

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“FACTORES EMOCIONALES ASOCIADOS A LA VIDA SALUDABLE DE  
LOS NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**


**POR**

**INGRID PAOLA COLAJ VÁSQUEZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2017**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a crown above, and various heraldic symbols like castles and lions. The shield is flanked by two columns with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin motto 'CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

CONSEJO DIRECTIVO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
**DIRECTOR**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal  
**SECRETARIA**

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela  
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Pablo Josue Mora Tello  
Mario Estuardo Sitaví Semeyá  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

C.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg.0235-2015  
CODIPs. 1311-2017

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

31 de mayo de 2017

Estudiante  
Ingrid Paola Colaj Vásquez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO OCTAVO (18º) del Acta TREINTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (32-2017), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 30 de mayo de 2017, que copiado literalmente dice:

**“DÉCIMO OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“FACTORES EMOCIONALES ASOCIADOS A LA VIDA SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Ingrid Paola Colaj Vásquez**

**CARNÉ: 2007-22490**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Rosa María González y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal  
SECRETARIA



/Gaby



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**CIEPs. 020-2017  
REG. 0235-2015**

Guatemala, 23 de mayo de 2017

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“FACTORES EMOCIONALES ASOCIADOS A LA VIDA SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS”.**

**ESTUDIANTE:  
Ingrid Paola Colaj Vásquez**

**CARNÉ No.  
2007-22490**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 10 de mayo 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciada Iris Janeth Nolasca  
DOCENTE REVISORA**





**INFORME FINAL**

Guatemala, 23 de mayo de 2017

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Iris Janeth Nolasco** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“FACTORES EMOCIONALES ASOCIADOS A LA VIDA SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Ingrid Paola Colaj Vásquez**

**CARNE No.**  
**2007-22490**

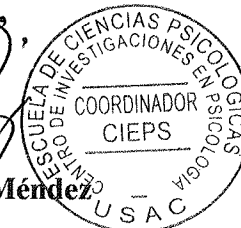
**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de mayo del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 22 de mayo del 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN.**

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



Guatemala, 29 de Abril del 2,016


M.A. Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
Coordinadora  
Centro de Investigación en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulada "Factores emocionales asociados a la vida Saludable" realizado por la estudiante INGRID PAOLA COLAJ VÁSQUEZ, CARNÉ 200722490.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de investigaciones en Psicología, por la que emitió DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,

  
Licenciada Rosa María González  
Psicóloga, Supervisora de Práctica, Área Educativa  
Colegiado No. 8226  
Asesor del Contenido.



Escuela Oficial Rural  
Mixta "Colonia a Económica"  
Jornada Matutina

Guatemala 3 de Febrero de 2016

M.A Miriam Elizabeth Ponce Ponce.  
Coordinadora  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Ingrid Paola Colaj Vásquez, carné 200722490 realizo en esta institución 25 entrevistas y test del Árbol a los alumnos de 5to primaria como parte del trabajo de investigación titulado "Factores emocionales asociados a la vida saludable" en el periodo del 28 de Octubre al 04 de Noviembre del año 2,015 en el horario de de 7:30 a 12:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Antonia Isabel Torres Ordoñez.

Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta  
"Colonia la Económica"  
Teléfono 56944863



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**ANA CECILIA MOTA  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO No.7037**

**EDWIN RENE GARCIA SALAZAR  
LICENCIADO EN ARTE  
COLEGIADO No. 4989**



## **DEDICATORIA A:**

### **DIOS Y LA VIRGEN**

Por la oportunidad de darme sabiduría para seguir adelante en todo momento de mi vida, por no abandonarme, doy gracias a Dios por el privilegio de la vida y permitirme cumplir uno de mis sueños, por mi trabajo, estudio, las bendiciones que recibo en todo momento hasta en los momentos de pruebas.

### **PADRES**

Por el apoyo incondicional, las palabras de aliento para seguir adelante para cumplir mis sueños y anhelos, por su paciencia en cada momento de mi vida, por el privilegio de su hija, por las enseñanzas para ser una persona mejor cada día, por sabios consejos para seguir adelante.

### **HERMANA**

Por ser parte esencial en mi vida, aunque lejos a miles de kilómetros se que cuento con su apoyo incondicional para seguir adelante y ser una persona de bien.

### **LINDOS SOBRINOS Y MI SOBRINA**

Por ser la parte esencial en mi vida para luchar todos los días de mi vida, por las lindas sonrisas y los tiernos abrazos de cada uno de ellos que llevo en cada momento de mi alma a pesar de los miles de Kilómetros que nos separa.

### **AMIGOS**

Por estar en los malos y buenos momentos de mi vida, por su cariño incondicional, por la lealtad y cariños y comprensión, Mirna Guerra, Griselda Rivera, Cecilia Mota, Julio Zurzo, y demás amigos de artes plásticas que estimo y quiero mucho.

### **COMPAÑEROS DE TRABAJO.**

Por su apoyo incondicional y moral para seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTO A:**

### **UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.**

Por abrirme las puertas para poder cumplir uno de mis sueños para seguir adelante y poderme superar como persona. Y ser San carlista de corazón.

### **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

Por enseñarme la parte potencial para ser una mejor persona, formación académica. La oportunidad de crecimiento personal.

### **LOS DOCENTES**

Gracias por la paciencia y la enseñanza educativa en la formación para ser mejor persona integral y responsable en todo lo largo del camino de enseñanza aprendizaje.

### **ESCUELA OFICIAL MIXTA “COLONIA LA ECONÓMICA”**

Por permitirme abrirme sus puertas para realizar la investigación y poder realizar el trabajo el trabajo de campo.

### **ASESORA**

Por confiar en mi persona, en la paciencia y ayuda incondicional para seguir adelante en el proyecto de investigación.

### **REVISORA**

Por el gran paciencia y acompañamiento en todo el largo del proyecto.

### **MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.**

Por su confianza y participación sin ningún interés y experiencias vividas en el proceso del proyecto de investigación.

## ÍNDICE

	Página
<b>RESUMEN</b>	
<b>PRÓLOGO</b>	
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	7
1.2 Objetivo.....	9
1.2.1 Objetivo general.....	9
1.2.2 Objetivo específico.....	9
1.3 Marco teórico.....	9
1.3.1 Antecedentes.....	9
1.3.2 Emoción.....	12
1.3.3 Diferencia entre emoción y sentimiento.....	14
1.3.4 Las emociones en los niños.....	17
1.3.5 Las 6 categorías básicas de emociones.....	18
1.3.6 Manejo de las emociones.....	20
1.3.7 Las relaciones interpersonales.....	20
1.3.8 Desarrollo del sentimiento de culpa.....	21
1.3.9 Psicoanálisis y emoción.....	22
1.3.10 ¿Qué es la ansiedad en los niños?.....	25
1.3.11 ¿Cómo se presenta la ansiedad y emoción en los niños?.....	25
1.3.12 Desarrollo del sentimiento de culpa.....	27
1.3.13 Estrategias de afrontar antes los sentimientos de culpa.....	27
1.3.14 Emoción y fenomenología.....	28
1.3.15 Emoción y salud.....	29
1.3.16 Historia de los estilos de vida saludable.....	30
1.3.17 Estilos de vida y promoción de la salud según la filosofía.....	31

1.3.18 Hábitos de vida saludable.....	31
1.3.19 La mala alimentación en los niños.....	39

## **CAPÍTULO II**

<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTO.....</b>	<b>41</b>
2.1 Enfoque y modelo de investigación.....	41
2.2 Técnicas.....	41
2.1.1 Técnicas de muestreo.....	41
2.1.2 Técnicas de recolección de datos.....	42
2.1.3 Técnicas de análisis de datos.....	44
2.3 Instrumentos.....	44
2.4 Operacionalización de los objetivos.....	46

## **CAPÍTULO III**

<b>PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>47</b>
3.1 Características del lugar.....	47
3.2 Características de la muestra .....	48
3.3 Presentación y análisis de resultados.....	49
3.4 Análisis general.....	66

## **CAPÍTULO IV**

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
4.1 Conclusiones.....	68
4.2 Recomendaciones.....	69
Bibliografía.....	70
Anexos.....	74

## RESUMEN

### **“FACTORES EMOCIONALES ASOCIADOS A LA VIDA SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS”**

Autora:

Ingrid Paola, Colaj Vásquez.

La investigación fue realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica” en la Jornada Matutina, se trabajó del 28 de Octubre al 04 de Noviembre 2015, en el horario de 7:30 a 12:00 am. En el salón de clases de 5º primaria sesión “A”, con una cantidad de 25 niños de género masculino ó femenino; con la finalidad de concientizar y lograr un bienestar emocional en la vida saludable.

La investigación permitió contribuir con el desarrollo de la vida saludable en los niños de la Escuela la “Económica” jornada matutina, durante el mes de noviembre del 2015, determinando las características emocionales que presentan los niños, tanto positivas como negativas y se contribuyó por medio de un taller formativo a concientizar sobre el desarrollo emocional hacia una vida saludable. Se utilizó un muestro de tipo intencional y se aplicaron técnicas e instrumentos: observación directa, entrevista guiada. Test del Árbol y se realizó un taller para la recolección de datos finalizando con técnicas de análisis de los resultados finales.

Se concluye que las características emocionales asociadas a las emociones positivas de una vida saludable es del 80 % como: bienestar emocional, alegría, buena vitalidad, relaciones interpersonales, autoestima alta y representadas conscientemente por gesto faciales y postura al caminar. Se concluye que las características de las emociones negativas que afectan en los niños en la vida saludable es del 20% como: ansiedad, tristeza, ira, baja autoestima, aislamiento, necesidad de apoyo emocional, duelo no resuelto y abandono emocional por uno de sus padres, reflejándolo de forma inconsciente en gestos faciales, postura al caminar, hombros encorvados sudoración en las manos, dilatación pupilar, respiración agitada, afectando la vida fisiológica, personal, en el bienestar emocional y vida saludable en lo familiar, educativa y social .

## PRÓLOGO

La república de Guatemala es un país con situación de emociones negativas por sus acontecimientos: desde la conquista de centro américa, 36 años de Guerra interna en los departamentos de Guatemala, el terremoto de 1976, los desastres naturales, temblores, huracanes, que han contribuido enormemente a impactar la dimensión emocional no solo a una persona si no familias completos por pérdidas humanas que han marcado de forma emocionalmente negativa a la población desde años atrás, descuidando la vida saludable de cada uno de sus pobladores. Situaciones que han marcado de generación en generación.

Los niños presentan mayor vulnerabilidad y riesgo frente a los acontecimientos de violencia cultural negativa. Con el objetivo de contribuir en el desarrollo de la vida saludable en los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica”, al identificar las características emocionales, el impacto emocional fisiológico frente a la salud emocional y vida saludable.

En la escuela “Económica” se observaron emociones positivas y negativas en todo momento, dentro del salón de clases y recreo, como diferentes expresiones faciales, distanciamiento entre personas, así como fisiológicas sonrojarse, sudoración dilatación pupilar, respiración agitada en los niños y niñas, algunos asistían a la escuela enojados por problemas emocionales del hogar, siendo una constante dentro del establecimiento estas situaciones por lo que motivo a la investigación del mismo.

Con la investigación se logró detectar emociones negativas y positivas, en diferentes expresiones corporales que indican su estado emocional psicológico, conductual y fisiológicas, utilizando la estrategia de

reconocimiento de las emociones faciales y fisiológicas de cada niño y como este va enlazada a una vida saludable y bienestar saludable.

La investigación obtuvo los siguientes beneficios: identificación de las características emocionales como factores asociados a la vida saludable a partir de los hallazgos, fomentando los buenos hábitos para tener una vida saludable y manejar las emociones de manera adecuada para tener una vida plena y tranquila.

Las limitaciones que se presentaron dentro del estudio de investigación hubo, la inasistencia de alumnos cuando se realizó el trabajo de campo de la investigación, que algunos padres de familia no sean conscientes de las emociones de sus hijos y la falta de interés de asistir a clases para tener una buena educación.

Se agradece a la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica”, a la directora del plantel por permitir realizar la presente investigación sobre “Factores emocionales asociados a la vida saludable y la docente del grado de 5to “A” por el tiempo y aprobación a la ejecución del proyecto investigado. En brindar el espacio en sus periodos de clases por todo el proceso investigativo y en el desarrollo del taller de Vida Saludable.

“El agradecimiento enorme por la participación de los alumnos de 5to “A” en el proceso investigativo, taller de Vida Saludable por la participación entre niños y niñas, aceptación ante el taller realizado directamente para ellos”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Colaj Vásquez, Ingrid Paola, investigadora del proceso de investigación del año 2,015.





## CAPÍTULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

#### 1.1. Planteamiento del problema

En la investigación fue planteado los factores emocionales asociados a la vida saludable de los niños de 10 a 13 años en la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica, jornada matutina en el año 2015.

En Guatemala para comprender los factores emocionales asociados a la vida saludable de los niños de 10 a 13 años se debe comprender el proceso histórico donde destacan diferentes épocas, como el conflicto armado interno con una duración de 36 años de dolor, nostalgia, agonía y emociones reprimidas, desencadenando como consecuencia en una sociedad machista y violenta, discriminando y oprimiendo las emociones desde su historia, quedando sin identidad emocional, reflejándose en la actualidad en las emociones de los niños, en la forma en que se van desarrollándose a nivel intelectual e intelectual.

“Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas, función de contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida”<sup>2</sup>. La causa de las emociones depende de las experiencias de vida de cada niño, estilo vida y situación del contexto donde se desenvuelve. Las emociones positivas de alegría y felicidad que se ven reflejadas en el cuerpo, que se ven reflejadas en el círculo familiar, escuela, cultural y social.

---

<sup>2</sup> BLOCH, Susana y EMOTING Alba. A Psychophysiological Techniqueto Help Actors Create and Control Real. Emotions, Francia, Septiembre 2000. pp 3-152

Las emociones negativas como miedo, tristeza, asco y aversión en los niños, influyen en la vida personal de manera desagradable y volviéndose dañinas desencadenando poca tolerancia con los demás niños del salón de clases, potenciando los factores culturales del machismo, desigualdad y orientándolo a determinar la vida emocional en cada niño de forma negativa, promoviendo una sociedad llena de violencia con crímenes organizados de secuestros, violaciones, narcotráfico y pandillas afectando las emociones positivas y vida saludable de cada niño.

En base a la información anterior se determinó la importancia de reflexionar sobre los siguientes cuestionamientos: ¿Cuáles son las características emocionales que influyen en el desarrollo de la vida saludable? ¿Cuál es la calidad de vida que presentan los niños con emociones negativas y positivas? ¿Cómo se ve fortalecida la vida saludable en los niños?

Para darle respuesta a los cuestionamientos anteriores, primero se observaron emociones, hábitos saludables, recreación, descanso, horas adecuadas de sueño, ejercicios físicos (caminar), diferentes deportes para manejo de estrés, sana alimentación.

Induciendo al niño y niña por medio de técnicas y métodos para conocer más sobre emociones y vida saludable, en mejora de una buena salud mental en todo en proceso de investigación y formación del niño.

Las técnicas empleadas en la investigación fueron la observación directa en la investigación, entrevista individual, contacto humano, cuestionario abarcando información necesaria, test proyectivo menor de la personalidad del árbol, metodología empleada Inductiva en el taller de Vida saludable.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

Identificar las características emociones que influyen en el desarrollo de una vida saludable de los niños de 5to grado en la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica” durante el mes de noviembre del 2015

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Determinar las características emocionales que presentan los niños, tanto positivas como negativas.
- Contribuir por medio de un taller formativo a concientizar sobre el desarrollo emocional hacia una vida saludable.

## **1.3. Marco teórico**

### **1.3.1. Antecedentes**

Autora de investigación Rosario Elizabeth Pineda Mazariegos de García Doris Imelda Castañeda Illescas.

Tema de investigación “El impacto emocional que sufren los niños de 4 a 6 años, luego de ser abandonados y cobijados por el sistema legal para ser dados en adopción”. Octubre 2007

Con el objetivo de investigación fue identificar el impacto emocional sufrido por los niños, debido al rompimiento de las relaciones afectivas con la familia nuclear de donde proceden a evaluar el porcentaje de la población afectada. Con diferentes técnicas a utilizar, se impartieron dos talleres sobre

autoestima al personal que atiende a los infantes. El trabajo de campo fue realizado en el 2,007.

Llegó a la conclusión en el impacto emocional que presentan los niños de 4 a 6 años albergados por el sistema judicial en Casa Aleluya implicó la observación a nivel individual de huellas que representan manifestaciones conductuales des adaptativas producto de la experiencia vivida.

Con las recomendaciones a la sociedad guatemalteca como un llamado a la reflexión en donde sea valorado por sobre todas las cosas la integridad del niño, velando y exigiendo el cumplimiento de las leyes, porque la solución de los problemas sociales es responsabilidad de todos.

Diferencia: Los factores emocionales asociados a la vida saludable de los niños de 10 a 13 años de edad, se pretende investigar las diferentes emociones positivas y negativas de los alumnos y como estos van asociados la vida saludable calidad de sueño, alimentación, recreación, deporte , recreación visual, auditivo y física de cada niño en su proceso de crecimiento.

- Autora de la Investigación Andrea José Torres. Con el tema de la investigación plan de información, educación y comunicación para promover estilos de vida saludables en cuanto alimentación saludable y actividad física, Dirigida a las y los alumnos de educación primaria y básica de centros Educativos de la ciudad capital. Mayo de 2010

Objeto de estudio en los últimos años se han comprobado la necesidad de fomentar estilos de vida saludables en todos los tipos de población; sin embargo es importante iniciar este proceso desde la niñez y la juventud, con el objetivo de que tengan una mejor calidad de vida en la etapa adulta y por ende evitar enfermedades que deterioren su estado de salud general.

Con las técnicas de estudio para llevar a cabo el plan de IEC, se utilizaron las técnicas de entrevistas y encuestas vía mail a profesionales, con el fin de obtener información que ayudó a realizar un plan de IEC que cumpliera los objetivos del presente trabajo.

Llegando a las conclusiones para promover y fomentar estilos de vida saludables en niños y adolescentes, es necesario diseñar material educativo dirigido a maestros, con el fin de establecer una cadena para el traslado de información e interacción con los padres de familia, niños y adolescentes.

Diferencia: Los factores emocionales asociados a la vida saludable de los niños de 10 a 13 años de edad, se pretende investigar las diferentes emociones positivas y negativas de los alumnos y como estos van asociados la vida saludable de cada niño en su proceso de crecimiento. Todo niño expresa sus emociones de forma diferentes con amor o con odio, de manera verbal o físicamente.

- La autora de la investigación Silvia Eufemia Reyes Enríquez De Baldizón con el título “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, Petén”.

Fue realizado en Julio 2008. Con el objeto de estudio en describir los factores que intervienen en el personal de Enfermería para llevar estilos de vida saludables.

Por medio de las diferentes técnicas de estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal, con enfoque cualitativo en el Hospital Nacional de San Benito Petén, realizado en el mes de abril del año 2008.

Las conclusiones de los diferentes resultados obtenidos en el estudio permiten concluir que existe necesidad que el personal de enfermería de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres participe en programas

de educación permanente para conocer las ventajas de practicar estilos de vida saludables.

La investigadora recomienda que el Departamento de Recursos Humanos del Hospital San Benito Petén Promueva la salud mental del personal de enfermería que labora en la institución a través de la creación de una clínica de atención integral.

Diferencia: Los factores emocionales asociados a la vida saludable de los niños de 10 a 13 años de edad, se pretendió investigar las diferentes emociones positivas y negativas de los alumnos y como estos van asociados la vida saludable de cada niño en su proceso de crecimiento de las diferentes esferas personal, social, educativo, todos niño es un mundo diferente con una vida con diferentes emociones al estilo de vida que llevan cada uno de los niños investigados.

### **1.3.2 Emoción**

La emoción proviene del vocablo latino, "emotionis"<sup>3</sup> que significa un impulso o acción, estado anímico que surge por alguna impresión sensorial, o la aparición en la mente de ideas o recuerdos que dan lugar a una conmoción orgánica, que generan alteraciones en los gestos, expresiones, en la atención, y con respecto a las acciones diferentes en cada niño.

"Para el célebre psicólogo Theodore Ribot, nuestra personalidad envuelve en su profundidad el origen de la gran trinidad afectiva constituida por el miedo, la cólera y el deseo: son los tres instintos nacidos directamente de la vida orgánica: instinto defensivo, instinto ofensivo, instinto nutricional."<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> LEVENSON, R.W. y Ekman & R.J. Davidson The nature of Emotions Fundamental Questions University Press New York Oxford. 1994. pp. 123-126

<sup>4</sup> FA Welby The Evolution of General Ideas, Chicago, 1899 pp.90-92

Desde este punto de partida se mantuvieron el miedo y la cólera, y se agregaron la alegría y la tristeza, cuatro emociones que poseen también los mamíferos superiores, y quedó entonces conformado un cuadro de cuatro emociones primarias, con sus respectivas variedades de manifestaciones:

1. **Cólera:** enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.
2. **Alegría:** disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.
3. **Miedo:** ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.
4. **Tristeza:** aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

Charles Darwin observó cómo los animales (especialmente en los primates) tenían un extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen una función adaptativa. “Las emociones se clasifican en buena/ positiva, mala/ negativo, se considera como una emoción como un proceso cognitivo y activación fisiológica al somatizar en el cuerpo resaltando de manera psicológica y biológica”<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> CHARLES Darwin: El hombre y su influencia, Baltimore: Alianza Editorial, 1995 pp. 34-47, ISBN 978-84-206-2832-5

Para los autores Fernández-Abascal, Martín hacen una clasificación de las emociones: Emociones primarias: tienen una alta carga genética dentro del sentido de la respuesta emocional pre-organizadas las cuales son moldeadas por medio del aprendizaje y experiencia, estas presentes en todas las personas y culturas. Una emoción es un estado completo del organismo caracterizado por una excitación por perturbación que disponen una respuesta ordenada. “Las emociones se generan con respuesta de un acontecimiento externo e interno”<sup>6</sup>

- **Emociones Positivas:** implican sentimientos agradables dentro de una valoración beneficiosa, teniendo una duración corta en este grupo se encuentra la felicidad, para cada niño es importante sentir alegría para su desarrollo cognitivo, social.
- **Emociones Secundarias:** estas surgen de las primarias las cuales se les otorga un grado de desarrollo individual y sus respuestas son ampliamente de una persona a otra.
- **Emociones Negativas:** en estas se ven involucrados sentimientos desagradables dentro de valoraciones dañinas y su trabajo para su abordaje en esta encontramos el miedo, ira, tristeza y asco.

### 1.3.3 Diferencia entre sentimiento y emoción

**Sentimientos:** La palabra sentimiento en un principio se utilizaba para referirse a todas las experiencias sensoriales y subjetivas, sin embargo, actualmente en el campo de la psicología se usa para designar las experiencias subjetivas que forman parte de los individuos siendo la base de las emociones.

---

<sup>6</sup> FERNÁNDEZ-Berrocal, El modelo de Inteligencia Emocional Implicaciones educativas para padres y profesores. III Jornadas de Innovación Pedagógica. Granada, España 2001, marzo 24 pp 200-2014.



“El desarrollo de la empatía es lo que permite a las personas poder entender los sentimientos de los demás”<sup>7</sup>. Los sentimientos pueden ser de corto o largo plazo, pero generalmente suelen mantenerse durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, los sentimientos de amor en algunos casos suelen durar mucho tiempo. Otros ejemplos de sentimientos incluyen los celos y el dolor o sufrimiento.

Los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero las emociones son más intensas que los sentimientos. Los sentimientos son el resultado de las emociones. Las emociones son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones.

Por ejemplo los niños ciegos o sordos cuando experimentan las emociones lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial. Posiblemente existan unas bases genéticas, hereditarias, ya que un niño que no ve, no puede imitar las expresiones faciales de los demás. Aunque las expresiones también varían un poco en función de la cultura, el sexo, el país de origen etc.

**Emoción:** Las “emociones”<sup>8</sup> son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico para referirse a la adaptación por parte de los individuos, a estímulos provocados por personas, animales, cosa. La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas. Los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos.

---

<sup>7</sup> REEVE, J.; Motivación y emoción .Persona. Mc Graw Hill Madrid. Número 6, 2003 pp 227-229 ISSN 1560-6139.

<sup>8</sup> GONZÁLEZ-Valle, A. Emociones desde una perspectiva psicobiológica. , Universidad Autónoma Yucatán, Mérida, Yucatán, México. 2010. pp.394

Los neurotransmisores más importantes son: la dopamina, serotonina, noradrenalina, cortisol y la oxitocina. Se puede decir que las emociones provienen especialmente de la forma en cómo trabaja nuestro organismo y nuestro cerebro. El cerebro es el que se encarga de convertir a las hormonas y neurotransmisores en sentimientos.

Generalmente, se considera que las emociones son de menor duración que los sentimientos y se cree que son las que impulsan y motivan a que las personas actúen. Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos que éstos. Se habla de unas emociones que son básicas, ya que según algunos estudios; todos los seres humanos las experimentan. Éstas son:

- La sorpresa o asombro
- El asco
- La tristeza
- La ira
- El miedo

La alegría/felicidad. Cuando las emociones son constantemente reprimidas, pueden dar lugar a una crisis emocional. “Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente”<sup>9</sup>. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.

Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

---

<sup>9</sup> REEVE, J.; Motivación y emoción .Persona. Mc Graw Hill Madrid. Número 6, 2003 pp 228 ISSN 1560-6139

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

#### **1.3.4 Las emociones en los niños**

Todas las emociones son válidas en los niños siendo la representación de sus emociones su forma de ser con las demás personas que los rodea si están tristes, enojados, con ira, distantes, felices, alegres, ninguna emoción el mayor menor con otra, toda emociones es importante en los niños. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada.

Por esta razón es necesario expresar las emociones negativas en llanto para liberar todo aquello que afecta en nuestro interior, retenido las pueden desencadenar problemas mayores en problemas físico en los niños. Podemos aprender a manejar nuestros estados emocionales.

El estado emocional de los niños se puede definir como una impresión muy fuerte, como una excitación en determinados estados de emoción: alegría, pena profunda o melancolía, “un estado emocional se manifiesta por lo tanto en tres niveles paralelos e interconectados: un nivel expresivo (facial y postural), un nivel fisiológico (orgánico) y un nivel subjetivo (mental)”<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> BLOCH, Susana y EMOTING. Alba/ A Psychophysiological Techniqueto Help Actors Create and Control Real Emotions, Emotion, Francia, Septiembre 2000.pp 3-152

Las emociones son el mecanismo de toda persona siendo un estado complejo, ante una respuesta de lo externo a un suceso interno en la vida del niño pensamiento, imagen, fantasía, emoción. Las expresiones de las emociones en los niños se representan por medio de patrones específicos facial y postura al caminar, las emociones son funciones cerebrales son tres componentes son más o menos visibles, cognitivo, fisiológico y conductual. Abordando la parte del cuerpo y las emociones somatizando en el cuerpo.

### **1.3.5 Las 6 categorías básicas de emociones**

**1. Miedo:** generalmente los niños pequeños les da miedo algún acontecimiento, en las noches a la hora de dormir por la oscuridad pero con el tiempo va aprendiendo a superar el miedo anticipación de una amenaza o peligro que conduce ansiedad incertidumbre inseguridad.

**2. Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa, es una breve emoción la cual es causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o celebración no anunciada. “La sorpresa prepara al individuo para afrontar de forma eficaz a los acontecimientos repentinos e inesperados en sus consecuencias”<sup>11</sup>. Está asociada con los siguientes términos asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza.

**3. Aversión:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que produce aversión, los niños disgustados suelen tener malestar fisiológicas dolor de cabeza, estomago entre de otros.

---

<sup>11</sup> VIVAS, et al. (2007) Belkis Educar a las Emociones. Editoriales C.A., Venezuela, año 2007, pp: 58

**4. Ira:** En los niños es muy normal verlos haciendo una rabieta de enojo cuando los regañan cuando hacen algo incorrecto o cuando han hecho un travesura rabia, enojo.

La ira es efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia acompañado de incapacidad o dificultad para la ejecución de los procesos cognitivos. En los niños también importante enseñarles a controlar sus propios enojos para que ellos no se dañen físicamente y mentalmente.

5. **Alegría:** Emoción producida por un suceso favorable de la persona. Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad, en los niños por lo general es más espontánea sentirse alegres, cuando tiene una buena calidad vida emocional

6. **Tristeza:** Los niños también aprenden a sentir tristeza pena, soledad, pesimismo, la tristeza cuando les falta uno de sus padres siendo un dolor inexplicable para ellos es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral subyacente de enfado impotente y, a la vez, sirve para enmascararlo".<sup>12</sup>

### **1.3.6 Manejo de las emociones**

Aunque los niños y niñas sean pequeños es importante enseñarles a manejar sus propias emociones positivas y negativas, aprendiendo que

---

<sup>12</sup> VIVAS, et al. (2007) Belkis Educar a las Emociones. Editoriales C.A., Venezuela, año 2007, pp: 58

las emociones es un estado de equilibrio entre lo mental y lo físico. Teniendo la sensibilidad y la empatía para identificar los ajenos y de esa manera dirigirlos y expresarlos sanamente. El manejo de las emociones, comienza conociéndolas, aprendiendo a vivir con ellas, y reconocer cuándo son beneficiosas y cuándo pueden hacer daños. El manejo de ellas consiste en controlarlas cuando se siente que se están desbocando. Buscar la manera de aprender a razonar y pensar en los momentos que se siente que se quiere reaccionar a situaciones emotivamente.

“El sentido común nos dicen cuando estamos tristes y nos ponemos a llorar. La emoción es fundamental en un acontecimiento cognitivo. todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, sobre la base de las señales fisiológicas no podríamos distinguir otra emoción entre de otra”.<sup>13</sup>

### **1.3.7 Las relaciones interpersonales**

El ser humano desde el momento del nacimiento necesita poder establecer vínculos afectivos con las personas de su entorno padres, abuelos, tíos primos. En la infancia uno de las principales necesidades es la vinculación con otras personas. “La Amistad, un vínculo voluntario, diádico, simétrico, y recíproco. Se mantiene una relación correspondida y en ella, el deseo de compartir actividades, inquietudes, preocupaciones y proyectos con la otra persona”<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> ROSALES Snchez Rosa María y CRAING J Grace. Desarrollo Psicológico. Universidad de Massachusetts pp . 73 pp 8

<sup>14</sup> VALENCIA Alba Ruth María y LLARIO Ceballos Dolores. Desarrollo Psicosocial: Desarrollo Social: Factores Socio-afectivo y Conductas Sociales Psicología pirámide Trillas 2006 – Madrid, España. 2005 – México D.F pp 24

Las relaciones interpersonales entre los niños son consideradas completamente naturales para el ser humano ya que el mismo es un ser gregario, lo cual quiere decir que vive en sociedades.

Las relaciones interpersonales son muchas y muy variadas, pudiendo una persona conocer diferentes tipos de ellas o algunos pocos. Entre los más comunes debemos mencionar a las relaciones familiares (las primeras que una persona establece y las que lo marcan de por vida), las relaciones de amistad, de pareja, laborales, etc. Todas estas relaciones nutren a la persona ya que cada una de ellas aporta elementos que van determinando el carácter y la personalidad del individuo.

En muchos casos, las diferentes relaciones que uno va manteniendo a lo largo de la vida pueden dejar hondas heridas ya que en gran parte las mismas se establecen en base a vínculos emocionales y no tanto racionales. Es así entonces que actos como el abandono, el maltrato, una ruptura amorosa, la traición o la desidia pueden fácilmente marcar a la persona y dejarle heridas emotivas o psicológicas muy grandes dejando al niño sin autoestima afectando su personalidad ante sus emociones, y las relaciones interpersonales con los demás niños de su edad y personas de su entorno.

### **1.3.8 Personalidad**

“La personalidad es algo que se puede describir, que se desarrolla, cambia y tiene principios de funcionamientos que podemos conocer<sup>15</sup>” Al estudiar la personalidad debe indagarse los componentes de la conducta, debido que esta no tiene explicaciones a nivel de causas externas que hace tomar, variables

---

<sup>15</sup> Velázquez Arellano Jorge Alberto Teorías de la personalidad, Editorial Mcgraw-hill, Traducción, México, 2da Edición. Pag: 48

de la personalidad como los sentimientos, impulsos y la ansiedad; los cuales intervienen en la ella.

Freud realiza aportes significativos e importantes en el desarrollo de la personalidad en (1933) expuso que un motivo o conflicto consciente se vuelve inconscientes, y es constante afecta la conducta como si estuviera consiste. Para Freud la personalidad está formulada por un mecanismo que se encuentran en conflicto entre sí. Freud define en su teoría la catarsis como un vínculo para liberar la energía psíquica reprimida, también estudia tres niveles de la conciencia los cuales son; consciente, preconsciente e inconsciente.

El Id está formado por los impulsos psicobiológicos o el yo interior; el Ego está formado por los consciente o el yo controlador; el superego es el aspecto moral y social de la personalidad o el yo superior. Cada uno de los mecanismos lucha por dominar la personalidad y abarcar la mayor parte de esta. Los muchos estudios y análisis que realizo Freud llega a la conclusión que las tendencias infantiles se volvían características permanentes de la personalidad del adulto. Los cuales se pueden trazan en la conducta en donde se ven influenciado aspectos de la vida como son: elección de pareja, interés y actividades recreativas, incluso rasgos patológicos como el orden compulsivo, puntualidad, optimismo exagerado.

### **1.3.9 Psicoanálisis y emoción**

La angustia es una emoción que ha desplegado un gran interés entre los filósofos, agrupando bajo el epígrafe del existencialismo con mayor o menor aceptación por parte de ellos - aunque el existencialismo, la angustia de castración.



El primero y más destacado pensador del existencialismo es Kierkegaard que indica una obra a analizar. “Los términos utilizados para referirnos a las emociones son etiquetas culturalmente asignadas a aspectos del comportamiento interpersonal”<sup>16</sup>. Al que también moldean: Corporales: experiencia facial, (temblores), acciones complejas (golpear).

Verbales: expresiones que el niño y el adulto, aprenden asociados con aspectos corporales son juegos del lenguaje (Sprachspiele) en los que se incluye expresiones de tipo estoy triste, me siento mal, te voy a pegar y los cercanos a las emociones estoy, estas enfadado, estas alegre.

Pero la experiencia emocional es inseparable de los contextos intersubjetivos de la sintonización o mala sintonización en que se siente los estados afectivos traumáticos solo se pueden ser captados en términos de los sistemas relacionados en los sentidos. Siguiendo el pensamiento racional se postula que los conflictos psicológicos surgen de la libertad. “cuando los estados afectivos centrales del niño no pueden ser integrados se convierten en la fuente de conflicto emocionales duraderos y de vulnerabilidad ante los estados traumáticos, debido a que experimentan como amenazas tanto a la organización psicológica establecida en la persona como al mantenimiento de vínculos vitales, necesarios esta es la sombra del tsunami, como la ha definido recientemente Philip Bromberg 2011”<sup>17</sup>.

La experiencia emocional del niño se articula progresivamente mediante la sintonización validadora en el entorno temprano. Es la ausencia de una respuesta adecuada ante las reacciones emocionales dolorosas del niño por parte de los cuidadores lo que hace que los conflictos sean duraderos. Cuando las experiencias emocionales del niño

---

<sup>16</sup> FREUD Angustia de la obra de y KLEIN Melanie. Libro Anual de Psicoanálisis, 1988. Lima: Ed. Imago. pp 624

<sup>17</sup> Philip M. Bromberg, book of mental health professionals, 1998. American pp 34.

no son respondidas de forma consciente o rechazadas de manera activa, el niño percibe que hay aspectos de su vida activa que son intolerables para el cuidador y los reprime. La represión mantiene a los afectos que son intolerables para el cuidador y los reprime; La represión mantiene a los afectos innombrados.

Estas áreas emocionales del niño como sugiere Stolorow (2007-201) deben ser sacrificadas entonces para salvaguardar el vínculo necesario y sentirse protegidos ante las represión de la problemática que afecta su estado emocional. La Inteligencia emocional es la capacidad de interactuar de cada niño con el mundo de forma receptiva y adecuada. Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones.

“Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental.

Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social”<sup>18</sup>

### **1.3.10 ¿Qué es la ansiedad en los niños?**

La ansiedad es una emoción básica que experimentamos todos los seres humanos. A medida que los niños crecen, hay momentos en los que sienten miedo o perciben el peligro: la oscuridad, los monstruos o el miedo a caerse de la bicicleta son ejemplos que suponen las primeras experiencias de ansiedad. Para otros niños, estos sentimientos aparecen en situaciones sociales y de evaluación, como al hacer un examen, al conocer a otros niños o al ser objeto de una broma.

Con el tiempo, la mayoría de niños aprende que los monstruos no existen, que los exámenes se aprueban estudiando, y cómo deben responder a una broma. Sin embargo, para otros niños, las sensaciones de ansiedad son muy intensas o aparecen a menudo. En lugar de aprender a manejar la angustia, estos niños sufren ansiedad y se sienten cada vez peor. Afortunadamente, la ansiedad tiene tratamiento. Más del 90% de las personas que se tratan por trastornos de ansiedad se recupera por completo.

### **1.3.11 ¿Cómo se presenta en los niños?**

**1. Trastorno de ansiedad por separación:** “La angustia por la separación de personas queridas y por cambios en situaciones conocidas constituye una parte normal del crecimiento”<sup>19</sup>. Un niño que se angustia demasiado ante la

---

<sup>18</sup> GOLEMAN, D. La inteligencia emocional. Barcelona. Kairos. 1996 pp 10-25

<sup>19</sup> Nordelta San Isidro CABA - Quilmes Lomas Consultorios: Av. Scalabrini Ortiz 3355, piso 4º "I" (C1425DCB) Ciudad de Buenos Aires, Argentina

separación cotidiana de sus padres o de las personas encargadas de su cuidado puede estar sufriendo este trastorno.

El llanto, la necesidad de aferrarse a alguien, o el sentimiento de pánico ante la separación son indicadores muy comunes, así como una excesiva preocupación porque algo pueda pasarles a ellos o a sus seres queridos. También suponen claros indicios que el niño tenga miedo de que sus padres no vuelvan a casa, o que no quiera dormir solo y se niegue a ir a la escuela.

**2 Fobia social:** A medida que crecen, los niños se relacionan socialmente con otros niños, y también con adultos. Sin embargo, algunos niños presentan fobia social, sienten ansiedad ante la proximidad de ciertas situaciones sociales. Tienen dificultades para hablar en voz alta en clase, unirse a una conversación, hacer amigos y hablar con ellos, hacerse valer o participar en las actividades de las clases de educación física y de música.

Estos niños suelen inquietarse demasiado por lo que piensan los demás y muestran una excesiva preocupación por si hacen o dicen algo embarazoso. Manifiestan mucha ansiedad y evitan estas situaciones por miedo a hacer el ridículo o a ser objeto de críticas afectando la vida saludable.

**3 Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** Los niños con este trastorno se preocupan por todo tipo de cosas, desde el rendimiento escolar y la salud hasta cuestiones familiares y lo que sucede en el mundo. Si bien es normal mostrar preocupaciones, los niños con TAG no pueden dejar de inquietarse, aunque se les dé consejo. Tienden, además, a presentar síntomas como irritabilidad, alteraciones del sueño y molestias o dolores musculares causados por la preocupación.

Aunque lo más normal es que el padre o la madre quieran ayudar a su hijo evitando o escapando de las situaciones que lo angustian, esto sólo contribuye a prolongar su ansiedad. En lugar de rescatarlo, ayúdale a afrontar sus miedos y elógielo por cada intento que realiza para encontrar una solución. Los niños imitan las conductas y emociones expresadas por sus padres y, cuando necesitan orientación, se fijan en ellos.

### **1.3.12 Desarrollo del sentimiento de culpa**

La aparición del sentimiento de culpa está vinculado al desarrollo de la conciencia moral. La mayor o menor intensidad de las respuestas emocionales de culpa, derivan de las diferencias individuales y diferentes factores por lo que derivan el sentimiento de culpa. Las personas introvertidas y con rasgos obsesivos tienden a vivir culpas más intensivas.

El arrepentimiento por la vergüenza es cuando las personas se arrepienten de un suceso que no los tenía tranquilos.

Arrepentimiento por error, cuando la persona se equivoca con su conducta respecto al suceso, todos los niños manejan los sentimientos de culpa cuando realizan alguna travesura y no dicen la verdad.

### **1.3.13 Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa**

Las emociones incluso negativas, desempeñan una función adaptativa en el ser humano y en todo proceso de desarrollo evolutivo de los niños, en realidad las emociones tanto de los niños como de los adultos, construyen una respuesta afectiva transitoria.

<b>Función</b>	<b>FUNCIONES</b>
<b>Ansiedad</b>	Evitar peligro
<b>Tristeza</b>	Solicitar ayuda

<b>Ira</b>	Defenderse, Adaptarse.
<b>“Culpa”<sup>20</sup></b>	Hacer consciente al sujeto de que ha hecho algo malo. Facilitar los intentos de separación.

La culpa es un efecto que surge de las creencias o sensaciones de haber transgredido las normas éticas personales, asociados a la conducta derivado daño a otra.

Hay conceptos que asocian la culpa, aluden a una conducta a la vergüenza. Autocrítica

<b>VERGÜENZA</b>	<b>“CULPA”<sup>21</sup></b>
Auto descalificación global.	Autocrítica de una conducta.
Emociones devastadora	Emoción menos devastadora
Preocupación prioritaria malestar emocional	Preocupación prioritaria: dolor por daño del hecho.
Aislamiento social	Facilitación de empatía.
Depresión como consecuencia	Intentos de reparación

### 1.3.14 Emoción y fenomenología

“La conciencia se transforma a sí misma para transformar el mundo. Pero la emoción, vista desde el paradigma fenomenológico sartriano, debe ser un juego en el que creamos. Es un acto de creencia, la emoción, nos dirá, es padecida. Y padecerla quiere decir que la conciencia no solo crea un mundo, lo transforma sí no que vive a partir de entonces, en él. Así, cae su propia trampa. Crea un mundo y lo cree. Vive en un lugar que en ella misma ha inventado, ha cambiado”.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> Echebúa Paz del Corral, J. Pedro Amor. Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. Universidad de Paris Vol. 27.No116. pp. Vasco. 2011, 906,911

<sup>21</sup> Paz, Amor et al.(2011) Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. Universidad de Paris Vol. 27.No116. Vasco. 2011, pp. 906,911

<sup>22</sup> HUSSERL, E. La idea de la Fenomenología. Ed. F.C.E. México, 1984, pp.10-11

Ya no es descabellado, entonces, definir a la emoción como una transformación del mundo. Es el actuar ante el mundo, cambiándolo, haciendo del mundo determinista un mundo mágico. Pero la emoción no es efectiva en el sentido estricto. No cambia la realidad del objeto, si no la conciencia del él. El miedo por ejemplo, niega un mundo exterior que no le gusta y, es necesario crea un nuevo que se cree inmediatamente. Sastre llama al universo mortecino porque es monótono hasta el abismo. “El cuerpo por otra parte es el medio por el cual la alegría y los temores participan de la magia del mundo”<sup>23</sup>. Nuestro cuerpo sirve de conjunto para que la emoción cree nuevos mundos, para que creamos en ellos ciegamente.

La emoción incluso, no se puede controlar. Es parecida como decimos, si la creemos, si creemos en el mundo que hemos transformado, la emoción se agota por sí sola, pero no porque nosotros lo decimos. La emoción tiene manera natural a perpetuarse en el mundo, porque se cree, y se ve arrojada a él. La conciencia en definitiva, intensifica su emoción hace más fuerte.

### **1.3.15 Emoción y salud**

La psicología emocional se orienta a mejorar la calidad de la vida de los adultos y niños, a través de programas preventivos que fortalezcan el autocontrol y autorregulación física y psicológica, así como planificar acciones que intentan modificar la probabilidad de ocurrencia de procesos mórbidos. Las emociones y las actitudes se relacionan como procesos de salud y de enfermedad, los factores cognitivos y de

---

<sup>23</sup>LLADÓ, Albert. Emocion y conciencia y significación. Barcelona España. 1994 pp 1-15

comportamiento pueden afrontar eficazmente situaciones estresante de la vida cotidiana, como convivir con una enfermedad crónica.

La salud en un sentido más amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. El bienestar biológico y social es un mero accidente en la vida ni un premio o castigo que nos cae del cielo que nos corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales.

Hoy en día, la salud va de la mano con las emociones no se considera simplemente como ausencia de enfermedad. Se entiende que una persona sana es aquella que goza de un bienestar general, tanto físico como psíquico o social, y es precisamente en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan o benefician la salud, concepto que actualmente se conoce como estilo de vida saludable, que incluye el abandono del tabaco, alcohol y otras drogas, la práctica deportiva, la nutrición adecuada, y el desarrollo de nuevas vacunas.

### **1.3.16 Historia de estilos de vida saludables**

El interés creciente desde el campo de la salud, el concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo. Según revisiones históricas como las realizadas por Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992), los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber. Estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de definiciones convergen al atender el estilo de vida como un patrón de actividades o



conductas que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social.

A principios del siglo XX, aparece una orientación personalista representada por Alfred Adler con su Psicología Individual, produciéndose un desplazamiento desde los factores socioeconómicos a los factores individuales en el estudio de los estilos de vida.

### **1.3.17 Estilos de vida y promoción de la salud según la filosofía**

Desde la filosofía se define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor. Las investigaciones realizadas desde la Psicología Individual tuvieron una gran importancia en el refinamiento operacional del concepto estilo de vida y a la hora de aportar técnicas psicoterapéuticas para su modificación.

Una disciplina que durante la segunda mitad del siglo XX también incorpora el término estilo de vida es la antropología. Algunos estudiosos de esta área, como por ejemplo Chrisman, Freidson o Suchman, introducen este término en sus trabajos para designar el rango de actividades en la que se implica un grupo. En contraste con los sociólogos que enfatizan los determinantes socioeconómicos, los antropólogos enfatizan la importancia de la cultura. No obstante, durante la segunda mitad del siglo XX, el ámbito de aplicación en el que el término estilo de vida ha tenido más impacto ha sido el área de salud. En los años 50 es cuando empieza a utilizarse en el contexto de la investigación sobre salud pública y en el intento de buscar explicación a los problemas de salud que empezaban a caracterizar a las sociedades industrializadas.

### **1.3.18 Hábitos de vida saludable**

Desarrollar en los niños hábitos y costumbres sanas, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que impidan la adquisición de un bienestar físico y mental, ayudará a lograr cumplir el objetivo “vivir más, vivir mejor”<sup>24</sup>

Varios factores de riesgo podrán ser modificados, si se incorpora en la educación de los niños y niñas no sólo aspectos sanitarios, sino también sociales, culturales y económicos, para alcanzar un estilo de vida saludable incluyendo la promoción de hábitos saludables como el tipo de dieta cardio saludable y hábitos nutricionales, el patrón de conducta personal y comportamiento (horas de televisión, videojuegos), hábitos (tabaco, alcohol), estilos de vida (actividad física, sedentarismo), la estructura social, y las variables biológicas, y factores eco ambientales.

El estilo de vida está estrechamente vinculada con los hábitos alimenticios del hogar donde esta cada niño, está estrechamente relacionado con el comportamiento general en la comunidad y quienes comparten con ellos, introducir nuevos valores y que los niños adquieran hábitos saludables duraderos que redunden en su bienestar y calidad de vida, sobre todo de cara a su posterior desarrollo físico e intelectual, será conveniente que los padres y los abuelos, tíos, primos sirvan de modelo. Ha sido demostrado que los niños presentan una mayor predisposición a consumir alimentos saludables y a llevar una vida activa si tienen el ejemplo de sus padres y de otros miembros de la familia.

- **Obesidad:** Se puede decir que en Guatemala hay un bajo índice de obesidad en su mayoría los niños carecen de problemas de

---

<sup>24</sup> Dr. LÓPEZ Juan Pedro -Siguero, responsable del Servicio de Endocrinología Pediátrica del hospital Materno Infantil de Málaga Hábitos Saludables. Málaga 2012. Pp13 *Agencia Comunas Publicado el 28/03/*

desnutrición por la falta de diferentes nutrientes que afecta el desarrollo fisiológico evolutivo de cada niño.

La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos, en los niños y adultos puede incrementar el riesgo de hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, en personas adultas venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar. La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos, la falta de ejercicio también juega un papel. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas personas.

- **Recreación y descanso:** La recreación es muy importante para la salud mental y emocional de cada niño la sana distracción en una actitud positiva del individuo hacia la vida en desarrollo de actividades para el tiempo, que le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que le dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.

Actitud positiva; es una actitud que lleva al aprendizaje, logro de metas y realización personal. Actividades para el tiempo; la recreación debe estar presente en todos los momentos de la vida. El equilibrio biológico y social; mejora la calidad de vida a través de prácticas de recreación y descanso mediante hábitos cotidianos.

- **Sueño:** Los niños es necesario evitar las actividades intensas o excitantes (juegos físicos, ver la TV, durante la noche) en la hora previa a irse a la cama, y las bebidas con cafeína, el café, el té y el chocolate, varias horas antes de acostar al niño.

Acostumbrar al niño a acostarse a la misma hora todos los días, leyendo un libro. Dormir al menos siete horas por noche aumenta los beneficios de tener un estilo de vida saludable y puede disminuir en 65% el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y en 83%, riesgo de sufrir eventos fatales

Los niños deben ir a la cama con sueño pero no dormidos ya que se le puede interrumpir el sueño. No deben ir a dormir con el estómago vacío ni inmediatamente después de una cena abundante. No conviene que los niños tengan un televisor ni el ordenador en la habitación.

No todos los niños necesitan dormir el mismo número de horas, pero hay que respetar las horas de sueño necesarias para cada uno. Es imprescindible el descanso diario para mantener el cuerpo y el alma en buen estado durante todo el día. Un sueño corto o de mala calidad puede llevarnos a sufrir un intenso malestar general durante toda la jornada.

Todos hemos sentido esa horrible sensación de estar cansado durante todo el día, agotado y de mal humor desde el momento de levantarse de la cama hasta volver a acostarse, el cansancio y del mal humor, una mala noche implica hinchazón de ojos, ojeras, palidez en el rostro y signos de expresión marcados.

- **Menos televisión:** El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables. Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas. Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre.
- **Manejo del estrés:** También los niños sufren de estrés. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios en el estado de ánimo que

afectan no solo a salud física sino también emocional. Que los niños aprendan a reconocer los factores que muy probablemente le ocasionan estrés en su vida.

Es posible que el niño no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir que tiene el control. Cuanto más control sienta niño que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.

- **Ejercicio físico:** La mayoría de los niños realiza actividades físicas como correr, saltar etc. El ejercicio físico reduce el riesgo de mortalidad y morbilidad por diversas enfermedades crónicas y mejora el estado y bienestar general. La práctica regular del deporte adquiere importancia para la salud pública como forma de compensar la progresiva sedentarización del trabajo que conlleva a que muchos trabajadores realicen poca actividad física.

La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Los niños siempre tienen un alto grado de energía que manejan constantemente y el ejercicio es parte importante para manejar un estado emocional y de mejor vitalidad física. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

“El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable”.<sup>25</sup> El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión. Nuestro cuerpo necesita dormir una cierta cantidad de tiempo cada noche y descansar.

---

<sup>25</sup> FERNÁNDEZ Sainz María Mar. Guía sobre los estilos de vida saludable, Asociación Nagusiak Martxan 1ª. Diciembre de 2009, p44

Cuando no dormimos lo suficiente, no podemos funcionar adecuadamente en el caso de los niños no rinde al máximo cuando en la escuela se distraen constantemente no logran entender con claridad los contenidos en la escuela no avanzan en sus estudios por no descansar.

Los cuerpos de los niños están diseñados para la actividad. Es importante mantenerse físicamente activo. Diariamente tienen que hacer un poco de ejercicio y tener actividad física para tener un cuerpo fuerte. Es necesario que los niños tengan chequeos contantes con el médico. Así podrán detectar los problemas en el momento en que surjan y comenzar a tratarlos de inmediato. Los médicos podrán prescribir los medicamentos que necesitemos para mantener nuestro cuerpo y mente funcionando debidamente.

### **Caminar, ejercicios de equilibrio emocional**

- “Escoge actividades que te gusten”<sup>26</sup>.
- Marca una fecha de inicio.
- Fija un horario.
- Comienza con un amigo/a.
- Si tienes algún problema crónico, es importante que consultes al médico antes de empezar.
- Es un ejercicio fácil, divertido y completo que ayudara a mejorar la salud física.
- Practicándolo de forma moderada pero constante, mejora el sistema cardiovascular y la agilidad. Lo más saludable es pasear diariamente, pero si no es posible, no hay que dejar de hacerlo dos o tres veces por semana

---

<sup>26</sup> Idem, página 32

- Se recomienda caminar cinco minutos despacio, cinco minutos aumentando la velocidad y finalmente caminar despacio otra vez durante otros cinco minutos.
- Conviene usar ropa cómoda y que absorba el sudor (algodón).
- Y también conviene utilizar un calzado con suela gruesa y flexible que acolche los pies y amortigüe el impacto de la pisada.
- Caminar sobre una línea ancha.
- Saltar sobre puntos marcados en el suelo.

### **Ejercicios de coordinación óculo-manual**

Se trata de ejercitar una buena coordinación con ojos y manos:

- Ejercicios con balones.
- Ejercicios con cuerdas.
- Ejercicios con aros.
- Ejercicios con globos.
- Ejercicios con vasos.
- Diferentes movimientos con las manos.

### **Ventajas físicas que aporta el ejercicio físico**

- “Ayuda a prevenir y a controlar”:<sup>27</sup>
- La obesidad.
- La diabetes.
- El colesterol.
- La hipertensión arterial.
- La osteoporosis.
- Incrementa la autoestima.

---

<sup>27</sup> Idem, página 32

- Ayuda a relajarse.
- Disminuye el estrés.
- Mejora la calidad y la duración del sueño.
- Es efectivo contra la ansiedad y la depresión.
- Mejora el rendimiento intelectual.

**Las reglas básicas para incluir buenos hábitos alimenticios:** Los principios básicos de la nutrición para mantener una buena salud son los patrones que vienen del hogar en la alimentación que incluye cuándo, dónde y cómo nos alimentamos en todo momento fuera del hogar y dentro del hogar con alimentos sanos nutritivos, hábito de tomar 8 vasos de agua al día, comer frutas durante el día, son hábitos que se aprenden desde la niñez y que pueden seguir durante la adolescencia y mejorar la salud futura.

A lo largo de los años que la mayoría de los niños obesos comen mucha comida saturada que provoca que el mismo organismo responda con el crecimiento de masa corporal que afectan grandemente al cuerpo con problemas cardiovasculares.

**Desayuno:** Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia vital que los niños coman un desayuno nutritivo que ayudara en gran medida a tener una buena comprensión durante todo el día es importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento por un buen alimento nutritivo y no por golosinas.

Por lo general, el periodo de ayuno más largo del día ayuda a mejorar la concentración en las actividades que tenga el niño en las diferentes horas, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los



adultos. Por ello la importancia del “desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas”<sup>28</sup>

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo. En el caso del niño que va a la escuela de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar para que tengan energías suficientes durante la mañana para distraer en el horario de clases los buenos hábitos alimenticios son aprendidos desde el hogar del niño.

Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana que aporten al desarrollo nutricional de cada niño.

### **1.3.19 La mala alimentación en los niños**

Otro de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados "alimentos chatarra"<sup>29</sup>. Los niños les gusta y le agrade comer diferentes golosinas durante el día tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención. Si usáramos las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendría un final diferente. “De acuerdo con datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud, OMS, productos como las hamburguesas, los cereales comerciales de marca y la mayoría de las golosinas representan una ingesta superior de

---

<sup>28</sup> TIFNER Sonia y BORTOLI Miguel A. El rendimiento escolar vinculado a las variables Nutricionales y psicológicas en los estudiantes. Revista psicológica Universidad Intercontinental México 2000 pp. 98 ISSN: 0187-7690

<sup>29</sup> COMIDA-CHATARRA.HTML•HTTP://vidayestilo.terra.com.pe/cinco-enfermedades-por-la-comida-

alimento a la establecida como máxima para resultar saludable, lo que se ha reflejado en los últimos años en un incremento sustancial de la obesidad infantil en los niños cuando comen comida chatarra y dando como consecuencias, la diabetes, las caries dentales e incluso algunos cánceres”.<sup>30</sup>

Es de suma importancia que los padres de familia de los niños en la etapa escolar tenga una buena nutrición balanceada que contribuyan al desarrollo físico orientándolos a diferentes hábitos saludables como comer verduras y frutas en ves golosinas que no contribuirán a la buena digestión, las dietas saludables basadas en alimentos de origen natural, que permitan un balance entre proteínas, vitaminas y lípidos en lugar de una dieta recargada de calorías esto sin olvidar la siempre necesaria actividad física día a día que mantenga el buen estado físico del cuerpo.

“Los padres de familia es importante que aportan a través de prácticas que lo conduzcan a hábitos saludables. Acciones como no darle pecho al bebé hasta el punto que se llene llevan a que este aprenda a alimentarse en cantidades moderadas y a su debido momento y así evitar que cuando sea mayor vea a la comida como un medio de evasión de sus problemas”<sup>31</sup>

Se debe restringir que no se salten las comidas de rigor del día (desayuno, almuerzo y cena), las cuales deben ser ingeridas en horas determinadas; estas deben contener una composición variada y equilibrada de carnes, harinas, verduras, frutas y último recurrir al agua como respuesta a la sed, dado que es un líquido libre de calorías y otros elementos que podrían recargar la dieta alimenticia. Mantener la salud de los pequeños es cuestión de costumbre.

---

<sup>30</sup>POLLITT Ernesto . Serie de Educación sobre la Nutrición La nutrición y rendimiento escolar. La educación, ciencia y cultura Unesco Organización de las Naciones Unidas; Capítulo I Pp. 6

<sup>31</sup>LEGERE, Henry. 100 secretos prácticos para alimentar bien a sus hijos. Editorial Norma Guatemala 2005 p.18

## **CAPÍTULO II**

### **2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1. Enfoque y modelo de investigación**

Para la presente investigación se definió un enfoque cualitativo mismo que da respuesta las preguntas ¿Cuáles son las características emocionales que influyen en el desarrollo de una vida saludable? ¿Cuáles es la calidad de vida que presentan los niños con emociones negativas y positivas? ¿Cómo se ve fortalecida la vida saludable en los niños? Debido a que se analizaron diferentes variables de hechos observados dentro del ambiente escolar, utilizando el método inductivo participativo para comprender el fenómeno estudiado desde una premisa general y comprender la causa-efecto del mismo.

La investigación fue orientada a buscar soluciones a los factores emocionales asociados a la vida saludable de los niños de 10 a 13 años.

#### **2.2. Técnicas**

##### **2.2.1. Técnicas de muestreo**

La investigación se desarrolló en la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica” Jornada Matutina. En la Colonia La Económica Caserío de Carranza, San Juan Sacatepéquez, Guatemala.

Se realizó con una muestra de 25 niños comprendidos en las edades de 10 a 13 años, de género femenino ó masculino, muestreo tipo aleatorio.

La investigación fue de tipo cualitativo en la población que tenía rasgos específicos, utilizando para su selección en los siguientes criterios:

- Con los alumnos de 5to primaria en la escuela.
- Con edades correspondiente de 10 a 13 años de edad, población de 25 personas.
- De género masculino y femenino.
- Evidenciar emociones positivas conscientes como físico gestual, postura al caminar.
- Evidenciar emociones negativas tristeza, llanto, postura al caminar, hombros encorvados, sudoración en las manos.

### **2.2.2. Técnicas de recolección de datos**

- a. Observación directa: El objetivo fue evaluar las emociones faciales, postura al caminar en los niños y niñas asociándolos a la vida saludable; la recreación, el descanso, diferentes horas de sueño y alimentación; en la observación directa se observó las emociones entre niños y niñas emociones de alegría, enojo, ira, interrelación con los demás niños y niñas, aislamiento del grupo.

E impresiones de mala alimentación, bajo peso corporal, cabello maltratado, manchas en la piel en 3 niñas y 2 niños de 25 niños de 5to primaria.

Dentro del salón de clases se observó a 7 niños con ira y enojo reflejando en el rostro y movimientos corporales y expresiones verbales. En la mayoría de los niños se observó alegría, sonrisas, sonrojación y diferentes posturas a la hora de caminar.

Los días 28 de octubre al 04 de Noviembre del 2015.

**b.** Entrevista cerrada: El objetivo fue conocer más de cerca a los niños y niñas sus diferentes emociones positivas de alegría, felicidad y emociones negativas llanto, ira, ansiedad, inseguridad que manejan en la escuela y fuera de la escuela, analizar la calidad de vida saludable de cada uno de los niños de 5º primaria se logró entrevistar de forma individual en el salón de computación mientras que la maestra de computación impartía clases teóricas en los salones de clases, se le empezó brindándole al alumno un clima cálido de rapport para que entrara en confianza y pudiera contestar una serie de preguntas guiadas con la finalidad de conocer sus emociones y vida saludable como calidad de sueño, buenos y malos hábitos como el consumo de comida chatarra, se observó durante el periodo de entrevista que eran tímidos introvertidos pero también otros se les llenó sus ojos de lágrimas al contestar las preguntas hasta quedarse sin habla, y otros niños eran muy alegres extrovertidos que irradiaban luz en el rostro.

En el periodo del 28 octubre al 04 de noviembre en el horario 7:30 a 12:20 am. Del 2015

**c.** Test del árbol: El objetivo fue analizar por medio del test del árbol las emociones de cada uno de los alumnos por medio de los diferentes trazos.

Pasándolo de forma individual el test del Árbol, en el salón de maestros de la escuela La Económica, pasando una hoja bond blanca tamaño carta de 80 gramos un lápiz, borrador, sacapuntas, crayones por los que quisieran pintar el árbol dando las siguientes instrucciones realizar un árbol como él o ella quisiera dibujar de forma individual, tomándose el tiempo necesario para realizar el dibujo, algunos niños exclamaron en el momento de la entrevista que no podían dibujar y que no les saldrían bien y la

respuesta de la examinadora fue no importa cómo le salga intente dibujar un árbol, otros niños tomaron su dedicación al realizar un árbol en la hoja de papel.

### **2.2.3. Técnicas de análisis de datos**

Dado que la investigación es de tipo Mixto que se da a presentar en cuadros la información obtenida, de forma que la información sea clara, precisa y fácil de comprender, los factores emocionales asociados la vida saludable de los niños de 10 a 13 años.

## **2.3. Instrumentos**

Instrumentos utilizados en el proceso de investigación con la finalidad de buscar respuestas de dicha investigación.

- a. **Guía de observación directa:** se elaboró una guía de detalladas de las diferentes emociones expresadas facial y postura al caminar y interacción con los demás niños. Evaluando las emociones y la calidad de vida saludable. Ver anexo No. 1 página 73,74 y 75
- b. **Guía de entrevista cerrada:** con la finalidad de indagar las diferentes emociones de tristeza, ira, furia, felicidad sorpresa y buena relaciones sociales.  
Vida saludable recreación y descanso, horas de sueño, alimentación. En una entrevista individual. Ver anexo No. 2 página 76
- c. **Test del árbol:** Se pide cada uno de los niños y niñas de forma individual que realice un árbol como él o ella quiera hacerlo con el

objetivo de poder evaluar sus emociones internas inconscientes por medio de la proyección del test del árbol. Ver anexo No. 3 página 77

**Ficha técnica:**

<b>Nombre del test:</b>	Test del Árbol
<b>Autor:</b>	Karl Koch
<b>Administración:</b>	Individual
<b>Duración:</b>	Libre
<b>Aplicación:</b>	A partir de 5 años a 99 años
<b>Significación:</b>	Apreciación proyectiva de problemas de evolución y adaptación en diversos rasgos de personalidad.
<b>Administración:</b>	Individual, cara a cara.
<b>Cualidades del test:</b>	Es un test proyectivo de tipo menor el cual nos brinda información de la persona acerca de su evolución, y la relación con el mundo en el cual se desarrolla, además sirve como un espejo refleja la imagen de la persona que lo está realizando
<b>Materiales.</b>	Hojas de 80 gramos Lápiz mongol No. 12 Borrador Sacapuntas Crayones

Instrucciones: Consigna para su aplicación: “Dibuje un árbol aquí, a su gusto”, señalando la hoja en forma vertical, si en algún momento varia la posición, reiterarle la verticalidad, si el paciente insiste, no mencionar nada y anotar la observación.

Objetivo del test:

1. Utilizar el test del Árbol como medio auxiliar psicodiagnóstico.
2. Elaborar en un lapso más breve de lo común un perfil de una personalidad.
3. Entender la fuerza intuitiva que se aplica a los dibujos, es fascinante.
4. Verificar que desde el punto de vista fenomenológico, la propia respuesta vendrá del dibujo, de su misma naturaleza.
5. Reconocer que en el sujeto no se produce la desconfianza que suele oponerse a ciertos medios diagnósticos.

6. Comprender que no puede separarse una proyección total de la personalidad.

## 2.4. Operacionalización

OBJETIVO	CATEGORIA	TÉCNICA / INSTRUMENTOS
<p>Identificar las características emocionales y físicas por medio de la observación y el test proyectivo al desenvolverse dentro del salón de clases y la hora de recreo en los niños de 10 a 13 años en el año 2015</p>	<p>Emociones positivas. Alegría. Tristeza. Furia. Amor Ira. Miedo A observar Buenas relaciones sociales entre sus compañeros. Emociones. Positivas y negativas. Traumas de la niñez.</p>	<p>Humano. Observación directa. Guía de observación. Hojas de papel bon tamaño carta. Lápiz. Borrador. Humano.</p>
<p>Determinar la vida saludable de los niños por medio de una entrevista individual del año 2015.</p>	<p>Emociones positivas y negativas la calidad de vida saludable, sueño, alimentación, creación, ejercicios.</p>	<p>Entrevista individual no estructura. Humano.</p>
<p>Fomentar la vida saludable en los niños por medio de un taller sobre la vida saludable.</p>	<p>El manejo de las emociones positivas asociación a la vida saludable en la vida cotidiana de cada niño. El mejoramiento de una vida saludable de negativo a positivo en los siguientes aspectos: calidad de sueño, alimentación y recreación</p>	<p>Presentación del taller de emociones positivas asociadas a una vida saludable. Video de alimentación de una vida saludable. Presentación de Power point de emociones positivas y negativas. Humano.</p>



## **CAPÍTULO III**

### **3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar**

Este centro educativo La Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia La Económica” fue fundada en 1989 con la colaboración de los padres de familia de la comunidad, con la finalidad de ser partícipes en la construcción de una escuela digna para los niños de la comunidad La Económica, ubicado en el Lote 88, Colonia La Económica, Caserío Lo De Carranza San Juan Sacatepéquez, Guatemala.

Los padres de familia construyeron las paredes de block, terraza y piso de mármol las primeras cuatro aulas. Iniciaron con los grados de preprimaria, primero, segundo y tercero primaria, atendiendo la necesidad de ampliar la cobertura de todo el nivel pre-primario y primario en jornada matutina actualmente cuenta con quince aulas y cuatro sanitarios para los alumnos y uno para los maestros de la institución.

A nivel pre-primario atienden dos maestras y doce maestros a nivel primario, así como una maestra de educación física y una para el área de computación.

La institución educativa colabora con sus instalaciones para que los estudiantes de Telesecundaria y Nufed continúen con su formación académica básica.

Las instalaciones educativas han sido un pilar importante para el desarrollo de la comunidad, ofreciendo el espacio para talleres de repostería, cultura de belleza, reuniones de Cocodes y centro de votaciones en las elecciones presidenciales.

### **3.2 Características de la muestra**

La investigación factores emociones asociados a la vida saludable; los alumnos de 5to primaria sección "A" de la Escuela "Colonia La Económica".

La población universal de alumnos que estudia en la escuela es de 410 alumnos y alumnas de nivel pre-primario y nivel primario; de esta población se tomó una muestra intencional de 25 niños (as) utilizando el 25 % del total de los niños de 5to primaria sección "A" lo cual equivale al 25% de las entrevistas individual, observación directa, además se utilizó el test del árbol para complementar la investigación y taller. Las edades comprendidas entre 10 a 13 años, para su respectivo análisis e interpretación.

Las familias de los alumnos no cuentan con un salario de ingreso altos, las madres de familia se ven en la necesidad de ir a trabajar fuera del hogar por largos periodos de tiempo descuidando a los niños. Algunas madres de familia que no trabajan fuera de casa se dedican al aseo doméstico y cuidando de los niños; algunos padres de familia han tenido que emigrar fuera del país para buscar mejoras económicas para el ingreso familiar, sacrificando el bienestar de sus hijos, para poder dar una mejor calidad de vida, en estos casos los niños se quedan a cargo de los abuelos. Sin embargo se ven afectados emocionalmente por la falta de afecto de sus padres ausentes.

Los niños y niñas se ven afectados por la violencia por diferentes grupos de pandilleros que piden impuestos en las tiendas, transporte de servicio público de la colonia, siendo las constantes muertes de personas inocentes por pandillas integradas por personas de mala procedencia. La comunidad y municipio vive día con día afectado con emociones negativas.

### 3.3 Presentación y análisis de resultados

CUADRO 1

Muestra que participó en la Observación de emociones y vida saludable por variable de emoción y género

Variable	Niño si	Niño No	Niña Si	Niña no	Total
Felicidad	14	0	11	0	25
Tristeza	2	12	8	3	25
Extroversión	11	2	7	4	25
Introversión	2	11	4	7	25
Cólera – ira	5	9	1	10	25
Vergüenza	3	11	5	6	25
Soñoliento	1	13	0	11	25
Buena Alimentación	11	5	7	2	25
Compleción física	12	2	5	6	25

FUENTE: Observación en el período de recreo y dentro del salón de clases de las diferentes emociones y características de Vida saludable realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015.

**INTERPRETACIÓN:** Se observó en el horario de recreo que 25% total de los niños (as) cuando interactuaban en los diferentes juegos, 3% las niñas se observa que son calladas e introvertidas con poca comunicación. El 5% se observó en enojo, cólera e ira se observó en los niños de 5to primaria, en el horario de recreo cuando molestaban físicamente y verbalmente el 7% niños el mismo salón de clases y otros salones de clases, siendo suspendidos por conducta inadecuada presentada por lastimar a otros niños, el 11% de los niños se observó que son felices, extrovertidos y dinámicos.

La vergüenza y timidez se ve reflejada en los niños y niñas por los cambios emocionales de atracción, sonrojándose, sudor en la manos cuando la otra persona de su género contrario los miraba. No se logró observar en ningún momento a niños con problema de sueño.

La alimentación de los niños se ve reflejada en horario de refacción dentro de la clase y horario de recreo. De 25 niños, 18% los niños llevan refacción y 7% niños no llevan ningún tipo de refacción esperando de parte de la escuela un pequeño vaso de atol para poderse alimentar durante el periodo de la mañana escolar.

La condición física de 6% niñas de 5to grado sección "A" se observó que tienen cabello opaco, bajo peso corporal, baja estatura no de acuerdo a la edad, manchas en el rostro, brazos, posible indicador de falta de vitaminas y nutrientes, afectando su condición de vida saludable física e emocional. Un grupo de 19% niños se observó con buena complejidad física, estatura normal a su edad, peso corporal adecuado, vitalidad física que resalta en la piel, cabello, rostro y postura al caminar y hablar

**CUADRO 2**  
**ENTREVISTA INDIVIDUAL DE EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS**

Variable	Niños		Niñas		Total
	Si	No	si	No	
¿Es una persona feliz?	12	2	9	2	25
¿Es capaz de pedir ayuda cuando esta triste?	12	2	10	1	25
¿Le gusta trabajar en equipo?	13	1	11	0	25
¿Se molesta por alguna situación?	2	12	2	9	25

FUENTE: Entrevista individual sobre los factores emocionales asociados la vida saludable de los niños de 10 a 13 años, en las emociones positivas y negativas que viven dentro del contexto de la misma comunidad realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

**INTERPRETACIÓN:** En la entrevista individual guiada con los alumnos de 5º grado. El 21% niños mencionaron que son felices por estar vivos y estar compartiendo con su familia y sentir el apoyo cuando están tristes, deprimidos o momentos de alegría, felicidad.

Dan gracias a Dios por la vida y las personas que están ellos, familia amigos y compañeros de aula. 4% de los niños mencionaron que no son felices porque no tienen el apoyo de sus padres. Con un total del 25% niños (as).

El 22% niños (as) refirió que es importante pedir ayuda cuando se sienten tristes o tienen problemas con otros niños, necesidad de comprensión familiar, compañeros de la iglesia y amigos de la escuela. 3% niños (as) refiere la vergüenza e inseguridad que les genera las emociones y sentimientos, en diferentes ocasiones no tienen suficiente confianza en los padres para compartir las emociones que viven. Con un total del 25% niños (as).

El 24% niños (as) en esta parte de la entrevista se reflejó el trabajo en equipo con más acceso de compartir opiniones con los demás niños, aprendiendo a ser más sociables, a mejorar su comunicación interpersonal con los demás. 1% de un niño en la entrevista reflejó que le gusta trabajar de forma individual, manteniendo su distancia con los demás niños de la clase sin que los molesten. Con un total del 25% niños (as).

El 4% de los niños (as) demostraron gestos de tristeza no comentan respecto que es para ellos la felicidad, se visualizó gestos de tristeza,

llanto, decepción, quedando sin palabras sobre la pregunta. Si la emociones de los niños son el reflejo de la vida que llevan a la felicidad o tristeza, quiere decir sobre la indiferencia al recibir regaños, que emociones sean actitudes que no les ayuden al bienestar de la salud emocional.

El 21% niños (as) enfatizan que suelen sentirse mal cuando sus padres los regañan por una conducta inadecuada. Con un total del 25% niños (as).

**CUADRO 3**  
**ENTREVISTA INDIVIDUAL DE VIDA SALUDABLE**

Variables	Niños		Niñas		Total
	10 -8 horas	6- 4 horas	10-7 horas	6-5 horas	
¿Cuántas horas duerme durante la noche?	11	3	9	2	25
	8-5 vasos	4-1 vasos	8-5 vasos	4-1 vasos	
¿Consume agua pura durante el día?	4	10	4	7	25
	3 tiempos	2 tiempos	3 tiempos	2 tiempos	
¿Cuántos tiempos de comida consume durante el día?	8	6	7	4	25
	7-5 ejercicio	4-1 ejercicio	7-5 Ejercicio	4-1 ejercicio	
¿Realiza ejercicio durante la semana?	12	1	8	3	25
	Si	No	Si	No	
¿Se recrea para tener una vida saludable durante el mes?	12	2	8	3	25

FUENTE: Entrevista individual sobre el manejo de las emociones positivas asociación a la vida saludable en la vida cotidiana de cada niño de 5to primaria, sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

INTERPRETACIÓN: El 20% de los niños (as) mantiene un sueño sustentable entre diez, ocho horas durante la noche, ayudando al crecimiento físico.

5% de los niños (as) que madrugan a las 4:00 A.M para dejar hecho el oficio doméstico y luego poder asistir a la escuela; Niños que duermen de 4 a 5 horas en la noche por jugar Nintendo, videos juegos.

- Por realizar tareas de la escuela en el periodo de la noche no descansando, durmiendo 11:00 y 12:00 P.M, levantándose las 6:00 A.M de la m asistiendo al centro educativo con ojeras.

El 17% de los niños (as) identificaron que no tienen un buen hábito para tomar agua 4 y 3 vasos al día consumiendo otro de tipo de bebidas como atoles, jugos naturales y gaseosas, durante el día, obviando las recomendaciones de tomar 8 vasos al día. El 8% de los niños (as) toma una cantidad de 10 a 7 vasos durante el día. Con un total del 25% de la muestra seleccionada.

Vida saludable referente en la alimentación del 15% los niños (as), cumplen con 3 tiempos de comida en la casa y refaccionan dentro de la escuela. El 8% de los niños (as) refiere a niños que no comen adecuadamente haciéndoles falta los nutrientes para mejorar su salud física. Solo realizan dos tiempos de comida, ya que el desayuno no lo realizan por levantarse tarde y la escuela no cuenta con refacción todos los días por falta de fondos de gratuidad por parte del Ministerio de Educación. El 2% niños no responden sobre su alimentación.


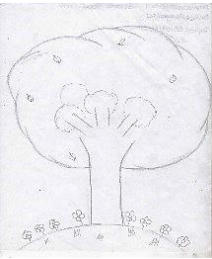
El 18% de los niños (as) realizan juegos de rondas dentro de la escuela y tiempo de educación física, refieren que realizan ejercicios para mantener su cuerpo sano y fuerte. Los deportes más practicados jugar fútbol, caminar, manejar bicicleta, saltar con la cuerda y otros juegos utilizando ejercicios, correr los fines de semana para mantener un cuerpo lleno de vitalidad para mantener una buena vida saludable.

El 7% de los niños (as) refirieron que los padres de familia los mantienen haciendo limpieza dentro del hogar donde viven y no teniendo tiempo de recreación.


El 20% niños (a) de 5º primaria se recrean de diferentes maneras jugando dentro del hogar, viendo en la TV diferentes programas de entretenimiento, desde caricaturas, películas y novelas. Niños que tienen la posibilidad de jugar nintendo dentro del seno del hogar.

El 5% de los niños (as) se crean fuera del hogar conociendo los diferentes departamentos por disfrutar centros recreativos, balnearios, ríos o visitando a sus abuelos.

#### TEST DEL ÁRBOL EJEMPLOS DE CADA NIÑO Y NIÑA ANALIZADO


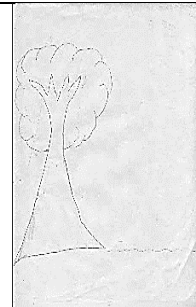
EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	IMPRESIÓN CLINICA
	Nombre: R.A.O.L. Género: Masculino Edad: 13años Fecha: 29/10/15	Búsqueda de apoyo emocional. Inseguridad. Más práctico que teórico Excelencia defensiva. Cuida su imagen personal. Sabén lo que quieren. Problemas con el mundo exterior.	Búsqueda de identidad, utiliza de mejor manera los mecanismos de defensa para poder sobrevivir ante los conflicto que le rodean.
	Nombre: E.A.P. Género: Femenino Edad: 12 años Fecha: 29/10/15	Búsqueda de apoyo emocional. Inseguridad. Personalidad introvertida. Narcisista. Inseguridad. Actitud de llamar la atención. Pérdida de duelo.	Búsqueda que apoyo emocional, inseguridad, a causa de un duelo no resuelto. Persona introvertida.




	Nombre: C.A.M Género: Masculino Edad: 12 años Fecha: 29/10/15	Conflicto en el medio en que vive. Desconfianza, cautela. Ansiedad. Apego a la madre. Apego a las normas directas. Evade, soñadores, introvertidos.	Búsqueda de apego de la madre y aceptación de sus pares. Evadiendo la realidad en que vive.
---	--	--	--

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

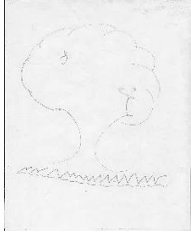

**INTERPRETACIÓN:** Esta interpretación que relaciona a la investigación, en la edad comprendida en la adolescencia y búsqueda de identidad, se interpreta que tienen apego de la madre y del padre, las emociones inconscientes se ven reflejadas por medio del test del árbol por su tamaño y simbología.


EJEMPLO	DATOS GENERALES	RASGOS	IMPRESIÓN CLINICA
	Nombre: C.M.L.G. Género: Femenino Edad: 11 años. Fecha: 29/10/15	Fuerte afirmación del yo. Actitud defensiva. Desconfianza cautela. Dulce. Afectiva y calidad. Actitud y sentido de ambivalencia autoprotección. Soñadora e introvertida.	Necesidad de apego, seguridad, soñolienta. Se emociones positivas y negativas. De afectiva de calidad con las personas que la rodean. Introvertida con las personas que la rodean.
	Nombre: J.A.A.X Género: Masculino Edad: 11 años Fecha: 29/10/15	Necesidad de apoyo. Buena discriminación de la realidad. Inseguridad cambiante. Perdida de algún apoyo. Autoprotección. Apego a la madre, recuerdos de la infancia.	Inseguridad de sus propias emociones. De personalidad cambiante. Búsqueda de protección y seguridad emocional. Apego a la madre.

	<p>Nombre: P.A.C.F. Género: Masculino Edad: 12 años Fecha: 29/10/15</p>	<p>Excelente actitud defensiva. Sujetos inseguros, carácter ambivalente. Oprimido, angustia del yo. Ansiedad.</p>	<p>Inseguridad ante sus emociones y de las personas que lo rodean. Búsqueda de la identidad. Angustia del yo interno, ansiedad de sus propias emociones.</p>
---	---	---	--

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015.


**INTERPRETACIÓN:** Las emociones negativas se ven reflejadas en el test del árbol indicando inseguridad, ansiedad, emociones ambivalentes. Excelente actitud defensiva ante las demás personas para no salir lastimados, apego de hábitos y costumbres. Apego a la madre, emociones búsqueda de la identidad. Búsqueda de seguridad ante el yo, protección de emociones positivas, utilización de los mecanismos de 57 defensas como protección del yo.

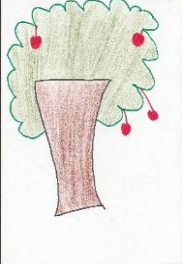

EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	IMPRESIÓN CLINICA
	<p>Nombre: J.S Género: Masculino Edad: 12 años. Fecha: 29/10/15</p>	<p>Excelencia de actitud defensiva. Existe un estado de actitud ambivalente ante la actitud. Ansiedad. Apego a la madre.</p>	<p>Maneja de emociones de forma positiva en su realidad ante la ansiedad que está manejando.</p>
	<p>Nombre: D.E.C.N. Género: Masculino Edad: 12 años. Fecha: 30/10/15</p>	<p>Buena actitud defensiva. Completamente por un completo estado de angustia. Depresión soledad. Tendencia al suicidio. Inseguridad. Carácter cambiante.</p>	<p>Manejo de emociones negativas de ira. Angustia en el yo interno, soledad, inseguridad en su vida y en sus cambios emocionales.</p>

	<p>Nombre: M.R.L.A  Género:  Femenino  Edad: 12 años.  Fecha: 29/10/15</p>	<p>Buena actitud  defensiva.  Espontaneidad.  Perdida del interés.  Evasividad,  soñadores  introvertidos.  Perdida de energía e  interés.</p>	<p>Manejo de  emociones  ambivalentes, de  personalidad  introvertida cuando  no tiene confianza  con las personas de  su alrededor, pierda  rápido el interés por  lo que hace.</p>
---	--	--	--

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015.



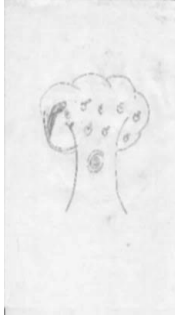
INTERPRETACIÓN: Los niños reflejaron test proyectivo indicando soledad, depresión, ansiedad, manejo de emociones negativas ira y tristeza. Necesidad de apoyo emocional afectando la esfera familiar, educativa, social y cultural. Mantienen una personalidad fuerte ante las demás personas para ocultar los miedos y frustraciones que les afectan el estado emocional, afectando inconscientemente la calidad de vida emocional y salud mental de la vida saludable.

EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	INTERPRETACION
	<p>Nombre:  L.N.T.S.  Género:  Femenino  Edad: 11 años  Fecha: 02/11/15</p>	<p>Masoquismo.  Excelencia actitud  defensiva.  Nivel expansibilidad y  aumento.  Entusiasmo y luego  pierde interés. Búsqueda  compensatoria de  seguridad material, para  contrarrestar el  sentimiento de  abandono.</p>	<p>Sentimientos de  abandono,  actitud defensiva  hacia el mundo  exterior para no  ser lastimado.  Buena voluntad  para seguir  adelante.</p>

	<p>Nombre: J.F.C.X. Género: Femenino Edad: 11 años Fecha:30/10/15</p>	<p>Buena actitud defensiva, prontitud de los sentimientos y las emociones Masoquismo. Ausencia y carencia a la coordinación. Personalidad cerrada. Búsqueda de seguridad.</p>	<p>Actitud defensiva al mundo. Emociones de negativas, búsqueda de identidad, seguridad, buena actitud de salir adelante.</p>
	<p>Nombre: P.C.J. Género: Femenino Edad:10 años Fecha: 30/10/15</p>	<p>Buena actitud defensiva, Rigidez. Cierta grado de infantilismo y madurez. Apego al pasado. Apego a la madre Deseos de independencia.</p>	<p>Actitud de independencia, búsqueda de seguridad emocional. De personalidad calidad, risueña, cariñosa de reglas en su vida.</p>




FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

**INTERPRETACIÓN:** Las emociones positivas se ven reflejadas en el test tolerancia, buena actitud defensiva, búsqueda de bienestar hacia el mundo exterior e interior. Actitud positiva para salir adelante a pesar de los factores que han pasado para seguir adelante, busque de seguridad maternal y apego a los recuerdos.

EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	INTERPRETACIÓN
	Nombre: S.N.J.k Género: Femenino Edad: 11 años. Fecha: 30/10/15	Actitud defensiva de experiencias negativas Pérdida del interés y energía. Carácter ambivalente. Ausencia y creencia. Buena actitud a lo defensivo.	Búsqueda de bienestar en las emociones positivas. Actitud defensiva del mundo exterior, para no ser lastimada en su mundo interno.
	Nombre: D. A. C.P. Género: Masculino. Edad: 11 años. Fecha: 02/11/15	Fuerte afirmación del yo. Nervioso, irritabilidad. Actitud defensiva. Triste y depresiva. Reprimida inconsciente. Carácter reprimido	Buena actitud de hacia el mundo exterior, de personalidad defensiva, carácter. Persona, dulce de buen carisma.
	Nombre: F.I. E. Género: Masculino Edad: 12 años. Fecha: 30/10/15	Emotivo sensible. Actitud defensiva, ocultamiento de malas experiencias. Espontaneidad de las emociones y los sentimientos. Pérdida de algún apoyo afectivo. Regresión. Deseos de independencia. De acuerdo al test a los 3 años sufrió un trauma.	Búsqueda de independencia, afirmación sentimientos y emociones negativas. Trauma sufrimiento de un trauma a una corta edad. Quedad de aceptación con sus cualidades y defectos.

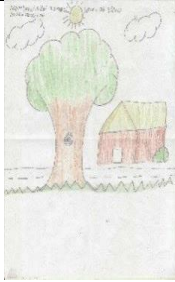


FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015.

INTERPRETACIÓN: En el test del árbol indica que son niños (as) son cariñosos con un buen carisma positivo, deseos de superación e independencia, búsqueda de independencia interpersonal. Trauma no resuelto en la etapa infantil afectando inconscientemente en la vida interpersonal. Apego a la madre. Búsqueda de identidad en el contexto que se relaciona.

EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	INTERPRETACIÓN
	Nombre: I.N.F.X Género: Femenino. Edad: 11 años. Fecha: 02/11/15	Reservada, obstinada, buena relación con el yo. Necesidad de apoyo. Expansión y aumento. Deseo de superación. Personas más deprimidas. De acuerdo al test a los 4 años sufrió un trauma	Búsqueda de identidad en etapa de adolescencia, reprimiendo un trauma que le afecta a nivel del inconsciente, necesidad de apoyo emocional.
	Nombre: A.P.P.S. Género: Femenino. Edad: 13 años. Fecha: 02/11/15	Apego a la parte maternal. Emotivo sensible. Buena actitud defensiva. Espontaneidad de las emociones y los sentimientos. Autoprotección. De acuerdo al test a los 6 meses y 1 año hasta 7 años sufrió un traumas	Persona que ha sufrido demasiado en su niñez, actitud defensiva, de agresividad pasiva. Buena actitud para seguir adelante. De personalidad dulce, risueña.
	Nombre: J.E.G.Z. Género: Femenino. Edad: 13 Fecha: 29/10/15	Necesidad de apoyo. Buena actitud defensiva. Control con todo lo que tenga a su alrededor. Deseos de independencia. De acuerdo al test a los 4,2 y 1 año y los 9, 5 meses sufrió un trauma, afectando sus emociones.	Necesidad de libertad e independencia, de traumas no resueltos. Buena actitud defensiva hacia el mundo exterior. Proyección del yo interno. Apego y regresión del pasado.

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

**INTERPRETACIÓN:** Se identifica que el 3 personas de género femenino sufrieron traumas en la etapa infantil, proyectando en el test del árbol afectando las emociones positivas en la vida cotidiana, personalidad espontaneas, deseos independencia y superación personal. Deseos de protección de la madre. Manejo de emociones negativas inconscientemente haciendo regresiones hasta su infancia donde sucedió el trauma.



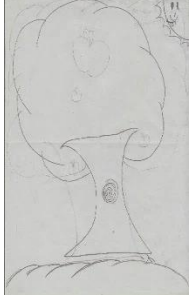
EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	INTERPRETACION
	Nombre: A. I.S.P Género: Masculino Edad: 12 años Fecha:02/11/15	Emotivo sensible. Buena actitud defensiva. Espontaneidad de las emociones y los sentimientos. De acuerdo al test al 4 año y 2 meses sufrió un trauma.	Búsqueda de bienes interno con sus emociones, personalidad calidad, actitud defensiva, calidez, apego a la madre, agresividad pasiva. Trauma no resuelto.
	Nombre: P.I.O.C. Género: Masculino Edad: 11 años Fecha: 30/10/15	Buena actitud defensiva. Espontaneidad de las emociones y los sentimientos. Pérdida de algún apoyo afectivo. Regresión. De acuerdo al test a los 4 años sufrió un trauma.	De personalidad sensible en los sentimientos, trauma no resultado en la etapa de la niñez. Busque de independencia superación personal. Mantiene una buena emotividad ante la vida.
	Nombre: F.J.C.F. Género: Masculino. Edad:13 años Fecha: 29/10/15	Masochismo. Desconfianza. Represión sexual. Evasidad. Soñadores, introvertidos. Apego a la madre y a los recuerdos. De acuerdo al test a los 4 años sufrió un trauma.	Ambivalente ante sus emociones, deseos inconsciente de represión sexual en etapa de adolescencia, apego a los recuerdos a la madre, trauma no resuelto en la infancia.

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

**INTERPRETACIÓN:** En los test proyectivos de género masculino se marca que a los 4 años en la etapa infantil un trauma, afectando las emociones de manera inconsciente. En el test refleja deseos de superación personal e independencia propia. Los 3 test presentados buscan cariño y amor, apego a la madre, superación de un duelo no resuelto.

EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	INTERPRETACION
----------	-----------------	--------	----------------

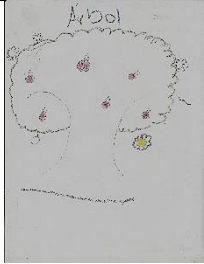


	Nombre: J.S. Género: Masculino Edad: 12 años- Fecha: 29/10/15	Fuerte afirmación del yo. Actitud defensiva. Deseos de independencia. Apego a la madre y los recuerdos. Represión Inseguridad. De acuerdo al test a los 3 años sufrió un trauma.	Emociones reprimidas como mecanismo de defensa en el inconsciente. Deseos de independencia y superación personal. Persona insegura en el contexto que vive. Retroceso de trauma de niñez no resuelto.
	Nombre: A. A. M.B. Género: Masculino. Edad: 12 años. Fecha: 30/10/15	Afirmación del yo. Actitud defensiva. Búsqueda de seguridad. Depresión, soledad. Apego a la madre. De acuerdo al test a los 4 años sufrió un trauma.	Manejo de emociones inconsciente negativas de tristeza, miedo a la soledad y al abandono de la madre. Trauma no resuelto en la infancia.
	Nombre: M.L.N.B. Género: Femenino Edad: 12 años. Fecha: 02/10/15	Actitud defensiva. Sensibilidad, emotiva. Sabe lo que quiere, tiene sus propias normas. Personalidad cerrada. Obstinada. Curiosidad menor. De acuerdo al test a los 5 años sufrió un trauma.	Apego al padre, actitud sensible, búsqueda de calor, personalidad introvertida. Trauma no resuelto en la infancia.

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

**INTERPRETACIÓN:** En los test indica que los niños (a) han sufrido un trauma en la infancia afectando su inconsciente y emociones. En el primer test se observa deseos de libertad e independencia, inseguridad en sus decisiones. En los otros dos test personas seguridad, espontaneidad. Búsqueda de apoyo emocional e identidad de ser un niño (a) a un adolescente búsqueda que apoyo emocional, inseguridad, ambivalencia ante sus propias emociones, deseos reprimidos que afectan su personalidad.



EJEMPLOS	DATOS GENERALES	RASGOS	INTERPRETACION
	Nombre: F.A.O.M. Género: Femenino. Edad: 12 años. Fecha: 30/10/15	Buena actitud defensiva. Persona con mucha dulzura. Apego a la madre. Emotiva, sensible. Deseo de comunicarse con los demás. Inseguridad de carácter cambiante. Ansiedad.	Personalidad calidad, cautelosa. Seguridad interpersonal, espontánea, de emociones positivas.

FUENTE: Entrevista individual, realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015

**INTERPRETACIÓN:** Mantiene emociones positivas de alegría y felicidad. De personalidad calidad, risueña, emotiva, sensible de apego a la madre. Superación personal para seguir creciendo como personal manteniendo una vida estable y una vida saludable.

#### CUADRO 4 RESULTADOS DEL TEST DEL ÁRBOL

CATEGORIA	RESULTADO
<b>Autoestima</b>	Se detectó que 17% tiene la autoestima alta y 8% de ellos tienen autoestima baja.  Control de sus propias emociones y sentimientos. Personas seguras de lo que realizan, extrovertidos, mantienen una buena comunicación.
<b>Afectivos</b>	En la proyección del test del Árbol se encontró a un determinado grupo afectivo, cálido, audaz. El 17% de los niños tienen emociones positivas reflejando en el rostro tranquilidad al hablar y dibujar el árbol. Y el 8% presentan autoestima baja e inseguridad
<b>Apego familiar</b>	Árbol se identificó que los niños (a) tienen apego a la figura paterna y materna. Padres de familia que contribuyen en los quehaceres dentro del hogar, y madres de familia que se dedican al aseo doméstico 16% del total

	<p>La vida emocional familiar de cada uno de los niños se proyecta en la seguridad propia en las emociones y expresiones faciales e interacción con los demás niños (a). Seguridad familiar de los padres de familia y hermanos en el apoyo moral y espiritual para seguir adelante.</p> <p>El 9% de los niños (as) no se siente confortablente y seguros en la dinámica familiar.</p>
<b>Independencia</b>	<p>El 7% grupo de niños identifico que son independientes en su hogar, mientras que los padres de familia trabajan turnos extensos.</p> <p>El 18% de los niños (a) refirieron que les gustaría ser independientes y valerse por ellos mismos en la vida. No dependiendo de sus padres y hermanos. En un total de los 25% de los niños.</p>
<b>Tristeza</b>	<p>El 15% de los niños reflejo en la etapa de la adolescencia emociones negativas, deseos reprimidos, soledad, angustia, inseguridad, ansiedad y búsqueda de la identidad, los niños (as) suelen tener cambios de humores o emociones.</p> <p>Representaron por medio de trazos de líneas gruesas y delgadas, emociones negativas y positivas no verbalizan, sobrellevándolas de manera inconsciente traumas de niñez que aún les afecta en la vida saludable. El 10%</p>
<b>Soledad y timidez.</b>	<p>El 4% de los niños se identificó con soledad, introvertidos, inseguros identificándose por medio de los diferentes trazos en los diferentes arboles realizados,</p> <p>Necesidad de apoyo emocional, autovaloración para mejorar el estado emocional el 12% de los niños. El 9% de los niños son felices con la vida que tienen.</p> <p>Con un total del 25% del total.</p>

FUENTE: Test del árbol individual realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en edades de 10 a 13 años en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015.

## CUADRO 5

### RESULTADOS DEL TALLER DE FACTORES EMOCIONALES Y VIDA SALUDABLE

<b>1</b>	<b>Diferencia entre una emoción y un sentimiento.</b>	Los niños de 5º primaria preguntaron la diferencia entre una emoción y sentimiento, otros niños no sabían que tenían emociones diferentes. La emoción se puede reflejar en expresiones faciales, postura al caminar, fisiológica. Sentimiento que dura más tiempo como el amor.
<b>2</b>	<b>Emociones positivas</b>	Las emociones se vieron reflejadas en el rostro de los niños al aprender que las emociones positivas forman parte de ellos. Emociones de alegría, felicidad, dinamismo dando como resultado una vida saludable.
<b>3</b>	<b>Recreación</b>	Los niños refirieron que la forma que recrearse era jugando fútbol, corriendo, jugando juegos electrónicos para liberar tensión.
<b>4</b>	<b>Vida saludable</b>	Los niños comprendieron que una vida saludable es mantener diferentes hábitos saludables alimentación, calidad de sueño, tomar agua, recreación que conforman para mantener una salud física y emocional.
<b>5</b>	<b>Alimentación</b>	Comprendieron la importancia de alimentarse los tres tiempo de comida para poder tener una buena salud física.

FUENTE: taller de vida saludable y emociones. El manejo de las emociones positivas asociación a la vida saludable en la vida cotidiana de cada niño realizada a los alumnos de 5to grado sección "A" en la Escuela Oficial Rural Mixta "Colonia la Económica", Jornada Matutina 2015.

**INTERPRETACIÓN:** El 20% de los niños empezaron a identificar sus propias emociones entre emociones positivas y negativas alegría, sorpresa y emociones negativas de miedo, tristeza, asombro dentro del taller de vida saludable. Mientras el 5% de los niños no mostraron ninguna importancia al taller de vida saludable.

El objetivo del taller fue identificar y la importancia de las emociones positivas para una vida saludable, en un sano deporte, cuando expresan emociones de triunfo por haber ganado el partido de futbol.

### **3.3. Análisis General**

En la investigación se aplicaron diferentes técnicas e instrumentos entre las técnicas de recopilación de información se utilizó la observación, entrevista, el objetivo de la observación fue identificar las características físicas como sonrojarse, manos sudadas y emociones faciales como tristeza, ira, alegría y enojo.

El 17% de los poseen emociones positivas y 8% negativas, haciéndose notar en la observación, entrevista y taller en un total del 25% del total la muestra investigada.

Cada niño aprendió reconocer sus propias emociones de alegría cuando comparte momentos de felicidad con la familia, amigos y compañeros del aula, momentos de enojo, tristeza cuando un acontecimiento afectando la vida cotidiana del niño (a), compartiendo anécdotas de momentos de felicidad con la familia cuando salen a recrearse en familia y pasar momentos de felicidad y tranquilidad o momentos de tristeza cuando tienen problemas de mala economía o un duelo familiar, o un abandono de uno de sus padres.

La vida saludable que llevan de cada niño y niña del 18% y el 7% de los niños no gozan de una buena vida saludable en los diferentes hábitos de alimentación, recreación y descanso, calidad de sueño, ejercicios físicos, entre las variantes no todos los niños tienen una vida saludable, por falta de recurso económico. En la investigación se dio la impresión sobre la falta de alimentación adecuadamente provocando manchas en la piel, piel reseca por falta de vitamina en el cuerpo, baja estatura no acorde a la edad. La impresión que los niños (as) no mantienen un hábito alimenticio por no tener la economía suficiente para alimentarse adecuadamente.

La falta de recreación, al realizar tareas domésticas dentro del hogar no les queda tiempo para descansar y recrearse perdiendo parte de su niñez y momentos de felicidad con niños de su propia edad. Reprimiendo las emociones positivas en tristeza, inseguridad personal.

El 17% de los niños y niñas mantiene una buena salud emocional y el 8% mantiene emociones negativas reflejándose por medio del instrumento test del árbol coincidiendo con el marco teórico con las proyecciones inconsciente de cada niño (a) en emociones positivas y negativas de felicidad, alegría, tristeza, ira, asombro. El test del árbol proyectó el inconsciente de cada niño, revelando duelos no resueltos, emociones reprimidas que afectan la calidad de vida emocional y saludable, dando a conocer los problemas emocionales de ira, violencia, culpa, traumas de la primera infancia, abandono por miembro de la familia, deseos de independencia, apego familiar, tristeza, espontaneidad, audacia, inseguridad. Niños con seguridad emocional, buena vitalidad física, carisma, bondad, dulzura, cariñosos

El propósito del taller fue fortalecer el conocimiento de la importancia de vida saludable en la alimentación, recreación, calidad de sueño que forman parte de la vida de todo ser humano. El 20% de los niños y niñas identificaron la importancia de la vida saludable, el 5% de no mostraron interés sobre la vida saludable..

La vida saludable influye grandemente en las emociones tanto positivas y negativas, fisiológicas como una cefalea tendrá repercusión físicamente cambiando el estado emocional de felicidad a un malestar físico alterando la vida saludable con problemas de sueño, falta de concentración en las diferentes actividades que se realice, es importante tener buenos hábitos de alimentación, que ayudara a fortalecer al cuerpo y el estado emocional con una vida plena y tranquila.

## CAPÍTULO IV

### 3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1. Conclusiones

— Se determinó que las emociones de los niños y niñas de 5to primaria, el 17% de ellos son emociones positivas de felicidad, vitalidad física, espontáneos, dinámico. Sin embargo se detectó el 8% de los niños presentan emociones negativas, que afectan su estado emocional, manifestando la tristeza e ira que afecta su desarrollo emocional y fisiológico en un total del 25% de la totalidad.

— Los niños (as) de 5to primaria evidencian emociones positivas conscientes como: físico gestual, postura al caminar, presentando una buena vitalidad física de emociones positivas, buenas relaciones interpersonales, autoestima alta, calidez y espontaneidad de las emociones positivas.

— Las emociones negativas se evidencian en su gesticulación física de tristeza y llanto, postura al caminar, hombros encorvados, sudoración en las manos, respiración agitada y de forma inconsciente como: ansiedad, baja autoestima, aislamiento, introversión, necesidad de apoyo emocional por duelo no resuelto y abandono emocional.

— Se concluyó que los factores emocionales y vida saludable son parte fundamental en la vida del niño y niña en el mejoramiento de una sana alimentación balanceada, calidad de sueño, recreación; que influyen en la estabilidad fisiológica e emocional de buenas relaciones interpersonales, positivas de alegría, vitalidad física, a la estimulación de emociones que influyen el bienestar, personal, familiar, educativo y social para lograr una calidad de vida.

— La vida saludable es el reflejo de lo interno y externo del bienestar emocional de cada niño en el momento que las vive y la expresa.

#### **4.2 Recomendaciones**

En la Escuela Oficial Rural Mixta “Colonia la Económica” ubicado en la Aldea lo de Carranza, San Juan Sacatepéquez.

— Reforzar el taller de factores emociones asociados a la vida saludable para los niños que participaron en dicha investigación, considerando que el 20% ciento de los niños tienen problemas emocionales.

— Implementar charlas a padres de familia y niños de la escuela sobre el manejo adecuado de emociones positivas y vida saludable en creación, alimentación, calidad de sueño, mejorando las relaciones interpersonales de los niños (as) tímidos, introvertidos a niños (as) felices.

— Concientizar a los maestros de la escuela, sobre la importancia de las emociones positivas y las consecuencias de las emociones negativas. Implementar un programa de actividades donde los niños puedan mejorar la calidad de vida saludable como: actividades de ralis deportivos entre niños (as). Concientizando a los alumnos de la escuela a llevar una vida saludable, alimentación balanceada la importancia de los 3 tiempos de comida, calidad de sueño, recreación sana.

— Buscar ayuda de otras instituciones que favorezcan el apoyo emocional para los niños con problemas emocionales. Mejorar la recreación de niño para mantener una vida saludable entre centros de salud, ayuda psicológica, ministerio de cultura y deportes entre otras instituciones para mejorar la vida saludable de cada niño y niña.

### 4.3. Bibliografía

- ALIMENTACIÓN. Las conductas estado de ánimo y aprendizaje. España, pp 8-12. 1998 - 2012
- BLOCH, Susana y EMOTING Alba. A Psychophysiological Techniqueto Help Actors Create and Control Real. Emotions, Francia, Septiembre 2000. pp 3-152
- CHÓLIZ Mariano. Psicología de la emoción: el proceso emocional, Universidad de Valencia 2005. Pp. 2-25
- *Dr. LÓPEZ Sigüero, Hábitos Saludables. Juan Pedro responsable del Servicio de Endocrinología Pediátrica del hospital Materno Infantil Málaga. 2012. pp 13*
- Dr. ZIMMER Sergio. Médico Docente Universitario y Periodista. Conductor: Proyecto Salud. Columnista de Agencia Comunas, Madrid 2008. pp.12 – 68
- Echebúa Paz del Corral, J. Pedro Amor: \_Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. Universidad de Paris Vasco. 2011, Vol. 27.No116. pp. 906,911
- J. F. Donker: En medicina conductual y psicología de la salud, Manual de Psicología clínica Madrid 1991 pp. 750-780.



- FERNÁNDEZ María Mar Sainz; Guía sobre los estilos de vida saludable, Asociación Nagusiak Martxan 1ª. Diciembre de 2009. pp 4-56
- Freud y Melanie Klein: Angustia de la obra del Libro Anual de Psicoanálisis, Lima: Ed. Imago. 1988,
- Goleman, D. La inteligencia emocional. Barcelona. Kairos. 1996 pp 10-25.
- GALLEGO Domingo Vivas, Mireya, Y GONZÁLEZ Belkis. De: Educar a las Emociones. Editoriales C.A, Venezuela; 2007, pp. 2- 56
- HUSSERL, E. La idea de la Fenomenología. Ed. F.C.E. México, 1984, pp.10-11
- MARÍA MAR SAINZ FERNÁNDEZ, Guía sobre los estilos de vida saludable, Asociación Nagusiak Martxan 1ª. Diciembre de 2009 Pp4  
Fecha de consulta Agosto del 2015.
- MUSSEN, P. H., Conger, J.J., y KAGAN, J. El: Desarrollo del Niño y su Personalidad; New York: Harper y Row; 1969 pp. 202
- Nordelta San Isidro CABA Quilmes Lomas  
Consultorios: Av. Scalabrini Ortiz 3355, piso 4º "I" (C1425DCB) Ciudad de Buenos Aires, Argentina
- POLLITT Ernesto. Serie de Educación sobre la Nutrición La nutrición y rendimiento escolar. La educación, ciencia y cultura Unesco Organización de las Naciones Unidas; Capítulo I. pp. 6-25.

- OBLITAS GUADALUPE, LUIS A: Psicología de la Salud y Calidad de Vida, tercera edición 1994-2000 pp. 1-15
- ROSSELLÓ María José. La importancia de comer sano y saludable. Barcelona España; 2006 p.84-20.
- Reeve, J. En: Motivación y emoción. Madrid. Mc Graw Hill 1994. Pp 6-10.
- ROSALES Sánchez Rosa María y CRAING J Grace. Desarrollo Psicológico. Universidad de Massachusetts pp . 73 pp 8  
YANKOVIC Bartolomé Prof. Aprendizaje; Madrid septiembre, 2011 pp 12
- SÁNCHEZ Rosa Maria Rosales Y CRAING Grace J, En Desarrollo Psicológico. Universidad de Massachusetts; 1985 pp. 2-90.
- Vila, J., Fernández, M. Activación y conducta. Madrid. Alhambra 1990. pp23
- VALENCIA Alba Ruth y GIL Llarío María Dolores Ceballos. En: Desarrollo Psicosocial, Desarrollo Social, Factores Socio-afectivo y Conductas Sociales Psicología pirámide; Trillas, Madrid, España, 2006. pp 5 -652
- Vázquez, C. La Psicología Positiva en Pers- pectiva. Papeles del Psicólogo, Vol. 27(1), (2006). 1-2.
- Vecina, M.L. Emociones Positivas. Papeles del Psicólogo, Vol. 27(1), 9-17. (2006).

## **E grafías.**

- <http://www.periodistadigital.com/salud/nutricion-y-ejercicio/2011/09/23/las-diez-reglas-basicas-de-la-buena-alimentacion.shtml>. Fecha de consulta Junio del 2015
- <http://educardesdelafamilia.blogspot.com/2012/09/de-los-7-los11-anos-desarrollo-emocional.html>. Fecha de consulta Junio del 2015
- <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-la-mala-alimentacion-en-los-ninos-un-asunto-de-costumbres.html>. Fecha de consulta Agosto del 2015
- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional>. Fecha de consulta marzo del 2016.
- Psicología Positiva: <http://www.psicologia-positiva.com/felicidad.htm>. Fecha de consulta. Marzo del 2016g
- COMIDA-CHATARRA.HTML•[HTTP://vidayestilo.terra.com.pe/cinco-enfermedades-por-la-comida](http://vidayestilo.terra.com.pe/cinco-enfermedades-por-la-comida)- Consultada Mayo del 2,015 Fecha de consulta Octubre del 2015

Anexos

# ANEXOS









## Entrevista.

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad.**

**Instrucciones:** A continuación se le presenta una serie de preguntas responda según su criterio.

1. ¿Es una persona feliz? ¿Por qué?
2. ¿Es capaz de pedir ayuda cuando se siente triste? ¿Por qué?
3. ¿Se siente bien cuando trabajo en equipo? ¿Por qué?
4. ¿Qué lo hace sentirse feliz?
5. ¿En qué momento se molesta?
6. ¿Qué estilo de vida saludable práctica?
7. ¿Cuántas horas duerme en la noche?
8. ¿Considera que es bueno realizar un ejercicio durante la semana?  
¿Por qué?
9. ¿Cuándo tiempos de comida consume al día? ¿Porque?
10. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?
11. ¿Cómo se recrea para mantener una vida saludable?



## **Test del Árbol**

### **Instrucciones:**

Se le da una hoja carta en blanco y le pide al niño o niña que “Dibuje un árbol aquí, a su gusto”, señalando la hoja en forma vertical, si en algún momento varia la posición, reiterarle la verticalidad, si el paciente insiste, no mencionar nada y anotar la observación.

### **Objetivos del test:**

1. Utilizar el test del Árbol como medio auxiliar psicodiagnóstico.
2. Elaborar en un lapso más breve de lo común un perfil de una personalidad.
3. Entender la fuerza intuitiva que se aplica a los dibujos, es fascinante.
4. Verificar que desde el punto de vista fenomenológico, la propia respuesta vendrá del dibujo, de su misma naturaleza.
5. Reconocer que en el sujeto no se produce la desconfianza que suele oponerse a ciertos medios diagnósticos.
6. Comprender que no puede separarse una proyección total de la personalidad

**Material:** 1 hoja de papel bond blanco, tamaño carta.

1 lápiz mongol No. 2.

1 hoja para las anotaciones de la conducta observada.

## PLANIFICACIÓN

No.4

### DE TALLER

#### Factores Emocionales Asociados a la Vida Saludable.

No	Objetivo Especifico	Actividad	Tiempo de duración	Recursos	ión
1	Establecer un ambiente agradable para el grupo de participantes en el Salón de clases. por medio de una dinámica	Dinámica rompe Hielo Cola de vaca.	5 minutos	Humano	Rapport
2	Actividad de lluvia de ideas,	Saber cuánto el niño sobre las emociones positiva, negativas y vida saludable.	10 minutos.	Humano. Marcadores. Papel manila. Maskin tape	Evaluar conocimientos previos.
4.	Identificar en ellos mismo qué tipo emociones tienen los alumnos de 5to "A".	Explicar por medio de cañonera los diferentes tipos de emociones positivas y negativas. Como influye todas las emociones a la vida saludable.	20 minutos	Humano. Presentación de la autoestima. Computadora Cañonera	Preguntas sobre qué tipo de autoestima tenían antes de empezar el taller y ahora como se sienten después del taller. Reflexión individual.
	Identifico por medio de un video la vida saludable.	Pongo con atención la importancia de llevar una vida saludable.	15	Material Audio Visual.	Reflexión sobre las emociones personales como estas están asociadas a la vida saludable.