto por el investigador y por la falta de compromiso de los representantes legales.

14) Cómo mantendrán la confidencialidad de los datos personales de mi representado? Cómo harán para que su identidad no sea conocida?

Los datos que lo identifiquen serán tratados en forma confidencial como lo exige la Ley. Salvo para quienes estén autorizados a acceder a los datos personales del participante representado por usted, él no podrá ser identificado y para ello se le asignará un código compuesto por número del usuario. En caso de que los resultados de este estudio sean publicados en revistas médicas o presentados en congresos médicos, la identidad de su representado no será revelada.

Usted como titular de los datos personales de su representado tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en la Ley, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales.

15) Quiénes tendrán acceso a los datos personales de mi representado?

Como parte del estudio, el Investigador Principal, la directora del trabajo de titulación tendrán acceso a los resultados del estudio, y si fuera el caso de solicitarlo el representante legal.

17) A quiénes puedo contactar si tengo dudas sobre el estudio y los derechos de mi representado como participante en el estudio de investigación?

17.1. Sobre el estudio: contactar al Investigador Principal: Jessica Alexandra Chaglla Supe

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Dirección: San pedro de Picaihua del cantón Ambato

Teléfono:0987137670

17.2.Sobre los derechos del participante en el estudio de Investigación:

El presente trabajo de investigación ha sido evaluado por el CISH-UTA. Si Usted tiene alguna pregunta relacionada con sus derechos como participante en la investigación puede contactarse con el Investigador 0987137670, o presidente del CISH (contacto)

#### SECCIÓN II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

##### A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### SECCIÓN II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

##### A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

*yo \_\_ (nombre de la persona que firma en documento) ..... como representante legal de .....(escriba el nombre del niño, adolescente o representado)., declaro que he leído el documento de consentimiento, que he comprendido los riesgos y beneficios de mi representado al participar; el responsable ha respondido a todas mis preguntas, mediante explicación satisfactoria, conozco que la decisión de autorizar la participación de mi representado es libre y voluntaria, por lo que consiento libremente que sea incluido y se le realicen los procedimientos propuestos en el estudio, sé que tengo el derecho de retíralo de la investigación en cualquier momento, sin que esto afecte las atenciones a las que tiene derecho, solamente debo informar al investigador.*

*Al firmar el documento de consentimiento informado, en calidad de representante legal de... (escriba el nombre del niño, adolescente o representado)... NO renuncio a ninguno de los derechos que por ley le corresponden. Se que se me entregará una copia de este documento como representante legal, una vez suscrito el mismo por las partes.)*

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Fecha	Nombres completos del representante legal	Cédula Identidad	Firma
dd/mm/aaaa			

Fecha	Nombres completos del investigador responsable de obtener el CI	Cédula Identidad	Firma
dd/mm/aaaa			

#### B. DECLARACIÓN DEL ASENTIMIENTO INFORMADO

##### ASENTIMIENTO INFORMADO

Se aplica a niños mayores de siete (7) años, adolescentes previa explicación de los procedimientos en lenguaje sencillo y comprensible para su edad

Yo, ..... Nombre del participante representado Entiendo que la investigación consiste en establecer un plan terapéutico de técnicas cognitivas conductuales para modificar conductas disruptivas en niños del proyecto Erradicación del Trabajo Infantil

Entiendo que

1. Se le realizará la aplicación del test ESPERI para recabar información de la presencia o ausencia de conductas disruptivas en niños y niñas entre las edades de 8 a 11 años
2. Se aplicará las técnicas cognitivo-conductuales con la finalidad de minimizar, disminuir o cambiar los problemas de conductas disruptivas.
3. Se aplicará un re-test ESPERI con la finalidad de comparar resultados pre y post intervención para evidenciar si existió mejora significativa después de la aplicación de técnicas enfocadas a la modificación de conductas disruptivas.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Y sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo, así como retirarme cuando quiera. *Se me ha leído la información* y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde, si las tengo. Por lo antes indicado:

Acepto participar en la investigación

No acepto participar en la investigación

Fecha	Nombres completos del participante	Cédula Identidad	Firma o huella digital
dd/mm/aaaa			

Fecha	Nombres completos del investigador responsable de obtener el CI	Cédula Identidad	Firma
dd/mm/aaaa			

#### A. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo \_\_\_\_\_ (nombres completos del representante legal de \_\_\_\_\_ (colocar los nombres completos del representado/a): \_\_\_\_\_), a pesar de haber aceptado inicialmente que **los datos personales** de **mi representado/a** sean utilizados en la investigación antes mencionada, y solicito que **los datos personales** de **mi representado/a**, así como la información obtenida del mismo sean eliminados y no se utilicen para ningún fin. Con esta declaratoria no renuncio a los derechos que por ley **me corresponden** o a **los derechos de mi representado/a**.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Fecha	Nombres completos del participante	Cédula Identidad	Firma
dd/mm/aaaa			

Fecha	Nombres completos del testigo de la revocatoria del CI	Cédula Identidad	Firma
dd/mm/aaaa			

Fecha	Nombres completos del investigador responsable	Cédula Identidad	Firma
dd/mm/aaaa			

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

#### Anexo 3

#### Cuestionario de percepción de habilidades sociales

##### CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE DEL NIÑO/A \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

INSTITUCIÓN EDUCATIVA \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

A continuación, encontrará una lista de habilidades sociales que niños y niñas (estudiantes o familiares suyos) pueden poseer en mayor o menor grado, y que hacen que ellos/as sean más o menos competentes.

Deberá calificar sus habilidades sociales, desde su percepción como educador/a o familiar, marcando con una X, el nivel de frecuencia que se presenta en cada una.

N°	PREGUNTAS	Nunca	Muy Pocas Veces	Algunas Veces	A menudo	Siempre
1	¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo?					
2	¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?					
3	¿Habla con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?					
4	¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?					
5	¿Permite que los demás sepan que agradece favores?					
6	¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?					
7	¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí?					
8	¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?					
<b>PREGUNTAS</b>						
9	¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad?					
10	¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad?					
11	¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
12	¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?					
13	¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?					
14	¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona?					
<b>PREGUNTAS</b>						
15	¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?					
16	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					
18	¿Intenta comprender el enfado de las otras personas?					
19	¿Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos?					
20	¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?					

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

21	¿Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece su recompensa?						
<b>PREGUNTAS</b>							
22	¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego le pide a la persona indicada?						
23	¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?						
24	¿Ayuda a quién necesita?						
25	¿Llega a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a sí mismo como a quienes tienen posturas diferentes?						
26	¿Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano?						
27	¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su punto de vista?						
28	¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?						
29	¿Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas?						
30	¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?						
<b>PREGUNTAS</b>							
31	¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución?						
32	¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?						
33	¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?						
34	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?						
35	¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?						
36	¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?						
37	¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?						
38	¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y qué puede hacer para tener más éxito en el futuro?						
39	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra?						
40	¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación?						
41	¿Planifica la forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?						
42	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta?						
<b>PREGUNTAS</b>							
43	¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?						
44	¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?						
45	¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?						
46	¿Es realista cuando debe explicar, cómo puede desenvolverse en una determinada tarea?						
47	¿Resuelve lo que necesita saber y cómo conseguir la información?						
48	¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero?						
49	¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?						
50	¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?						

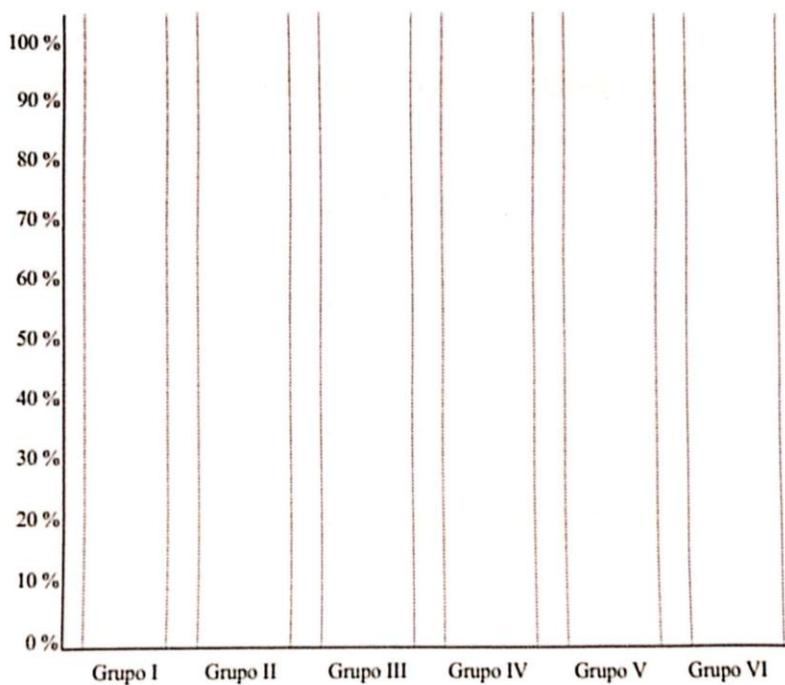
## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

- Puntaje Total: \_\_\_\_\_
- Categorización Diagnóstica: \_\_\_\_\_

Habilidades Sociales	PDP	Puntaje	Categorización Diagnostica
Primeras habilidades sociales			
Habilidades sociales avanzadas			
Habilidades relacionadas con los sentimientos			
Habilidades alternativas a la agresión			
Habilidades para hacer frente al estrés			
Habilidades de planificación			

#### \* GRÁFICA DE RESULTADOS \*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO****CENTRO DE POSGRADOS****Anexo 3****Carta por la Institución**

Ambato 18 de febrero del 2023

Lic. Juan Carlos Albán  
DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROSA ZARATE  
Presente.-

De mi consideración:

Por medio de la presente, solicito se designe a quién corresponda analizar el interés institucional y pertinencia de la investigación titulada: "Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños." para la emisión de la Carta de Interés, debido a que el estudio mencionado requiere del acceso a datos relativos que se recopilan en el presente proyecto de investigación que se realizara en la Unidad Educativa Rosa Zarate del cantón Quero.

Esta solicitud se realiza en atención a lo dispuesto en Artículo 16 del Acuerdo Ministerial Nro. 0015-2021, "Reglamento para la aprobación, desarrollo, vigilancia y control de investigaciones observacionales y estudios de intervención en seres humanos", publicado en el Registro Oficial - segundo Suplemento N° 573 el 9 de noviembre del 2021, donde se indica que "Los datos relativos a personas que reposen en instituciones que conforman el Sistema Nacional de Salud podrán ser tratados por personas naturales y/o jurídicas de derecho público o privado, con fines de investigación observacional o estudios de intervención, siempre que se encuentren tratados de manera anonimizada o seudoanonimizada. Dicho tratamiento debe ser autorizado por la máxima autoridad de la institución donde se resguarde los datos y estar en concordancia con las disposiciones de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales".

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CENTRO DE POSGRADOS

Para lo cual adjunto el documento del protocolo de investigación "Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños." que será realizado con los datos de los usuarios del proyecto de investigación en la Unidad Educativa Rosa Zarate. Los datos de los sujetos de estudio que se requieren son edad, sexo. Además, el investigador cuenta con recursos adecuados para el desarrollo de la investigación.

Se comunica que esta carta de Interés es un requisito previo a la evaluación y aprobación de un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos aprobado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Atentamente,



JESSICA ALEXANDRA

FIRMA

Jessica Alexandra Chaglla Supe  
Universidad Técnica de Ambato  
Psicóloga General  
1850295914  
Jessicachaglla0@gmail.com