

¿Y tú cómo te enojas? Cuento diseñado para promover la educación emocional

And how do you get angry? Story designed to promote emotional education

María F. Mejía-Godínez^a, Norma A. Ortega-Andrade^b, Rubén García-Cruz^c

Abstract:

The objective of this study is to know the opinion of a group of boys and girls from four to eight years of age about a story to regulate anger. The study has a non-experimental cross-sectional design. For the collection of information, a questionnaire was applied through a google form that was filled out with the opinion of the children with the support of the parents, in a sample of 43 children, 13 children located through Facebook and WhatsApp, 9 children's students from a Kindergarten in Pachuca de Soto Hidalgo and the rest 21 children from a Kindergarten located in Tlapanaloya, Tequixquiác State of Mexico. These were selected through accidental non-probability or snowball sampling. In the results it is highlighted that 81.40% of the children understood what anger is through the story, 95.35% liked the story, 83.72% of the children liked the backgrounds, 86.05% of the children liked the characters. Likewise, 93% of the children understood the figure of the psychologist as support to regulate emotions, they learned through history what a psychologist is and 88.4% of them validated the strategies proposed as good options to control anger. These findings indicate that the story is an excellent tool for teaching, identifying, and regulating emotions. It is concluded to observe the results and consider the use of stories as support material to educate the emotions.

Keywords:

Regular, emotional education, anger, story

Resumen:

El objetivo de este estudio es conocer la opinión de un grupo de niños y niñas de cuatro a ocho años de edad sobre un cuento para regular el enojo. El estudio tiene un diseño no experimental transversal. Para la recolección de información se aplicó un cuestionario a través de un formulario de google que fue llenado con la opinión de los niños con el apoyo de los padres de familia, en una muestra de 43 niños, 13 niños localizados a través de Facebook y WhatsApp, 9 niños alumnos de un Jardín de Niños de Pachuca de Soto Hidalgo y el resto 21 niños de un Jardín de niños ubicado en Tlapanaloya, Tequixquiác Estado de México. Estos fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico accidental o bola de nieve. En los resultados se destaca que el 81.40% de los niños comprendieron qué es el enojo a través del cuento, el 95.35% 4 tuvieron agrado por el cuento, al 83.72% de los niños les gustaron los fondos, al 86.05% de los niños les gustaron los personajes. Así mismo el 93% de los niños entendieron la figura del psicólogo como apoyo para regular las emociones, aprendieron a través de la historia qué es un psicólogo y el 88.4% de ellos validaron como buenas opciones, las estrategias planteadas para controlar el enojo. Estos hallazgos indican que el cuento es una excelente herramienta para enseñar, identificar y regular las emociones. Se concluye observar los resultados y considerar el uso de cuentos como material de apoyo para educar las emociones.

Palabras Clave:

Regular, educación emocional, enojo, cuento

Introducción

Leer es encontrar la vida a través de los libros y gracias a ellos, comprenderla y vivirla mejor, es atreverse a sentir

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-3490-9178>, Email: me379298@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-0117-2547>, Email: ortegan@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-7348-8113>, Email: rgarciac@uaeh.edu.mx

*todo tipo de emociones que están a la vuelta de la página esperando al lector.*¹

Los diversos descubrimientos en torno al procesamiento de las emociones revelan la importancia de conocer qué son las emociones y cómo podemos regularlas para facilitar el bienestar físico y mental, así como mantener un equilibrio en las relaciones que establecemos con los demás y con nuestro entorno; por ello, es importante considerar la educación emocional desde edades muy tempranas, durante toda la vida.²

Una forma de contribuir a la educación emocional en los primeros años del desarrollo es el uso de los cuentos como recurso a través del cual, se pueden compartir emociones y propiciar espacios emocionales que facilitan su identificación, conocimiento y comprensión.³ Los cuentos, refiere Begoña¹, además de cumplir con una función mágica que estimula la fantasía, también cumple con otras funciones como la ética, en la transmisión de valores; y la terapéutica, que facilita el entendimiento de los propios procesos psicológicos, ansiedades y miedos que son experimentados por los personajes, propiciando un nuevo entendimiento de las vivencias personales. Por lo que de acuerdo con Maqueda³, su uso, permite a los niños encontrar posibles soluciones a los conflictos de cada etapa del desarrollo.

Es importante mencionar que “el mundo de las emociones es un territorio difícil de explorar si no se cuenta con materiales adecuados y sobre todo una gran dosis de delicadeza y respeto, que son imprescindibles cuando nos acercamos al mundo interior del niño”¹. Así entonces, educar emocionalmente es ayudar a identificar y poner nombre a las emociones que los niños están sintiendo, enseñar a regular sus emociones y modular su conducta, además de poder llegar a ser empático con los demás, quererse y aceptarse⁴, así como aprender a generar estrategias para afrontar y resolver las situaciones de la vida que contribuyan al bienestar personal y social.³

Bisquerra⁵ refiere como objetivos de la educación emocional, conocer e identificar las propias emociones y la de los demás, adquirir habilidades y estrategias para controlar las propias emociones, desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones, anticipar las situaciones y efectos desagradables de las emociones negativas, generar emociones positivas y desarrollar una actitud positiva, desarrollar una mayor competencia emocional, así como describir y encontrar sistemas de automotivación. De igual forma, este mismo autor propone cinco competencias a formar como parte de la educación emocional: la conciencia emocional, la

regulación emocional, la autonomía emocional, habilidades sociales y competencias para la vida y el bienestar.

En cuanto a la conciencia emocional, menciona, es la capacidad de ser consciente de las propias emociones y las de los demás, con la finalidad de asumir la responsabilidad y control de éstas. La regulación emocional, es la capacidad para manejar las emociones de forma eficaz al ser consciente de la emoción y su consecuente acción. Tiene que ver con la tolerancia a la frustración, el control de la ira y la capacidad de empatizar, entre otros aspectos. Particularmente esta capacidad está relacionada con la habilidad para regular emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y la posibilidad de autogenerar emociones positivas.

Respecto de la autonomía emocional, ésta tiene que ver con la capacidad para responder de forma eficaz a los estímulos del entorno y no salir desfavorecido o perjudicado, incluye a la autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia. Con relación a las habilidades sociales, éstas permiten mantener relaciones interpersonales de forma eficaz, además de estar en estrecha relación con las emociones. Considera dentro de éstas el dominio de las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, la práctica de la comunicación receptiva y expresiva, el compartir emociones, la cooperación y el asertividad.

En cuanto a las competencias para la vida y el bienestar, sugiere Bisquerra⁶, consisten en compartir comportamientos adecuados, asumir la responsabilidad de acción y el desarrollo de habilidades de afrontamiento ante los posibles retos, lo cual precisa el desarrollo de cualidades, aptitudes y valores que contribuyan al bienestar personal y social. Implica fijar objetivos adaptativos, tomar decisiones, la búsqueda de ayuda y recursos; aprender a ser un ciudadano activo, participativo, crítico, responsable y comprometido; además del bienestar emocional y el fluir.

Tomando como base estas competencias emocionales, Carrero⁷ considera que el cuento contribuye al desarrollo de la comprensión emocional, ayudando con la imaginación a conocer y diferenciar las emociones que les produce la lectura y que ellos mismos sienten. Éstos también permiten identificar las consecuencias de los actos que se ven reflejados en los cuentos, de tal forma que se desarrolla la capacidad para la regulación emocional al aprender a mejorar las respuestas que se pueden dar ante los conflictos de la vida que son

ilustrados en las historias de los cuentos, favoreciendo así a la regulación de las emociones negativas.

Además, señala este autor, nos inculcan valores como el esfuerzo para beneficiar la autoestima y la automotivación, presentes en la autonomía emocional. También, ayudan a superar las dificultades que se pueden presentar en el día a día desarrollando al máximo el optimismo. En lo que respecta a la competencia social, los cuentos aumentan la confianza hacia el mundo que nos rodea y favorecen el proceso de socialización, en valores como la empatía, la tolerancia o la cooperación.

Así entonces, el cuento como recurso educativo de las emociones puede plantear en las historias, interrogantes acerca de lo que sienten los personajes, de cómo lo sienten y de por qué lo sienten, abriéndose una vía para poder trabajar y canalizar las diferentes emociones.¹ Por consiguiente, como propone Begoña¹ los cuentos utilizados con este propósito deben considerar los siguientes aspectos: 1) que las emociones aparezcan claramente, 2) que los niños se puedan identificar fácilmente con los personajes y experimentar lo que ellos sienten; 3) que las ilustraciones muestren con claridad la expresión gestual de la emoción que representa y que sea coherente con el texto.

Algunos cuentos encontrados en la web que se han realizado con este fin, se han abocado a emociones como la alegría, el asco, el amor, la ira, la tristeza y los miedos. También se encontró cuentos dirigidos a la educación de las competencias emocionales mencionadas por Bisquerra⁵ como, la amistad, el asertividad, autoestima, calma, celos, cooperación, curiosidad, duelo, empatía, envidia, entusiasmo, fobia, frustración, gratitud, inclusión social, malicia, malestar emocional, pérdida, prejuicios, rabia, rencor, soberbia, solidaridad, sorpresa, superación personal, ternura, timidez, tolerancia y respeto a la diversidad y, la valentía. Sin embargo, como señala Bruder⁸ las historias y cuentos se han utilizado desde hace mucho tiempo para transmitir información cultural, sociológica y moral, los cuales han pasado de generación en generación. Entre ellos menciona las historias de Homero, las fábulas de Esopo y algunos otros que nos brindan desde pequeños un mensaje, para aprender sobre un problema en particular.

Leiner⁹, profesora investigadora de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez-Chihuahua, México, ha elaborado material educativo para generar cambios de conducta en los niños a través de historias cortas ilustradas y un DVD que contiene las historias con dibujos animados. Aborda temas tales como abuso, empatía, respeto a los demás y a la propiedad ajena, paciencia,

equidad, civismo, control y seguridad e higiene. Para la realización de su material utiliza el reforzamiento y el modelaje por medio de una súper heroína que les pregunta a los niños qué acciones han realizado, brindando así la oportunidad a que los niños razonen y piensen antes de actuar.

El cuento como recurso para educar la emoción del enojo

En el caso específico del entendimiento y regulación del enojo, los cuentos pueden ser una excelente herramienta para enseñar a los niños, qué es, cómo se manifiesta, por qué se presenta, qué pasa en su cuerpo cuando se enojan, cuáles son sus consecuencias, cómo regularlo, a quién acudir para pedir ayuda, entre otras condiciones; ya que lo peligroso del enojo es que si éste no se aprende a regular desde edades tempranas, puede suceder que cuando se presente, éste pase de una leve molestia a un nivel de enojo alto hasta llegar a la ira y mostrar conductas agresivas.¹⁰

Si bien el enojo ha sido considerado como una emoción negativa también tiene la cualidad de ser útil para la supervivencia del ser humano ante cualquier cambio que resulte significativo, facilitando la adaptación del individuo al contexto social.¹¹

El enojo particularmente en los niños puede manifestarse con llanto o rabietas, enfado o ira, angustia o ansiedad y en algunos casos con conductas agresivas. La frustración es la principal causa de su malestar, aunque como refiere Salama¹² entre los factores que desencadenan el enojo también se encuentran: “la creencia de que la situación no es lo que debería de ser, y se puede presentar por planes y metas obstaculizados, por una traición a la confianza, por recibir críticas inmerecidas, por falta de consideración de los otros, por fastidios acumulados, o por la frustración de estar sometido a una situación sin solución aparente” (p.31).

Algunos cuentos que se encuentran en la web para enseñar a los niños a conocer qué es el enojo y cómo pueden regularlo, son los siguientes (ver Tabla 1):

Tabla 1. Cuentos para niños acerca del enojo

Autor	Año	Nombre del cuento	¿Qué aborda?	URL
Cardemil	2020	Filipo se enoja	Ayuda a entender el enojo en los niños durante la cuarentena.	https://www.junji.gob.cl/wp-content/uploads/2020/08/Filipo_se_enoja.pdf

Camirua ga Sahli, & Mujica	2020	Clementi na está enojada	Introduce la técnica de autorregulación, esta técnica permite influir en el ambiente afrontando de manera adecuada las situaciones que se presentan. Desarrollando así una estrategia metacognitiva que favorece la creencia y confianza en la propia capacidad.	https://www.educacchile.cl/sites/default/files/2020-07/Clementina%20esta%20enojada-libro.pdf	Llenas	2012	El monstruo de colores	rincón cuando se enojan. A través de la historia ayuda a los niños a identificar emociones como la tristeza, alegría, rabia, miedo y calma.	http://www.educacionbc.edu.mx/ecv/nivel/ebasica/preescolar/libro%20monstruo%20de%20colores%20df.pdf
					Moroney	2007	Cuando estoy enfadado	Muestra a los niños cómo es que se reacciona cuando se está enojado al finalizar el cuento y da una reflexión para los padres.	https://es.calameo.com/read/001908133a1aee0e13360
					Oramn	1989	Fernando furioso.	Muestra una historia con situaciones imaginarias que son producidas en consecuencia del enojo de Fernando, un ejemplo es un terremoto.	http://olimpiada.squindio.ddns.net/principal/sevilla/Fernando%20Furioso.pdf

Tabla 1. (Continuación)

Autor	Año	Nombre del cuento	¿Qué aborda?	URL
Rodríguez et al.	2019	El ogro del enojo	Enseña a los niños a identificar situaciones de riesgo en las que pueden estar siendo maltratados.	https://publicaciones.ucatolica.edu.co/pdf/los-ninos-y-los-ogros.pdf
Abreu	2017	La ardilla y el enojo	Se cuenta la historia de una ardilla que no controlaba su enojo hasta que un día le dio un infarto al ser atendida en el hospital el doctor le recomendó identificar la causa de su enojo, aceptar el enojo y trabajarlo.	http://www.cuentosinfantiles.com/2017/04/la-ardilla-y-el-anojo.html
Steve	2015	La rabieta de Julieta	Muestra a los niños algunas reacciones fisiológicas que ocurren en nuestro cuerpo al enojarnos y los ayuda a reflexionar sobre el enojo.	https://edukame.com/cuentacuentos-la-rabieta-de-julieta
Martí y Salomo	2013	¡Qué rabia de juego!	Enseña a los niños mostrándoles cómo se enojan los demás y al final les recomienda respirar e ir a un	https://www.youtube.com/watch?v=iD2ShUjyDRQ

Nota. Elaboración propia

La revisión de estos cuentos, entre muchos otros que hay, llevó a identificar que en ninguno de ellos se encontraba la figura de un profesional de la psicología, siendo éste quien con su intervención puede mostrar a los menores cómo regular sus emociones.

Método

Tipo de estudio: Estudio cuantitativo descriptivo.

Diseño de investigación: No experimental transversal.

Objetivo: conocer la opinión de un grupo de niños sobre un cuento para regular el enojo con el apoyo de un psicólogo, de tal forma, que este material pueda mejorar su diseño y contenido, para ser posteriormente un material de apoyo para padres de familia y docentes, que ayude a inducir al menor a la atención psicológica, al conocimiento de esta emoción y la regulación de la misma.

Participantes: En el estudio participaron un total de 43 niños y niñas de 4 a 8 años quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental o bola de nieve a criterio del investigador, 13 niños fueron localizados a través de facebook y whatsapp, 9 niños alumnos de un Jardín de Niños de Pachuca de Soto Hidalgo y el resto, 21 niños de un Jardín de niños ubicado en Tlapanaloya, Tequixquiaco Estado de México, con base en los siguientes criterios de inclusión: ser niño/a de 4 a 8 años de edad, y manifestar su deseo de participar en la

investigación. Criterios de exclusión: niños que no tuvieran el rango de edad anteriormente mencionado y que hubieran decidido no participar en el estudio. Criterio de eliminación: no concluir el llenado del cuestionario.

Instrumento

Cuestionario elaborado para los fines de este estudio, conformado por 11 preguntas con tres opciones de respuesta (Si, no, regular), con las cuales se buscó conocer la opinión de los menores, en cuanto a contenido, personajes, diseño y participación del psicólogo para enseñar al niño sobre el enojo y cómo regularlo. Éste fue elaborado en un formulario de Google para su aplicación en línea.

Las preguntas fueron las siguientes:

- ¿Te ayudó a comprender qué es el enojo?
- ¿Te gustó el cuento?
- ¿Te gustaron los fondos?
- ¿Te gustaron los personajes?
- ¿Te gustó la melodía del cuento?
- Si contestaste que no o que la cambiarías por otra ¿Cuál melodía sería?
- ¿Hay alguna palabra en el cuento que no entiendas?
- ¿Cuál es?
- ¿Con lo que se dice en el cuento, crees que está bien lo que dijo el psicólogo?
- ¿Las actividades sugeridas te parecen buenas opciones para controlar el enojo cuando se presenta?
- ¿Tú le cambiarías algo al cuento?
- ¿Te gustaría comentar algo más sobre el cuento?

Material

Cuento digital conformado por 12 laminillas, elaborado en el programa de CorelDraw X6, ilustrado y con música instrumental de fondo, con una duración de 5 minutos con 11 segundos. En éste se muestra la historia de Luis, un niño que no es capaz de controlar su enojo, pide ayuda a su madre quien le sugiere visitar al psicólogo, quien con su apoyo logra reconocer lo que le sucede, aplicar algunas estrategias para regular esta emoción y comprender a su vez, el rol de psicólogo en la intervención emocional.

La estructura de este cuento retoma las competencias propuestas por Bisquerra⁵ para la educación emocional, así como los elementos sugeridos por Begoña¹ cuando se usa el cuento para abordar las emociones. También se considera la técnica del modelado²¹, la técnica de la Tortuga de Schneider y Robin²² y se usó el método de la "O" Stallard²⁴ del modelo cognitivo conductual. En la

Tabla 2, se encuentran los apartados del cuento con los que se busca promover las competencias emocionales.

Tabla 2. *Apartados del cuento en relación con las competencias emocionales y las situaciones a considerar para abordar las emociones*

Apartados del cuento	Competencias emocionales de Bisquerra (2008)	Situaciones para considerar en el cuento según Ibarrola (2016)
Presentación del problema. Cuando identifica que algo no está bien en él, se enoja y los demás niños ya no quieren convivir con él.	Conciencia emocional, menciona, es la capacidad de ser consciente de las propias emociones y las de los demás, con la finalidad de asumir la responsabilidad y control de éstas.	Que las emociones aparezcan claramente.
Cuando aprende a utilizar algunas estrategias como el modelado, la técnica de la "O" y la técnica de la tortuga para afrontar su enojo y de esta manera no ser rechazado en su círculo social.	Regulación emocional, es la capacidad para manejar las emociones de forma eficaz al ser consciente de la emoción y su consecuente acción. Tiene que ver con la tolerancia a la frustración, el control de la ira y la capacidad de empatizar, entre otros aspectos.	Que los niños se puedan identificar fácilmente con los personajes y experimentar lo que ellos sienten.
Momento en que identifica que su comportamiento con los demás no está bien y decide modificarlo con ayuda de los demás (familiares y psicólogo).	Habilidades sociales, anticipar las situaciones y efectos desagradables de las emociones negativas, generar emociones positivas y desarrollar una actitud positiva, desarrollar una mayor competencia emocional, así como describir y encontrar sistemas de automotivación.	
Momento en que solicita ayuda de la mamá y acepta la orientación del psicólogo. Cuando aprende a utilizar algunas estrategias para afrontar su enojo.	Competencias para la vida y el bienestar, sugiere Bisquerra (2009), consisten en compartir comportamientos adecuados, asumir la responsabilidad de acción y el desarrollo de habilidades de afrontamiento ante los posibles retos.	

Diseño del cuento a través de CorelDraw X6, que permite la modificación de gestos en el personaje.

Que las ilustraciones Muestran con claridad la expresión gestual de la emoción que representa y que sea coherente con el texto.

sus datos, garantizando la confidencialidad de los mismos.

Resultados

Los datos fueron analizados mediante estadísticos descriptivos por distribución de frecuencias. Como se puede apreciar en la tabla 3 la edad promedio de los participantes fue $M= 5$ años, $DS=1.58$. Acorde con los resultados observados en esta misma tabla, 81.40% comprendieron qué es el enojo a través del cuento ³⁵, 95.35% tuvieron agrado por el cuento ⁴¹, al 83.72% les gustaron los fondos ³⁶, 86.05% les gustaron los personajes ³⁷. En cuanto a palabras desconocidas o difíciles de comprender se identificaron las siguientes; psicólogo 16.28%, perjudicara 2.33% y modificar 2.33%, mientras que 74.42% no tuvieron duda en las palabras utilizadas en el cuento ³². En cuanto a la figura del psicólogo como apoyo para regular las emociones, 93% aprendieron a través de la historia qué es un psicólogo ⁴⁰ y 88.4% validaron como buenas opciones las estrategias planteadas para controlar el enojo ³⁸.

Además, en las opiniones de los niños se encontraron algunos aspectos que les gustaría se modificarán en el cuento para hacerlo más llamativo, como fue, que los personajes sean más animados 9.30% ⁴ y la música cambiarla por otra 9.30% ⁴. En los comentarios finales se encontró la aceptación del cuento en los niños, lo cual nos muestra que el cuento es una excelente herramienta psicológica para abordar la emoción del enojo.

Tabla 3. Media y desviación estándar de la edad de los participantes y resultados sobre la opinión de los menores acerca del cuento, frecuencias y porcentajes.

Participantes	n	M	DS
	43	5	1.58
Pregunta	Respuesta	f	%
¿Te ayudó a comprender qué es el enojo?	Si	35	81.40
	No	1	2.33
	Regular	7	16.28
¿Te gustó el cuento?	Si	41	95.35
	No	0	0
	Regular	2	4.6

Tabla 3. (Continuación)

Pregunta	Respuesta	f	%
¿Te gustaron los fondos?	Si	36	83.72

Nota. Elaboración propia

Procedimiento

El cuento fue elaborado con el programa de CorelDraw X6 para realizar los dibujos, letra y fondos. Para agregar el efecto de pasar las hojas y la narración con música se utilizó el programa de Windows Movie Maker. El cuestionario para conocer la opinión de los niños participantes se elaboró en un formulario de google con la finalidad de proporcionarlo a los padres de familia, quienes debían ayudar a sus hijos a responderlo con sus opiniones sobre el cuento.

El estudio inició con la invitación abierta a padres de familia con menores de 4 a 8 años de edad para participar en el proyecto. La promoción se realizó por medio de un cartel publicado en WhatsApp a grupos de madres de familia y por Facebook. Dada la poca respuesta, se estableció contacto con dos jardines de preescolar, uno ubicado en Pachuca, Hidalgo y otro en Tlapanaloya, Tequixquiac Estado de México, quienes brindaron el apoyo para poder dar a conocer el cuento y valorar su impacto en los niños. En el colegio de Pachuca, con el apoyo de la educadora, se pudo difundir el cuento con los padres de familia para que lo compartieran con sus hijos e hijas y dieran respuesta al cuestionario.

En el jardín de niños del Estado de México, se presentó el material de forma virtual a través de una video llamada a dos grupos (uno de segundo y uno de tercero de preescolar). Posteriormente con el apoyo de la educadora se proporcionó a los padres de familia, vía Whatsapp el formulario de google, para conocer las opiniones de los niños.

A cada grupo de participantes se agradeció su participación a través de las redes sociales mencionadas anteriormente.

Aspectos éticos

Como parte de los protocolos éticos de la investigación se solicitó el consentimiento informado a los padres de familia y el asentimiento informado de los menores. De igual forma se hizo de su conocimiento el resguardo de

¿Hay alguna palabra en el cuento que no entiendas? ¿Cuáles es?	No	2	4.65
	Regular	5	11.63
¿Con lo que se dice en el cuento, crees que está bien lo que dijo el psicólogo?	No	2	4.65
	Regular	4	9.30
¿Las actividades sugeridas te parecen buenas opciones para controlar el enojo cuando se presenta?	Sí, me gusto y pude aprender que es un psicólogo	40	93
	No, aun no me queda claro que es un psicólogo y no me gusto lo que dijo	3	7
¿Tú le cambiarías algo al cuento?	Si	38	88.4
	No	1	2.3
	Regular	4	9.3
¿Te gustaría comentar algo más sobre el cuento?	Nada	33	76.74
	Personajes más animados	4	9.30
	La Música	1	2.33
	Más formas de controlar el enojo	1	2.33
	Saber si Luis volvió a tener amigos después de ir al psicólogo	1	2.33
	Si	3	6.98
	Me gusto, me parece que tiene una buena enseñanza, me gustaría más cuentos como este y pude comprender los ejercicios sugeridos para controlar el enojo.	38	88.37
¿Te gustó la melodía del cuento?	El diseño del cuento lo cambiaría para que sea más animado.	1	2.33
	Quisiera una versión impresa del cuento	3	6.98
	Sería mejor quitar el texto y solo dejar la narración para hacerlo más llamativo.	1	2.33
	La cambiaría por otra	4	9.30
Si contestaste que no o que la cambiarías por otra ¿Cuál melodía sería?	Si	29	67.44
	No	3	6.98
	Regular	7	16.28
	Las opciones que brindaron los participantes fueron:	4	9.30
	Canción de megamente.		
Una sin chillido.			
Una más divertida.			
Una más tranquila			
Mariposita			

Nota. Elaboración propia

Discusión

De acuerdo con las opiniones de los niños que participaron en este estudio, es evidente que el cuento como recurso para educar las emociones es un espacio a través del cual se pueden compartir emociones, así como propiciar los escenarios y las condiciones que faciliten su identificación, conocimiento y comprensión, tal como bien refiere Maqueda³. De igual forma, como señala Begoña¹ es importante cuidar los aspectos que debe guardar un cuento cuando se pretende abordar las emociones, uno de ellos, que se considera se necesita reforzar en este cuento, es la expresión de la emoción en el rostro del personaje principal, pues como los mencionaron algunos niños sería mejor que los personajes fueran animados, que denote más la expresión de los sentimientos y no cómo se presentó en este primer formato, que fue menos expresivo por el recurso digital en que se diseñó.

Como experiencia al dar a conocer este cuento con los menores que participaron en el estudio en una modalidad virtual debido a su aplicación durante el tiempo de la pandemia por COVID-19, se considera que al ser un material digital, sería conveniente pilotarlo nuevamente bajo las dos siguiente condiciones: 1) con el apoyo de un lector que narre el cuento y, 2) variar el tipo de música, con la finalidad de medir cuál de las dos opciones tiene mayor impacto y poder presentar una mejor versión del mismo para su edición y difusión.

En cuanto a las edades de los participantes, también es adecuado valorar qué tan pertinente es que para los menores de 6 años que aún no saben leer, éste pueda ser narrado por un lector o un cuentacuentos y, para los niños que ya saben leer, considerar un fondo musical que mantenga su atención y concentración. Se plantea como oportuno contemplar la inclusión de recuadros con mensajes que ayuden a los niños a reforzar la comprensión de la emoción y la aplicación de las técnicas sugeridas, de forma tal que se fortalezca las competencias emocionales a promover en el cuento.

Una aportación relevante de este estudio es la consideración del diseño de este tipo de materiales que pueden formar parte de los recursos para educar las emociones y que pueden ser de fácil acceso para la era digital en la que nos encontramos, no obstante, es importante considerar que los cuentos impresos también siguen siendo de uso y que por tanto este cuento podría ser considerado para su versión impresa.

Por otra parte, la propuesta de este material para ser expuesto en un tiempo adverso, como el que nos encontramos viviendo por la pandemia por COVID-19, lleva a considerar en el campo de la psicología la necesidad de atender a esta población infantil con materiales que les ayuden a regular sus emociones y a comprender que la ayuda de un profesional de la salud mental, como el psicólogo, puede ser de apoyo para aprender cómo hacerlo.

Así mismo, resulta relevante en este estudio la participación de los infantes para valorar el diseño de este tipo de recursos, dando de esta forma, voz a quienes serán los beneficiados con su contenido y el uso de estrategias para aprender a regular desde edades tempranas el enojo.

Limitaciones

Una limitante en la aplicación del cuento, fue que al establecer contacto vía Whatsapp con algunos padres de familia, hubo quienes comentaron que no contaban con correo electrónico para registrar su opinión en un formulario que se les proporcionó, o internet para poder participar, lo cual generó que algunos padres de familia no quisieran continuar participando; también hubo quienes se mostraron un poco inseguros de participar debido a que se acostumbra mostrar este tipo de propuestas directamente en una escuela y por medio de redes sociales. Sin embargo, en el caso de los niños que participaron directamente en el Jardín de niños, se mostró disposición por parte de ellos, y se fue registrando sus respuestas en el formulario por parte de la psicóloga que lo presentó a los menores.

Recomendaciones

Se propone en un segundo momento utilizar dicho material de forma presencial con los niños para poder explorar las mejoras de este cuento, ya que una limitante fue el poder contactar con la población infantil e involucrar a los padres de familia, debido a su aplicación en línea. Así mismo, se sugiere considerar las opiniones de los niños que participaron en este estudio, de tal forma que, en el diseño de otros materiales similares puedan ser contempladas.

Conclusión

Podemos concluir que el uso de este cuento es viable, sin embargo, es importante considerar las áreas de oportunidad que permitan contar con un material que pueda contribuir a la educación emocional en diferentes contextos, así como fomentar la lectura.

Anexo



Referencias

- [1] Begoña DD. Cuentos para sentir: educar las emociones [Internet]; 2016. Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/suiza/dam/jcr:9567a845-f278-41a9-8b45b39d5109bd04/cuentos%20para%20sentir%20y%20edu%20las%20emoc.pdf>
- [2] Bisquerra R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa [Internet]. 2003;21(1):7-43. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/0>
- [3] Maqueda S. El valor de los cuentos y las emociones en Educación Infantil [Trabajo de fin de grado en Internet]. Reus: Universidad Internacional de la Rioja; 2017. Disponible en: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4954>
- [4] Beltrán MI. Los cuentos como medio de educar las emociones en la etapa infantil. 2019. Disponible en: <https://bibliotecavirtualsenior.es/investigacion/los-cuentos-como-medio-de-educar-las-emociones-en-la-etapa-infantil/>.
- [5] Bisquerra R. Educación para la ciudadanía y convivencia. Las Rozas: Wolters Kluwer España, S.A.; 2008. 287 p. Educación para la ciudadanía y convivencia, El enfoque de la Educación Emocional - Rafael Bisquerra Alzina - Google Libros
- [6] Bisquerra R. Psicopedagogía de las emociones. España: Síntesis; 2009. 253 p. Psicopedagogía de las emociones (codajic.org)
- [7] Carrero C. La educación emocional a través de los cuentos [Trabajo de fin de grado en Internet]. Valladolid: Universidad de Valladolid; 2020. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32233/TFG-G3087.pdf;sequence=1>
- [8] Bruder M. El cuento terapéutico como favorecedor de la resiliencia. Una primera aproximación. Dialnet [Internet]. 2006. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645393.pdf>
- [9] Leiner M. Manual para la utilización del libro y viñetas incluidas en el libro de "Entrenamiento de acción social" [Internet]. Chihuahua: El colegio de Chihuahua; 2015. 36 p. Disponible en: <http://www.colech.edu.mx/cont/descargables/manual-capacitacion.pdf>
- [10] Spielberger C, Reheiser E. Assessment of emotions: anxiety, anger, depression, and curiosity. Applied Psychology, Health and Well Being. 2009;3(1):32.

- [11] Ortega MD. La educación emocional y sus implicaciones en la salud. Redalyc [Internet]. 2010;21(2):462-70. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025>
- [12] Salas E. Estrategias de regulación del enojo en niños sordos [Tesis de pregrado en Internet]. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2014. Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2014/enero/0707568/0707568.pdf>
- [13] Cardemil A. Filipino se enoja [Internet]. Chile: International Public License; 2020. 11 p. Disponible en: https://www.junji.gob.cl/wp-content/uploads/2020/08/Filipo_se_enoja.pdf
- [14] Camiruaga MJ. Clementina está enojada [Internet]. Chile: [editorial desconocido]; 2020. 20 p. Disponible en: <https://www.educarchile.cl/sites/default/files/2020-07/Clementina%20esta%20enojada-libro.pdf>
- [15] Rodríguez DM, Perdomo S, Peña AD, Sánchez AV, Alayón OJ. Los niños y los ogros [Internet]. Caracas: Universidad Católica de Colombia; 2019. 30 p. Disponible en: <https://publicaciones.ucatolica.edu.co/pdf/los-ninos-y-los-ogros.pdf>
- [16] Abreu M. La ardilla y el enojo [Internet]. Cuentos infantiles con valores; 2017. Disponible en: <http://www.cuentosinfantilesconvalores.com/2017/04/la-ardilla-y-el-anojo.html>
- [17] Steve A. YouTube [Internet]. [Video], La rabieta de Julieta - Cuento infantil de educación emocional de Edúkame; 27 de agosto de 2015; [7 min, 31 s]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU&t=5s>
- [18] Martí M, Salomé X. YouTube [Internet]. [Video], Qué rabia de juego! - meritxell martí y xavier salomé; 17 de mayo de 2020; [11 min, 48 s]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=iD2ShUjyDRQ>
- [19] Llenas A. El monstruo de colores [Internet]. Barcelona: Flamboyant; 2016. 23 p. Disponible en: <http://www.educacionbc.edu.mx/ecv/nivel/ebasica/preescolar/libro%20monstruo%20de%20colores%20pdf.pdf>
- [20] Moroney T. Cuando estoy enfadado [Internet]. Marton: sm; 2007. 13 p. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/001908133a1ae0e13360>
- [21] Oram H. Fernando furioso [Internet]. Sudáfrica: Ekaré; 1989. 31 p. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/0BwOKfHVb_wZiUG9jSzU1Y0M0bTQ/view?resourcekey=0-rHm6m_V5mePBfhEVpwRYUg
- [22] Mendoza B. Manual de autocontrol del enojo [Internet]. [lugar desconocido]: Manual Moderno; 2010. 119 p. Disponible en: <https://docer.com.ar/doc/n5cccs8>
- [23] Schneider M, Robin A. Academia.edu [Internet]. "La técnica de la tortuga" un método para el autocontrol de la conducta impulsiva; 1974. Disponible en: https://www.academia.edu/33425997/_LA_TECNICA_DE_LA_TORTUGA_UN_METODO_PARA_EL_AUTOCONTROL_DE_LA_CONDUCTA_IMPULSIVA_
- [24] Stallard P. Pensar bien - sentirse bien [Internet]. Inglaterra: Descleé de Brouwer; 2002. 258 p. Disponible en: https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/pensar_bien_-_sentirse_bien__ma_-_stallard_paul1.pdf