

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**



TESIS

Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020 - 2021

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia

Investigador: Monsalve Diaz, David

Asesor: Dr. Guevara Servigón, Dante Alfredo

Lambayeque - Perú

2022

Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020 - 2021

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia



Monsalve Diaz, David
Investigador



Altamirano Delgado, Laura Isabel
Presidente



Valladolid Montenegro, Miriam Francisca
Secretario



Santa Cruz Mio, Julia Esther
Vocal



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°000-VIRTUAL

Siendo las **12:30 horas**, del día **viernes 24 de junio de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/cyb-quru-jrf>**, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 0550-2022-V-D-NG-FACHSE**, de fecha **01 de marzo de 2022**, integrado por:

Presidente : **Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado.**
Secretario : **Dra. Miriam Francisca Valladolid Montenegro.**
Vocal : **Dra. Julia Esther Santa Cruz Mio.**
Asesor Metodológico : **Dr. Dante Alfredo Guevara Servigón.**



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA ELEVAR EL BAJO NIVEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL GONZALES PRADA DE NARANJOS, AÑO 2020”**; presentada por el tesista **DAVID MONSALVE DÍAZ**, para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación mención de Investigación y Docencia.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 620-2021-CU de fecha 30 de diciembre de 2021); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al sustentante, quien procedió a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(17) (DIECISIETE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **BUENO**. Siendo las **1.30 p.m.** horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
PRESIDENTE

Dra. Miriam Francisca Valladolid Montenegro
SECRETARIA

Dra. Julia Esther Santa Cruz Mio
VOCAL

=====**OBSERVACIONES:**

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de Investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, David Monsalve Díaz investigador principal, y Dante Alfredo Guevara Servigón, asesor del trabajo de investigación “Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020 - 2021” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 07 de marzo del 2022.



David Monsalve Díaz
Investigador principal



Dante Alfredo Guevara Servigón
Asesor

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **Dr. Guevara Servigón, Dante Alfredo** usuario revisor del documento titulado **Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020 – 2021**, cuyo autor es, **Monsalve Diaz, David** , identificada con documento de identidad N° **01041527**; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud del **16%**, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

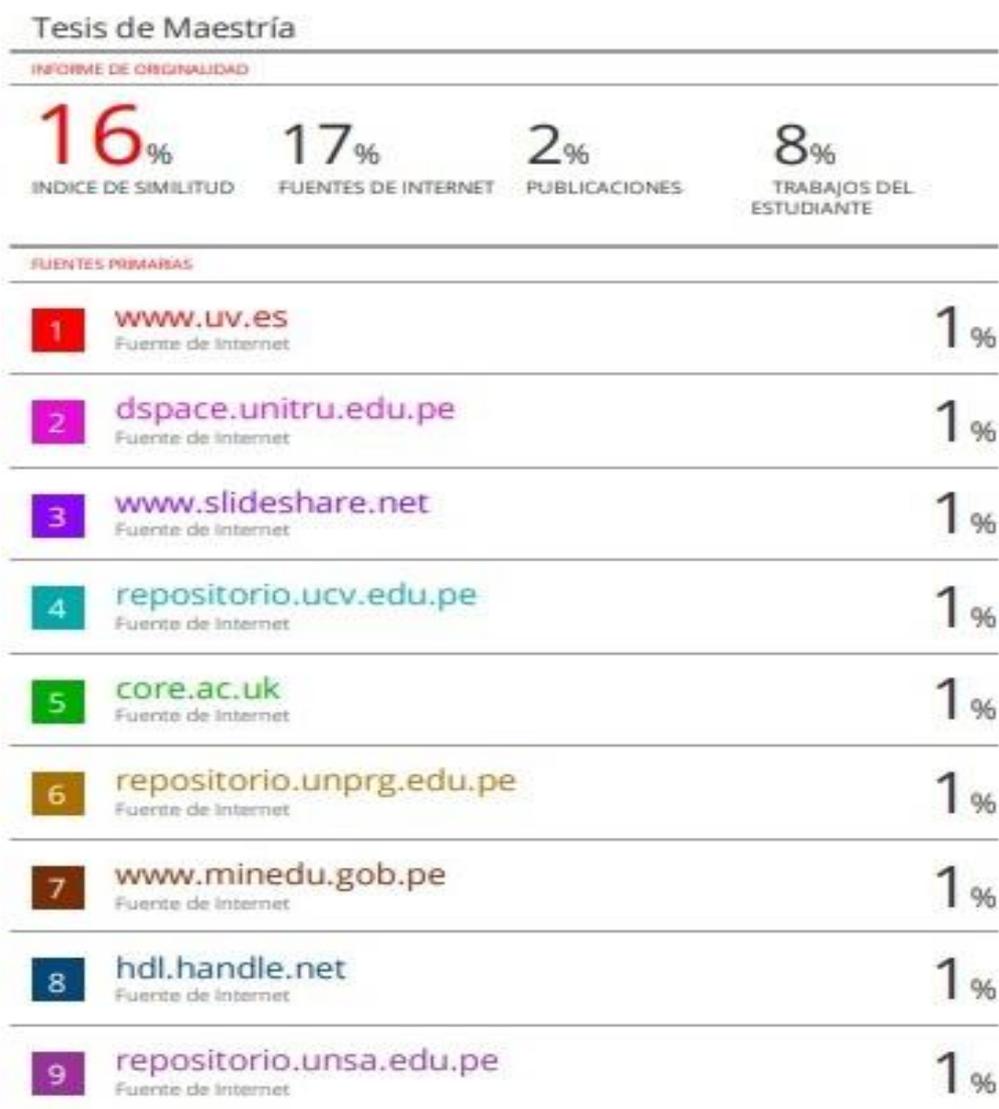
Lambayeque, 07 de marzo de 2022



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

DNI: 16623450

Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020 - 2021




Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

DEDICATORIA

A mis queridos padres Demetrio Monsalve Chilcón y Brisaida Díaz Díaz, por su amor, sacrificio y apoyo en mi formación espiritual e intelectual; a mi esposa e hijos por su apoyo moral e incondicional.

AGRADECIMIENTOS

Mi reconocimiento a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque, por brindarme la oportunidad para incrementar mi conocimiento y desarrollar mis capacidades para la investigación científica que contribuirán en la solución de los problemas educativos de nuestro país. Así mismo, agradezco a los profesionales de la escuela de posgrado de la universidad que han contribuido en mi formación académica y al desarrollo de esta investigación, de manera especial, a los doctores Dante Alfredo Guevara Servigón y Humberto Guido Bocanegra Vásquez. También agradezco a la Institución Educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos por facilitarme información necesaria para el desarrollo de esta investigación.

ÍNDICE

Tabla de contenido

Índice de tablas	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen/abstract	x
Introducción	1
Capítulo I. Diseño teórico	5
1.1. Referentes teóricos del modelo teórico	5
1.1.1. La inteligencia emocional.....	5
1.1.2. La educación socioemocional	13
1.2. Esquema de la propuesta teórica	18
Capítulo II. Métodos y materiales.....	19
2.1. Métodos utilizados	19
2.2. Materiales utilizados que permitieron contrastar la teoría con la realidad	20
Capítulo III. Resultados y discusión	21
3.1. Resultados	21
3.2. Discusión.....	60
Capítulo IV. Conclusiones	64
Capítulo V. Recomendaciones	65
Bibliografía referenciada	66
Anexos.....	71

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro N° 01: Cuestionario de inteligencia emocional adaptado del test de inteligencia emocional BarOn.....	22
Cuadro N° 02: Competencias, capacidades y cronograma de actividades del programa ..	39
Cuadro N° 03: Cronograma de talleres para docentes y padres de familia.....	50
Cuadro N° 04: Consolidado de sesiones y talleres del programa	52
Cuadro N° 05: Presupuesto para la adquisición de material didáctico del programa	53
Cuadro N° 06: Presupuesto estimado para pago de honorarios por desarrollo de talleres para docentes y padres de familia.....	53
Cuadro N° 07: Resumen de presupuestos estimado por inversión y operatividad del programa	55
Cuadro N° 08: Ficha de evaluación de la sesión de aprendizaje.....	58
Cuadro N° 09: Escala de valoración de objetivos, actividades y recursos.....	59
Cuadro N° 10: Ficha de evaluación de los talleres para docentes y padres de familia	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 01: Ciclo de aprendizaje emocional.....	16
Figura N° 02: Respuesta de ataque o huida	17

RESUMEN

En el ejercicio de mi práctica pedagógica, desde casi dos décadas, observaba con preocupación el incremento de comportamientos inadecuados en los estudiantes, que evidencian deficiente manejo de capacidades emocionales que afectan la convivencia escolar y que aún no es atendido con la propuesta del Currículo Nacional. Esto motivó esta investigación en busca de una alternativa de solución, consistente en la propuesta de un programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021; con la hipótesis de: si se propone un programa de educación socioemocional basado en las teorías de la inteligencia emocional de Goleman, Steiner y Perry, entonces es probable que se mejorará el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021. La propuesta teórica que se resume en el modelo propuesto, implica los alcances y la importancia de la investigación, que apuntan fundamentalmente, a elevar el nivel de inteligencia emocional en los educandos. Este estudio realizado contiene valiosas contribuciones científicas en lo técnico pedagógico, en el diseño curricular, en la motivación a la actualización y capacitación docente, a la incorporación de los padres de familia en el proceso enseñanza aprendizaje y a la investigación permanente relacionada con la inteligencia emocional en los estudiantes; por tanto, el modelo propuesto constituye un significativo aporte práctico que contribuye a mejorar el sistema educativo, particularmente en el nivel de educación secundaria, no sólo en el lugar del distrito donde se identificó el problema, sino también a nivel regional y nacional.

Palabras clave: Inteligencia emocional, programa de educación socioemocional.

ABSTRACT

In the exercise of my pedagogical practice, for almost two decades, I have observed with concern the increase of inadequate behaviors in students, which show deficient management of emotional skills that affect school coexistence and that is still not addressed with the proposal of the National Curriculum. This motivated this investigation in search of an alternative solution, consisting in the proposal of a socioemotional education program to raise the level of emotional intelligence in students of the third grade, secondary education, "Manuel Gonzales Prada" High School Naranjos - 2020-2021; with the hypothesis of: if a socioemotional education program is proposed based on the emotional intelligence theories of Goleman, Steiner and Perry, then it is likely to improve the level of emotional intelligence in students of the third grade, secondary education, "Manuel Gonzales Prada" High School Naranjos - 2020-2021. The theoretical proposal summarized in the proposed model, implies the scope and importance of the investigation, which aims fundamentally, to raise the level of emotional intelligence in students. This study contains valuable scientific contributions in terms of pedagogical techniques, curricular design, motivation for updating and teacher training, incorporation of parents in the teaching-learning process and ongoing research related to emotional intelligence in students; therefore, the proposed model constitutes a significant practical contribution that contributes to improving the educational system, particularly at the secondary education level, not only in the district where the problem was identified, but also at the regional and national levels.

Keywords: Emotional intelligence, socioemotional education program.

INTRODUCCIÓN

Cuando transcurría más de una década del ejercicio de mi práctica docente, evidenciaba con preocupación el incremento de casos relacionados con conductas inadecuadas en los estudiantes de la sección “A” del tercer grado de educación secundaria, de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos, capital del distrito Pardo Miguel, provincia de Rioja, región San Martín, que ponían en evidencia la carencia de capacidades emocionales que conllevaban al deterioro del clima escolar, imposibles de resolver con el servicio de tutoría y menos con el desarrollo de las áreas afines del Currículo Nacional. Esta experiencia desarrollada como profesor y tutor de aula, unido a las lecturas de las fuentes teóricas relacionadas con la inteligencia emocional, nos permitió reflexionar sobre la importancia de la educación emocional en la formación integral del educando, relegada desde hace muchas décadas.

En este contexto se realizó el diagnóstico, poniendo en evidencia el bajo nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de la sección “A” del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Naranjos.

El problema científico que se identifica es el bajo nivel de inteligencia emocional, y con el propósito de que este problema no se agudice, se decidió realizar esta investigación para resolver en parte el problema de la inteligencia emocional; por ello se planteó como objetivo general: proponer un Programa de Educación Socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021; como objetivos específicos se propone:

- Diagnosticar el problema de la inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado, sección “A” de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos, a través del cuestionario adaptado del Test de Inteligencia Emocional Bar-On.
- Analizar las teorías científicas que sustentan el programa de educación socioemocional.
- Diseñar el programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021.
- Organizar talleres de educación emocional para docentes y padres de familia, a fin que puedan contribuir en mejorar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021.

En consecuencia, el objeto de estudio de esta investigación es el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Básica Regular y el campo de acción lo constituye el proceso de enseñanza-aprendizaje del área Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica del tercer grado de educación secundaria.

Frente a este problema se planteó la hipótesis: si se propone un Programa de Educación Socioemocional basado en las teorías de la inteligencia emocional de Goleman, Steiner y Perry, entonces es probable que se mejorará el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021. Este informe está estructurado en los siguientes capítulos:

El capítulo I trata del diseño teórico referido a los referentes teóricos del modelo teórico, aquí se abordan las teorías de la inteligencia intra e interpersonal, los modelos y capacidades de la inteligencia emocional, la importancia, objetivos, principios y el ciclo de aprendizaje de la educación socioemocional y el esquema de la propuesta teórica.

El capítulo II aborda los métodos y materiales utilizados en la investigación, que permitieron contrastar la teoría con la realidad y la elaboración de la propuesta.

En el capítulo III se presentan los resultados y discusión. Los resultados están relacionados con los objetivos de la investigación, tales como: obtención del diagnóstico a través de la aplicación del cuestionario adaptado y validado del test de Inteligencia Emocional BarOn, el resultado del análisis de las teorías de Goleman, Steiner y Perry y el diseño del programa de educación socioemocional, considerando sus objetivos, metas, fundamento científico, presentación, justificación, descripción del programa, competencias, organización de las unidades de aprendizaje, los recursos, evaluación y estrategias metodológicas, organización de talleres de educación socioemocional para los docentes y padres de familia y los instrumentos para la evaluación del programa. En cuanto a la discusión se precisa la necesidad de adaptar y validar el Test de Inteligencia Emocional Bar-On, ubicándolo en el contexto de la cultura de la localidad y cuya aplicación permitió evidenciar el diagnóstico; también se contrasta el análisis de la teoría con la realidad problemática; asimismo, se justifica la ausencia de evidencias sobre la eficacia del programa que se propone, precisando que el análisis de las teorías y los diversos estudios existentes que evidencian la eficacia del desarrollo de los programas de educación emocional permiten confirmar la hipótesis planteada en esta investigación; finalmente, se describe las consecuencias teóricas de nuestro trabajo y sus posibles aplicaciones prácticas.

El capítulo IV contiene las conclusiones relacionadas con los resultados del diagnóstico del problema y de las teorías que sustentan el diseño del programa de educación socioemocional. En el capítulo V se refiere a las recomendaciones que se brinda sobre la urgente necesidad de desarrollar este programa en la institución donde se desarrolló la investigación, como también en otras instituciones de educación secundaria e institucionalizarlo a través de sus documentos de gestión.

Se espera que el presente trabajo sirva como motivación para que se continúe profundizando esta investigación y se implementen nuevas estrategias para mejorar el programa, la calidad de la educación y la formación integral del educando.

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Referentes teóricos del modelo teórico.

1.1.1. La inteligencia emocional.

Según **Mayer y Salovey** (1990), citado por Bisquerra, R. (2019), la inteligencia emocional es “la forma de inteligencia social que implica la capacidad de supervisarse a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones, para diferenciar entre ellos y utilizar esta información para conducir el pensamiento y la acción”. Estos autores proponen un modelo formado por cuatro ramas interrelacionadas: la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional y finalmente, la regulación emocional.

Por su parte **Martín y Boeck** sostienen que: “La inteligencia emocional abarca cualidades como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de saber ponerse en el lugar de otras personas y la capacidad de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida” (1997, p. 21).

Goleman por su parte recoge los aportes de Salovey, quien a su vez incluye las inteligencias personales de Gardner, ampliando las capacidades a cinco esferas principales: “Conocer las propias emociones..., manejar las emociones..., la propia motivación..., reconocer emociones en los demás..., manejar las relaciones” (1998, p.64).

Por otro lado, **Wilks**, en su libro “Emoción inteligente” (1999, p. 28) describe las cinco categorías descritas por Goleman y agrega a su vez otra: “transformación de las emociones”.

Para **Steiner y Perry**, la escala de la inteligencia emocional lo constituyen cinco habilidades: “conocer sus propios sentimientos..., experimentar empatía..., aprender a manejar nuestras emociones..., reparar el daño emocional..., combinarlo todo...” (1998, pp.40-41).

Ryback a su vez, afirma que la inteligencia emocional trata de: “... la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos y subyacentes

de la comunicación interpersonal, para resistir la tentación que mueve a reaccionar de una manera impulsiva irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, autenticidad y sinceridad” (1998, p. 89).

Bar-On, R. (1997), citado por Bisquerra, R. (2019), en su publicación de la primera versión del test Emotional Quotient Inventory en el 2000, mide el coeficiente emocional y sostiene que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio. Presenta un modelo estructurado en cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, gestión del estrés y el estado de ánimo general.

En conclusión, la inteligencia emocional consiste en ser capaz de conocer y manejar adecuadamente nuestras emociones, de automotivarse para lograr objetivos, distinguir y percibir estados emocionales en los demás experimentando empatía, reparar daños emocionales y manejar el arte de relacionarse con los demás.

1.1.1.1. Las inteligencias personales

Inteligencia intrapersonal

la inteligencia intrapersonal pasa por tener una imagen propia interna que nos ayuda a desenvolvernos mejor en la vida y que accediendo y distinguiendo a nuestras emociones ayuda a conocernos a nosotros mismos y mejorar nuestro comportamiento. Gardner (1993), citado por Goleman manifiesta:

“...La inteligencia intrapersonal...es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida... En la inteligencia intrapersonal, la clave para el autoconocimiento, incluyó el acceso a los propios sentimientos y a la capacidad de distinguirlos y recurrir a ellos para guiar la conducta” (1998. P. 60).

Según Goleman (1995), “la inteligencia intrapersonal se sustenta en tres importantes capacidades: la capacidad de percibir las emociones propias, la capacidad de controlarlas y la capacidad para motivarse a uno mismo. La capacidad de percibir las emociones propias consta a su vez de dos pasos, darnos cuenta de lo que sentimos e identificarlo”.

Por otro lado, Goleman (1995), citado por Bisquerra (2003) expresa “La competencia emocional está estrechamente vinculada a la inteligencia intrapersonal, ya que se puede afirmar que una persona emocionalmente competente es aquella que posee un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 22).

Podemos decir que la inteligencia intrapersonal es el manejo de habilidades personales que nos permiten comprender y regular nuestras emociones y de motivarse a nosotros mismos para desenvolvernos mejor en la vida.

Inteligencia interpersonal

Este tipo de inteligencia consiste en comprender lo que piensan, sienten y desean los demás, en discernir y saber si alguien dice la verdad, en reparar nuestras acciones que afectan a los otros, tratar y relacionarse en forma adecuada frente a las distintas reacciones de humor y temperamento de las personas, sirve para elegir a los amigos o para entablar conversaciones saludables. Al respecto, Gardner (1993), citado por Goleman dice:

“La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué nos motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. Vendedores políticos, maestros, médicos clínicos y líderes religiosos de éxito tienen probabilidades de ser individuos con elevado grado de inteligencia interpersonal...El núcleo...incluye las capacidades para discernir y responder adecuadamente al humor, el temperamento, las motivaciones y los deseos de los demás” (1998, p 60).

De acuerdo a Goleman (1995), “La inteligencia interpersonal es la capacidad que tienen los seres humanos de percibir las necesidades y los sentimientos de las personas que les rodean. Se fundamenta en el desarrollo de...la empatía y la habilidad para manejar las relaciones personales.” (p. 23).

1.1.1.2. Capacidades de la inteligencia emocional.

Conocimiento de las propias emociones (autoconocimiento)

Es la primera capacidad e imprescindible para desarrollar la inteligencia emocional, que consiste en ser consciente de nuestras emociones, hacer una

apreciación y darle nombre nos guste o no en el momento que se experimenta en lugar de reprimirlo o tomar algún medicamento. Al respecto Goleman afirma:

“La conciencia de uno mismo – el reconocer un sentimiento mientras ocurre – es la clave de la inteligencia emocional...Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos son mejores guías de su vida y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales, desde con quien casarse hasta qué trabajo aceptar” (1998, p. 64).

Para Wilks (1999, p. 25), “se trata de la capacidad de reconocer los sentimientos en el momento en que se experimentan..., ser capaz de aprender a decir “estoy enojada cuando lo está, en lugar de reprimir el sentimiento y tomarse un analgésico...”.

La autoconciencia es percibir y darse cuenta lo que exactamente nos está pasando, lo que estamos sintiendo al momento de tomar decisiones. Por ello la autoobservación permite tener conciencia ecuánime de sentimientos apasionados o turbulentos y saber cómo nos puede afectar su intensidad a uno mismo y a los demás. En este sentido, Goleman (1995) afirma:

“Esta capacidad es la llave de la inteligencia emocional, que consiste en hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimentan y conociendo lo que se siente al momento de tomar decisiones. Permite reconocer la intensidad de nuestras emociones y saber en qué medida afectan a uno mismo y los demás”.

Según Steiner y Perry (1998): “Muchas personas no son capaces de definir los sentimientos de amor, vergüenza u orgullo, ni explicar por qué se disparan esos sentimientos. Si usted no puede evaluar la intensidad de sus propios sentimientos, no podrá explicar cuánto lo afectan a usted ni a los que lo rodean” (p. 40).

De otra parte, Martín y Boeck (1997, p. 22) manifiestan: “...Sólo quien sabe por qué se siente cómo se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente”.

Manejar las emociones (autocontrol)

Esta capacidad permite recuperarse rápidamente de las emociones o situaciones que afectan nuestra vida y contribuye a en nuestro bienestar, para ello se requiere ser consciente de nuestras emociones, saber serenarse y cuando expresarlas, mimarse ante a la irritación o depresión, autodominarse, mantener un equilibrio soportando las tormentas emocionales sin ayuda de fármacos y siendo libres de la pasión, es levantarse el ánimo, desarrollando estrategias eficaces que cambien el estado de ánimo cuando nos va mal, viendo las cosas de una manera diferente, dándose cuenta de lo que hay detrás de cualquier sentimiento. En este sentido, Goleman (1998) afirma:

“Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo...Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de aflicción, mientras aquellas que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mucha mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida...El autodominio, el ser capaces de soportar las tormentas emocionales a los que nos someten los embates de la Fortuna en lugar de ser “esclavos de la pasión” ...El objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional...El arte de serenarnos es una habilidad fundamental para la vida...” (1998. pp. 64.78.79).

Wilks (1999. p. 26) por su parte, sostiene: “Manejar las emociones está relacionado con la capacidad de manejar emociones incómodas cuando hayamos aceptado que las experimentamos”.

Steiner y Perry, a su vez, manifiestan que: “..., es necesario saber cuándo expresarlas y cuándo guardarlas, cuándo y cómo la expresión de las emociones o su ocultamiento afecta a los demás, saber cómo expresar nuestras emociones negativas, como el enojo, el temor o la culpa de una manera inofensiva y productiva, y cuándo no debemos expresarlas” (1998. p. 40).

La propia motivación (automotivación)

Esta capacidad se basa en la perseverancia, en la regulación de los estados de ánimo. Ser capaces de retrasar los impulsos sirve de esfuerzo para alcanzar una meta, es esencial para el dominio, la creatividad y en la obtención de muchos logros. En este sentido, Goleman sostiene: “Ordenar

las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El autodomio emocional – postergar la gratificación y contener la impulsividad – sirve de base a toda clase de logros” (1998. p. 64).

Las personas que tienen esta capacidad suelen prescindir por algún tiempo de sus necesidades emocionales para ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan. Al respecto, Wilks (1999) afirma:

“Las emociones nos motivan, pero también pueden restarnos poder si son demasiado intensas y permitimos que nos abrumen. Si pretendo conseguir de la vida lo que deseo, debo aprender a controlar mis emociones, y eso significa que a veces tendré que prescindir de mis necesidades emocionales durante cierto tiempo, confiando en que lidiaré con ellas más tarde” (p. 26).

Reconocer emociones en los demás

Esta capacidad se desarrolla sobre la base de la autoconciencia y consiste en experimentar los sentimientos que otros sienten con la intensidad y las causas que la provocan, ponerse en el lugar de los demás, sabiendo lo que sienten y por qué se sienten así, saber lo que necesitan o desean, permitiendo brindar un mejor servicio a los que nos necesitan. Requiere de la predisposición para adquirir las emociones, escuchar con atención y a la vez comprender pensamientos y sentimientos de otros que no se hayan expresado verbalmente, por ello se necesita calma y sensibilidad. La ausencia de esta capacidad conduce al fracaso, a conductas antisociales, criminales y a todo tipo de violencias. Al respecto, Goleman (1998) manifiesta:

“...Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores en profesiones, tales como la enseñanza, las ventas y la administración...La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo...La imposibilidad de registrar sentimientos de otro es un déficit importante de la inteligencia emocional, y un trágico fracaso en lo que significa ser humano...La ausencia de empatía también es reveladora. Existe en psicópatas criminales, raptos y abusadores de niños...La empatía exige suficiente calma y sensibilidad para que las señales sutiles de los pensamientos de otra persona puedan ser recibidas e imitadas por el propio cerebro emocional” (Pp. 64.123.124.132).

Wilks, por su parte, afirma: “A medida que se va aprendiendo a reconocer las propias emociones y los propios sistemas de temperatura emocional, también se aprenderá a reconocerlos con mayor precisión en los demás... Aunque al parecer algunas personas nacen con mayor capacidad de experimentar empatía que otras, todos podemos desarrollarla” (1999. p.27).

Para Steiner y Perry (1998. p. 40), la habilidad de “sentir empatía, consiste en experimentar las emociones de los otros que resuenan en nosotros como si fuesen propias. Esto es difícil para algunas personas, pero en cambio para otras es tan sencillo que pueden leer los sentimientos como si se tratase de un libro”.

Reparar el daño emocional

Es asumir la responsabilidad sobre las heridas ocasionadas a alguien a consecuencia de los errores emocionales cometidos. Para ello es necesario reconocer el daño ocasionado, repararlo, pedir perdón y enmendarse. Al respecto, Steiner y Perry, propulsor de esta habilidad nos dice:

“¿Sabe usted disculparse? Dado que somos humanos, todos cometemos errores emocionales y herimos a otros. Debemos aprender a reconocer lo que hemos hecho y a repararlo. Para eso, debemos hacernos responsables, pedir perdón y enmendarlos. Estas tareas no son sencillas, pero si no las llevamos a cabo, nuestros errores siempre dañarán nuestras relaciones” (1998. p. 41).

Como seres humanos, todos cometemos errores en nuestras relaciones, sean estos pequeños o grandes. Hay personas que se disculpan tan fácilmente, pero que nunca hacen nada para cambiar su comportamiento, de tal manera que esas disculpas no poseen ningún valor. Son pocas las personas que están preparadas emocionalmente para disculparse de una manera sincera y no defensiva. Pedir perdón no es un acto de humillación o un signo de debilidad, es asumir con humildad, amor, valentía y responsabilidad los actos que producen daño emocional. Al respecto, Steiner y Perry manifiestan:

“Para lograr cambios auténticos y duraderos, usted debe hacerse responsable... Cuando hay problemas entre usted y otras personas, es difícil solucionarlo si no se actúa firmemente. Es necesario definir el

problema, admitir fallas y errores, disculparse, decidir cómo cambiar las cosas y efectuar los cambios decididos... Hacernos responsables de nuestros comportamientos y corregirlos es la fase final del entrenamiento para la educación emocional (1998. pp. 77.78).

Muchas veces acostumbramos pedir sólo disculpas y esto no es suficiente para reparar daños, más aún cuando a veces se pide a la ligera sin reflexionar y sin sentir dolor o culpabilidad, por ello es a veces necesario pedir perdón cuando el error es grave y causa fuertes daños. En este sentido, Steiner y Perry afirman: “A veces, sin embargo, cometemos errores importantes, que pueden causar daños duraderos. En esos casos es importante dar una disculpa más profunda y hasta, si es necesario, pedir perdón” (1998. p. 177).

Manejar las relaciones (habilidades sociales).

El desarrollo de esta capacidad requiere del autogobierno y la empatía para manejar las emociones de los demás, esto permitirá relacionarse de manera eficaz y exitosa, dar un buen trato, inspirar confianza, crear y cultivar relaciones interpersonales auténticas, reconocer, persuadir, resolver conflictos y desarrollar un liderazgo de calidad. Al respecto, Goleman afirma:

“El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás... Exige la madurez de ... autogobierno y empatía... Estas son las capacidades que contribuyen a la eficacia en el trato con los demás...; aquí los déficits conducen a la ineptitud en el mundo social o a los desastres interpersonales repetidos... que incluso los más brillantes fracasen en sus relaciones, apareciendo como arrogantes, desagradables o insensibles. Estas habilidades sociales le permiten a uno dar forma a un encuentro, movilizar o inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, persuadir e influir, tranquilizar a los demás” (1998. p. 64. 141).

El buen manejo de las relaciones ayuda en la motivación y en el trabajo de equipos. Wilks (1999. p. 27) afirma: “Si entendemos las emociones de otros, seremos capaces de motivarlos, de ser directivos eficaces y de trabajar en equipos que funcionan bien”.

Martín y Boeck (1997. p. 23) consideran que tener “un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos,

de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo del interlocutor”.

1.1.2. La educación socioemocional.

1.1.2.1. Importancia de la educación socioemocional

La educación socioemocional busca el desarrollo integral de la persona, tanto académico como social y emocional. Según Shapiro (1997),

“La educación emocional debe servir para desarrollar en el alumno un conjunto de cualidades que tienen que ver con el éxito en la vida. Algunas de estas cualidades son: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del genio, la adaptación, la resolución de problemas interpersonales, entre otros. De este modo, la educación emocional tendría por objetivo el desarrollar en el alumno la inteligencia social, en la que la inteligencia emocional sería un subconjunto de ésta y que vendría a ser un saber controlar los sentimientos y emociones, tanto propios como de los otros, así como la capacidad para influir en ellos y utilizar esta información para orientar el pensamiento y las propias acciones” (p. 78)

La educación emocional permite la comprensión y expresión de las emociones, saber escuchar y ser empáticos. Según Steiner y Perry: “La educación emocional está conformada por tres capacidades: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones” (1998, p. 27).

La educación socioemocional como proceso educativo innovador, continuo y permanente, busca desarrollar competencias intra e interpersonales como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, a través de la conciencia emocional, la capacidad para comprender y expresar las emociones de manera productiva, autogestionándolas y regulándolas, con la capacidad para escuchar a los demás sintiendo empatía y resolver problemas interpersonales como elementos esenciales del desarrollo integral de la personalidad. Refiriéndose a esto, Bisquerra expresa que la educación emocional es “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (2000, p. 243). Años más tarde, este mismo autor manifiesta que la educación

emocional es “...una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias”, y su objetivo “es el desarrollo de competencias emocionales: convivencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar” (2003, P. 7).

La principal característica de la educación socioemocional sería que se trata de una formación para la vida que se orienta por un lado a construir un bienestar equilibrado y coherente de las personas, previniéndole de muchos problemas y, por otro lado, a mejorar la calidad del sistema educativo. En este sentido, Obiols, M. (2005, p. 147) considera a la educación emocional como una “prevención inespecífica”, debido a que refuerza características personales que pueden actuar como factores preventivos ante problemas con un telón de fondo emocional que afectan a nuestros centros educativos: consumo de drogas, anorexia, conductas temerarias, relaciones sociales basadas en la violencia, intolerancia ante las normas, incapacidad para reconocer la autoridad, entre otras.

1.1.2.2. Objetivos de la educación socioemocional

El principal objetivo de la educación emocional es el desarrollar las competencias emocionales y sociales, es decir, que el alumno adquiere conocimientos sobre las emociones, sea capaz de valorarlas (discriminarlas) y regularlas. Esto supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto, superando la concepción que entendía que educar era poner afecto al proceso educativo, por un concepto del quehacer docente que conlleva educar en competencias emocionales. Según Bisquerra (2000, p. 244; 2001, p. 47), los objetivos generales de la educación emocional articulados en programas de intervención serían:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones en los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

1.1.2.3. Principios de la educación socioemocional

La educación emocional es un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral. Según Bisquerra (2000, 2002) se destacan los principios siguientes:

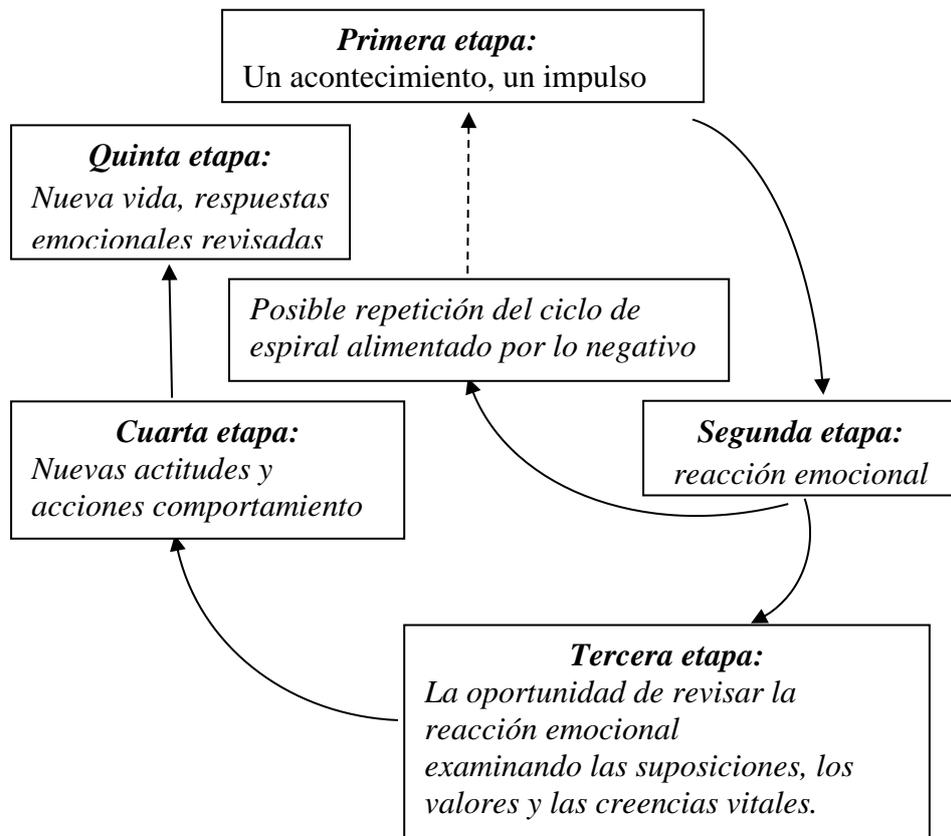
“a) El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En este sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada. b) La educación emocional debe atenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental. c) La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente. d) La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social. e) La educación emocional debe ser flexible por cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes” (p. 87).

1.1.2.4. Ciclo de aprendizaje emocional

Todo ciclo de aprendizaje se da cuando experimentamos una emoción pasando por cinco etapas; en primer lugar, está un acontecimiento; en segundo lugar, la reacción incontrolable de cualquier emoción; en tercer lugar, la revisión de la reacción emocional y de revisar nuestras suposiciones, valores y creencias; en cuarto lugar, gracias al aprendizaje las actitudes y acciones serán nuevas; en quinto lugar, las reacciones emocionales cambian y se genera una nueva vida. Al respecto Wilks (1999) afirma:

“Atravesamos un ciclo de aprendizaje cuando experimentamos una emoción. La emoción se dispara con un acontecimiento que puede ser espectacular o tan trivial que apenas si se nota. La reacción puede ser una rabia incontrolable, punzadas de pena, un amargo sentimiento de culpabilidad o la parálisis que produce la depresión. Sea cual sea la reacción emocional, nos da la posibilidad de ver la vida de modo distinto y de examinar nuestras suposiciones, nuestros valores y nuestras creencias vitales. Cuando lo hayamos hecho, podremos modificar parte del pensamiento que nos ha llevado a este estado emotivo; esto puede dar como resultado nuevas actitudes y, quizá, nuevos comportamientos. Si aprendemos la lección que la emoción nos está dando, podremos bajarnos del ciclo. De lo contrario, el ciclo tiende a repetirse en forma de espiral alimentada por lo negativo” (p. 43).

Figura N° 1: Ciclo de aprendizaje emocional



Wilks (1999, p. 44)

La secuencia se inicia con la percepción del estímulo sensorial externo. Esta señal llega de inmediato al tálamo y luego, por la vía corta y más rápida el estímulo llega a la amígdala. Luego de activarse el hipotálamo, se produce una respuesta autonómica con la activación del eje neurohormonal, eje del estrés, ocasionando secreción de cortisol, etc. Posteriormente, la secuencia se produce por la vía más larga, más lenta la señal llega al córtex visual occipital, momento en que la persona es consciente del estímulo. Según Wilks (1999):

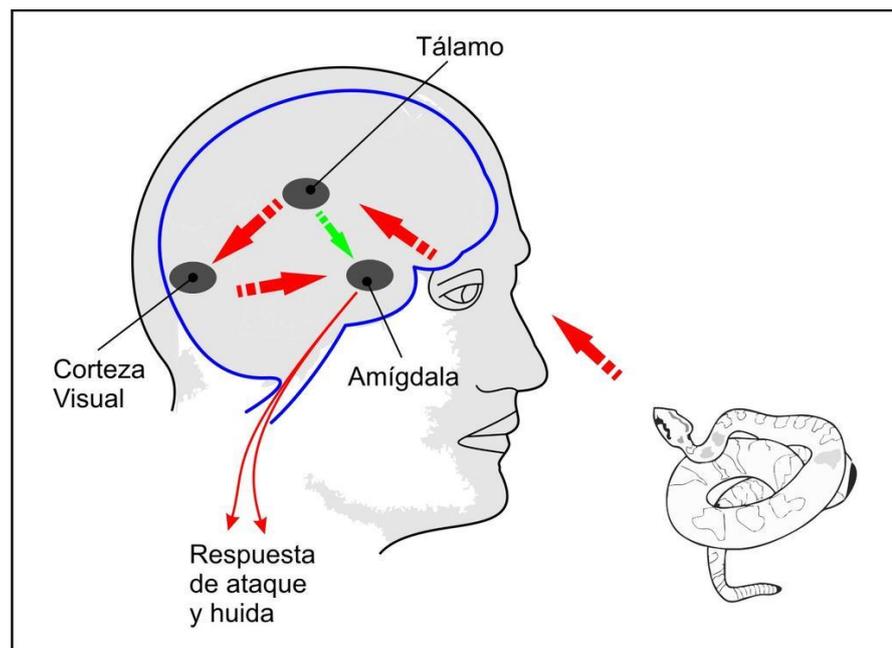
“las emociones llegan a la corteza prefrontal ventromedial que avisa del peligro, en la zona dorsolateral se planifican las estrategias de afrontamiento, y la zona orbitofrontal se encarga de ejecutar el plan establecido. Es la zona que tiende a asumir el control de la situación emocional, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea aumentan, los músculos grandes se preparan para la acción” (p. 44).

Por su parte, Goleman (1998) explica cómo se da la respuesta de un ataque o huida ante un acontecimiento, el cual comienza en la retina con la

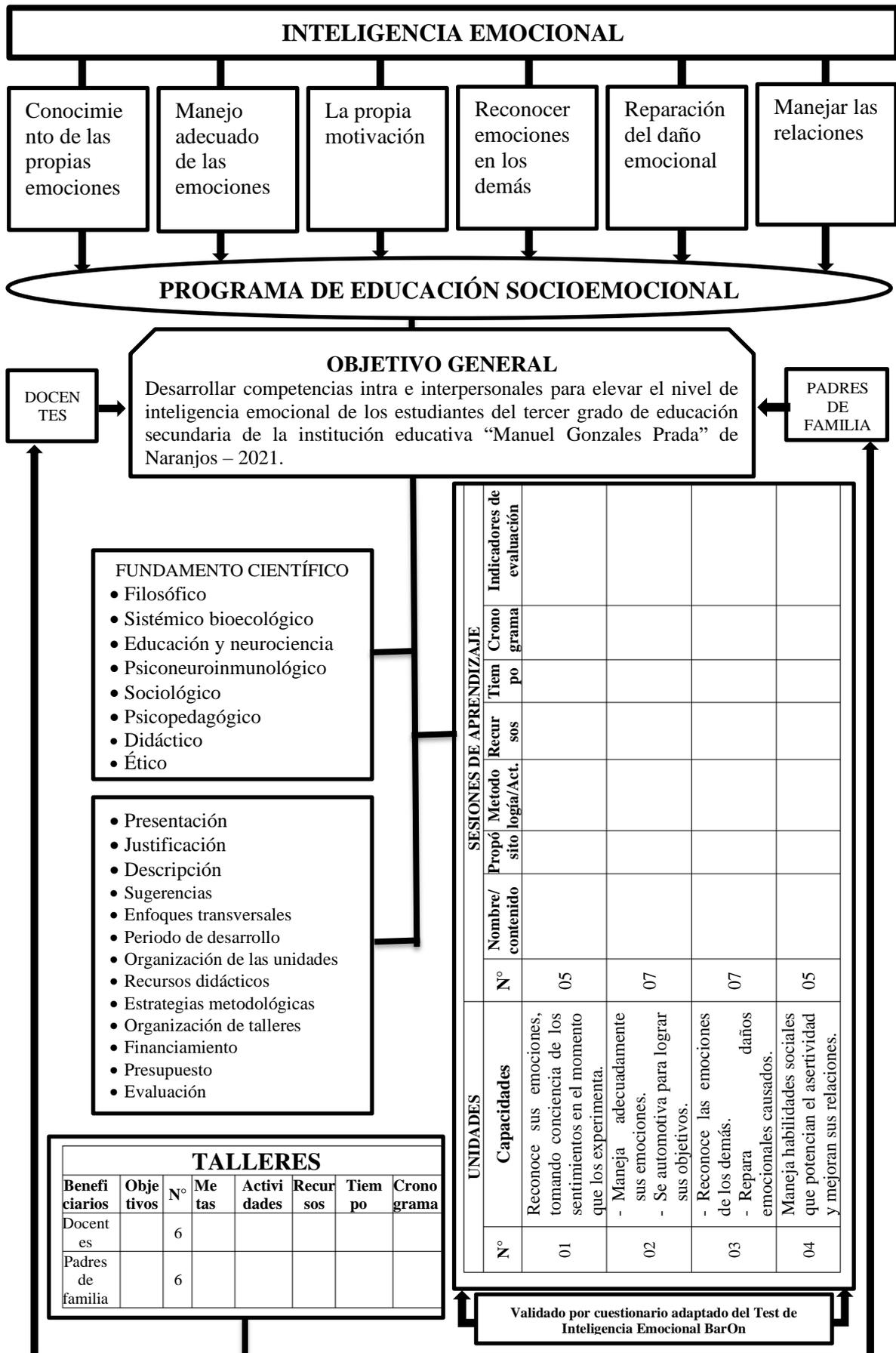
observación de algo, luego la información va de inmediato al tálamo y de ahí se distribuyen con mayor o menor rapidez a la corteza visual y la amígdala, siendo esta última la más rápida en recibir y generar respuestas de atacar o huir:

“La señal visual va primero de la retina al tálamo, donde es traducida al lenguaje del cerebro. La mayor parte del mensaje va entonces a la corteza visual, donde es analizada y evaluada en busca de significado y de respuesta apropiada; si esa respuesta es emocional, una señal va a la amígdala para activar los centros emocionales. Pero una porción más pequeña de la señal original va directamente desde el tálamo a la amígdala en una transmisión más rápida, permitiendo una respuesta más rápida (aunque menos precisa). Así la amígdala puede desencadenar una respuesta emocional antes de que los centros corticales hayan comprendido perfectamente lo que está ocurriendo...La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, y se pone en acción sin detenerse ni un instante a pensar en lo que está haciendo. Su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante.” (1998, pp. 38.334).

Figura N° 2: Respuesta de ataque o huida:



1.2. Esquema de la propuesta teórica



CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES

La investigación se realizó teniendo en cuenta el universo de estudio sobre el “desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de educación secundaria de menores de las instituciones educativas de la zona urbana” de la provincia de Rioja, a partir del año 2018 al 2021. Sin embargo, por la naturaleza de la población, extensión y ubicación del lugar de trabajo del investigador, se ha elegido para el desarrollo de la investigación a los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de menores de la Institución Educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos. Para lograr este propósito, se solicitó al director de la institución educativa el permiso necesario para desarrollar la investigación (Anexo 01), explicándole la importancia y los objetivos a lograr.

La muestra se obtuvo mediante selección no probabilística, por ser esta la más factible para el recojo de información veraz y auténtica; para ello se realizó un sorteo entre las tres secciones del “tercer grado de educación secundaria de menores”, quedando constituida por 30 estudiantes del tercer grado, sección “A”.

2.1. Métodos utilizados

- **El método analítico – sintético** sirvió para identificar el problema, utilizando la información obtenida del Proyecto Educativo Institucional, nóminas de matrículas, informes de tutoría, acta de evaluación del comportamiento de los estudiantes, bibliografía especializada relacionada con el tema obtenida del internet, libros y revistas. También sirvió para elaborar y adaptar un cuestionario del test de inteligencia emocional BarOn dirigido a los estudiantes, un cuestionario dirigido a los docentes sobre la educación emocional de los estudiantes (Anexo 03) y, un cuestionario dirigido a los padres de familia sobre la educación emocional de sus hijos (Anexo 04).
- **El método estadístico** se utilizó para el procesamiento, sistematización y tabulación de la información de los resultados obtenidos de las encuestas a estudiantes, docentes y padres de familia a través del programa Excel.
- **El método inductivo – deductivo** sirvió para el planteamiento y formulación del problema.

- **La observación** sirvió para abstraer la realidad problemática de los agentes de la institución educativa.
- **La entrevista** se utilizó para recoger información de estudiantes y docentes de varias secciones a fin de detectar posibles causas del problema y apreciación de la realidad problemática observada.

2.2. Materiales utilizados que permitieron contrastar la teoría con la realidad.

- PEI de la institución educativa, Reglamento Interno, Nóminas de matrículas, Informes de tutoría, Ficha personal y actas de evaluación del comportamiento de los estudiantes.
- Cuestionario de Inteligencia Emocional, Adaptado del Test de Inteligencia Emocional BarOn, dirigida a los estudiantes del tercer grado, sección “A”, de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos.
- Encuesta aplicada a los docentes del tercer grado de educación secundaria de la I.E. “Manuel Gonzáles Prada” sobre la educación emocional de los estudiantes.
- Encuesta aplicada a los padres de familia de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria, sección “A” de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos sobre la educación emocional de sus hijos.
- Fichas de observación, de campo, de entrevista, bibliográficas y textuales de resumen y contenido.
- USB y CD para grabar información recopilada.

Durante el trabajo se presentaron serias dificultades para concluir con la investigación, principalmente a causa de la pandemia de la COVID-19, ya que se vieron restringidas y suspendidas las actividades educativas mediante la promulgación del estado de emergencia nacional; adicional a esto, se presentaron problemas de salud en el investigador y su familia relacionados con esta enfermedad.

CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. RESULTADOS

1. Elaboración de un cuestionario adaptado del Test de Inteligencia Emocional BarOn (cuadro 1 y anexos 5, 6, 7, 8 y 9) para medir el nivel de la inteligencia emocional, basado en el análisis de las teorías científicas de la inteligencia emocional de Goleman, Steiner y Perry, validado por cinco expertos (anexo 10) para medir el nivel de la inteligencia emocional de los estudiantes, con las opiniones siguientes:

La experto N° 1, refiere que la elaboración del cuestionario es muy buena en los 6 primeros criterios y excelente en el criterio de coherencia e indica que el instrumento sí puede ser aplicado a la muestra de estudio.

El experto N° 2, concluye que la elaboración del cuestionario es excelente en todos los criterios de validación e indica que el instrumento sí cumple con los requisitos para su aplicación.

La experto N° 3, manifiesta que la elaboración del cuestionario es muy buena en todos los criterios de validación y manifiesta que el instrumento sí cumple con las condiciones necesarias para la aplicación a la población en cuestión.

La experto N° 4, expresa que la elaboración del cuestionario es excelente en todos los criterios de validación e indica que el instrumento sí cumple con los requisitos para ser aplicado a la muestra.

El experto N° 5, opina que la elaboración del cuestionario es excelente en todos los criterios de validación y expresa que el instrumento reúne las condiciones para su aplicación.

En conclusión, los cinco expertos coinciden en su opinión sobre la validación del instrumento para su aplicación a la muestra de estudio, considerándolo como muy buena y excelente; por lo tanto, este cuestionario adaptado y validado para medir la inteligencia emocional en los estudiantes, se constituye en un instrumento de medición muy valioso para realizar esta investigación.

**Cuadro N° 01: Cuestionario de inteligencia emocional adaptado del Test de
Inteligencia Emocional BarOn**

Cuestionario de inteligencia emocional						
Nombres y apellidos:.....						
Grado: 3° Sección: "A" Edad:..... Sexo: Fecha:...../...../.....						
<p>INSTRUCCIONES: Estimado alumno(a). A continuación, "te presentamos un conjunto de frases cortas que permiten hacer una descripción de ti mismo(a). Debes responder con rapidez, indicando en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cuatro respuestas: siempre, casi siempre, a veces, raramente y nunca. Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cuatro alternativas, la que sea más apropiada para ti y marca con un aspa. Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías en esa situación. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni respuestas buenas o malas. Responde con sinceridad y honestidad de acuerdo a cómo eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran".</p>						
N°	ÍTEMS	Siem- pre (S)	Casi siempr e (C)	A veces (A)	Rara mente (R)	Nun- ca (N)
1	"Puedo mantener la calma cuando soy el blanco del enfado de otros"					
2	"Tengo problemas de timidez"					
3	"Me siento incómodo (a) cuando me critican"					
4	"Acepto o reconozco cuando cometo un error"					
5	"Me cuesta hablar y dirigirme a personas que no conozco"					
6	"Ayudo a los demás a controlar sus emociones"					
7	Me dejo afectar por las bromas de los demás					
8	"Me es difícil admitir mis errores ante los demás"					
9	"Evito los lugares públicos o concurridos"					
10	"Postergo las actividades que había planeado iniciar"					
11	"Puedo presentir el ánimo de un grupo cuando entro en un salón"					
12	"Cuando cometo un error pido disculpas sinceras y cambio de comportamiento"					
13	"Necesito de un premio o reconocimiento para lograr mis metas"					
14	"Me demoro en establecer contacto con quienes me rodean"					
15	"Me desagrada organizar nuevas actividades"					
16	"Hago amistades con facilidad"					
17	"Me impaciento fácilmente"					
18	Me doy cuenta de la intensidad de las emociones que siento					
19	Me desanimo fácilmente cuando tengo la sensación que voy a fracasar					
20	"Soy incapaz de relajarme en una situación de presión o de nervios"					
21	Espero que me obliguen a realizar mis tareas					
22	Culpo a los demás de mis errores.					
23	"Me cuesta trabajo hablar con personas que no comparten mis puntos de vista"					

24	“Se me dificulta mostrar mis emociones”					
25	“Cuando estoy triste busco una actividad que me ayude a mejorar mi estado de ánimo”					
26	Cuando cometo una falta grave, pido perdón y arreglo el daño causado					
27	“Puedo mediar conflictos de los demás”					
28	“Identifico con precisión los sentimientos y emociones de las personas”					
29	Me considero una persona exitosa					
30	Cuando tengo miedo de alguien o de algo me escondo					
31	Sé decir que no cuando es necesario					
32	Me expreso con facilidad hacia los demás					
33	Me dejo llevar por una situación, aunque no esté de acuerdo con ella					
34	Me es difícil entender cómo me siento					
35	“Me concentro en las cualidades negativas de los demás”					
36	“Soy capaz de iniciar una acción en el momento que lo desee”					
37	“Detecto incoherencias entre los sentimientos y emociones de los demás y sus conductas”					
38	“Animo, alabo o felicito a los demás, sin que esto represente problema alguno”					
39	“Soy capaz de trabajar activamente y con responsabilidad cuando estoy de mal humor (enfadado)”					
40	Puedo contener mis deseos de intervenir cuando no es necesario					
41	“Contribuyo a que el trabajo sea estresante y aburrido”					
42	Manejo las situaciones e intento no herir los sentimientos de los demás aún cuando empiezo a enfadarme					
43	“Ante un problema no veo el lado positivo de la situación”					
44	Trato con respeto a los demás					
45	“Cuando alguien tiene un defecto me burlo de él o de ella”					
46	“Puedo postergar un beneficio positivo a corto plazo para obtener uno mayor a largo plazo”					
47	“Manejo un vocabulario incorrecto”					
48	“Prefiero el trabajo en grupo al individual”					
49	Me doy cuenta cuando experimento sentimientos de amor y dicha					
50	Sé cuándo tengo que hablar y cuando no en una reunión					
51	Cuando me piden disculpas se doy rápidamente sin reflexionar					
52	Sé que puedo conseguir lo que me propongo					
53	“Puedo arreglar mi comportamiento para satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que me encuentre”					
54	“Ante un problema sé que se puede hacer algo para resolverlo”					
55	“Identifico mis pensamientos negativos”					
56	“Me intereso por los sentimientos de los demás”					
57	“Soy capaz de hablar en público aún cuando siento un poco de vergüenza”					
58	“Reconozco cuando alguien siente angustia”					
59	“Trabajo duro y persistentemente para alcanzar una meta”					
60	“En una situación competitiva en la cual estoy ganando o soy superior me siento mal por el otro”					
61	Mis amigos me confían sus secretos o intimidades					

62	Prefiero ocultar mis errores, aunque se alejen y terminen mis relaciones con los demás					
63	“Termino lo que comienzo”					
64	“Me comporto adecuadamente en una reunión social”					
65	“Acostumbro a fijarme objetivos”					
66	“Cuando tengo que tomar una decisión importante, sé cómo me siento al respecto: asustado, emocionado, enojado u otras combinaciones de emociones”					
67	“Fomento la desconfianza de los demás hacia mí”					
68	“Procuro que los demás se sientan bien conmigo”					
69	“Ayudo a compañeros (as) sin excepción que tienen dificultades, aunque no me ayuden”					
70	“Hago cosas contrarias a mis principios”					
71	“Me angustio cuando pienso en sentimientos negativos”					
72	No puedo perdonar, aunque me lo pidan con sinceridad					
73	“Identifico mis cambios de humor”					
74	“Cuando hago un comentario subrayo los puntos débiles de los demás”					
75	Me doy cuenta cuando estoy a la defensiva					
76	“Sugiero nuevas ideas que ayuden a los demás”					
77	“Identifico mis pensamientos positivos”					
78	“Pienso que mi futuro depende de mi esfuerzo”					
79	“Puedo comportarme de manera espontánea y natural”					
80	“Identifico mis cambios físicos ante un estímulo”					

Adaptado y validado del Test de Inteligencia Emocional BarOn

2. El diagnóstico realizado en los estudiantes del 3° grado, sección “A” de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos, se obtuvo a través del cuestionario adaptado y validado del Test de Inteligencia Emocional BarOn-2019, el cual demuestra que, a nivel del Cociente Emocional Total, el 53% de los estudiantes se encuentran en el nivel bajo y el 47% en el nivel medio. La mayoría de los estudiantes tienen desarrollado en un nivel bajo casi todas las capacidades emocionales (anexo 11). Así tenemos que:

- En relación al conocimiento de las propias emociones, el 57% de los estudiantes están en el nivel bajo, rara vez son conscientes de sus emociones en el momento que se experimenta y a veces de su intensidad.
- En cuanto al manejo de las emociones, el 60% están en un nivel bajo, tienen dificultades para regular sus emociones; el 40% logran a veces mantener la calma, no agredir cuando se sienten ofendidos y relajarse cuando están siendo presionados.
- El 53% de estudiantes tienen bajo nivel de automotivación, rara vez se trazan metas, dejan de hacer las actividades propuestas porque tienen la sensación de

que van a fracasar; el 40% a veces se fijan metas y creen que pueden conseguir lo que se proponen; el 7% acostumbra a fijarse objetivos y se esfuerzan por lograrlos sin desanimarse, postergan gratificaciones y resuelven problemas que se les presenta.

- En lo que se refiere al reconocimiento de las emociones en los demás, el 53% de los estudiantes demuestran un nivel bajo de empatía, rara vez reconocen lo que sienten los otros y se ponen en su lugar; los otros a veces se interesan por los sentimientos de los demás.
- En relación a la reparación del daño emocional, el 57% de estudiantes están en el nivel bajo, rara vez reconocen cuando cometen un error, no saben pedir ni dar disculpas sinceras y les cuesta otorgar y pedir perdón; los demás estudiantes a veces están dispuestos a reparar daños emocionales causados.
- En cuanto al manejo de las relaciones, el 70% de estudiantes a veces manejan adecuadamente sus relaciones interpersonales, resuelven asertivamente sus problemas, tratan con respeto a los demás y se expresan con facilidad; el 30% presentan dificultades para resolver problemas y manejar adecuadamente sus relaciones interpersonales.

3. Se analizaron las teorías de la inteligencia emocional como fuentes autorizadas muy valiosas para la elaboración del diagnóstico y para el diseño del programa que contribuirá en la solución del problema de la inteligencia emocional y en la formación integral de los estudiantes. De los modelos teóricos estudiados, los aportes científicos de Goleman, Steiner y Perry, relacionados con las capacidades de conocer y manejar adecuadamente las emociones, de automotivarse, distinguir y percibir estados emocionales en los demás experimentando empatía, reparar daños emocionales y manejar el arte de las relaciones con los demás, yo los considero como valiosos y pertinentes para diseñar y aplicar un programa de educación socioemocional, que, unido o adaptado a la planificación curricular de cualquier área, en especial de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica pueden desarrollar un alto nivel de inteligencia emocional y académico en los estudiantes.
4. Diseño del Programa de Educación Socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021

Título del programa

Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2021

1. Datos informativos

Dirección Regional de Educación: San Martín - Moyobamba

UGEL: Rioja

Institución Educativa: “Manuel Gonzales Prada”

Director: Elí Rodríguez Sánchez

Responsable: Investigador

Colaboradores: Docentes y psicólogo.

Beneficiarios: Estudiantes de educación secundaria, docentes y padres de familia de la Institución Educativa.

Duración: 9 meses, desde marzo a noviembre del 2021

2. Objetivo general

Desarrollar competencias emocionales intra e interpersonales para elevar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos – 2021.

1.1.Objetivos específicos:

- Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer y controlar sus propias emociones y de automotivarse para regular su comportamiento, lograr sus objetivos para su bienestar personal y social.
- Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer emociones en los demás sintiendo empatía, reparar daños emocionales y el arte de relacionarse con los demás en un clima de sana convivencia social.
- Desarrollar talleres de educación emocional para docentes y padres de familia, a fin que puedan contribuir en mejorar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2021.

- Dotar a los docentes de herramientas prácticas para la gestión de las emociones de los estudiantes en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.

2. Metas

Brindar educación socioemocional a los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada”.

3. Fundamentación científica de la propuesta

3.1. Fundamento filosófico

El programa se basa en los principios filosóficos del fin y la meta de la educación peruana, por cuanto contribuye a la realización de la persona en el plano afectivo, consolidando su identidad y autoestima; además, porque contribuye a formar una sociedad democrática, solidaria, tolerante y forjadora de una cultura de paz (Artículo 9 de la Ley General de la Educación).

En toda situación de aprendizaje siempre están presentes las emociones, hay algunas que la favorecen y otras que la entorpecen; cuando estas están en óptimas condiciones, el estudiante despliega todas sus capacidades para aprender. En este sentido, Platón decía: “La disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender”.

3.2. Fundamento sistémico bioecológico

El programa se basa en el postulado de Bronfenbrenner (1979), el cual sostiene que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, por lo que resulta fundamental tener en cuenta el ambiente “ecológico” que circunscribe al sujeto. Considera el desarrollo humano como una progresiva acomodación entre un ser humano activo y sus entornos inmediatos (también cambiantes). Pero este proceso, además, se ve influenciado por las relaciones que se establecen entre estos entornos y por contextos de mayor alcance en los que están incluidos esos entornos.

Existe la necesidad de la educación emocional en todas las etapas del ciclo vital.

3.3.Fundamento Psiconeuroinmunológico

Según Ortega (2011) la Psiconeuroinmunología como disciplina científica: “Articula los aportes de campos como la neurociencia, la inmunología, la genética, la biología molecular, la microbiología, la anatomía, la bioquímica, la microscopia electrónica, la endocrinología, la psicología, la psiquiatría y todas las especialidades médicas...para tratar la mente y el cuerpo como una unidad” (p. 3).

Esta ciencia ha descubierto que el estrés afecta negativamente a cualquier persona sin importar la edad, que cuando es crónico o permanente produce cortisol y si esto ocurre en la adolescencia afecta directamente en el desarrollo cerebral y en sus capacidades. Ruiz (2018) (citado por Huemura, S.) al respecto sostiene: Este exceso de cortisol genera una disminución en el tamaño de las neuronas de algunas regiones del cerebro, tales como el hipocampo y la corteza prefrontal...afectando la memoria y la atención. También disminuye la actividad de estas áreas...afectando la toma de decisiones” (p.110).

Estas serían las razones fundamentales para desarrollar habilidades que permitan afrontar el estrés en los adolescentes y en todas las etapas de la vida, dado a las situaciones de incertidumbre, complejas y estresantes de nuestro contexto.

3.4.Educación y neurociencia

Se ha demostrado que el cerebro es la única parte del cuerpo humano que puede aprender de diferentes formas y vías (Gardner. 1983, 2001), conformado por tres cerebros integrados: el reptiliano o de acción, el límbico o de emoción y el neo cortical o del intelecto (Maclean 1978, 1990); además, la persona también tiene un cerebro social y emocional, que cuando las emociones interactúan con las habilidades cognitivas pueden afectar el razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la disposición para

aprender (Goleman, 1995). En efecto, el cerebro humano ha sido trazado para aprender y por ello todos tenemos la misma capacidad, los hemisferios cerebrales no son especializados de manera excluyente sino complementaria y funcionan como un todo (Herrmann, 1989). En este sentido Simmons y Simmons (1998) nos dice:

“La inteligencia emocional, como la inteligencia intelectual, es principalmente una función del cerebro. Las reacciones emocionales, tanto las innatas como las aprendidas, se almacenan en el sistema límbico del cerebro. Un sentimiento o una motivación que sea puramente emocional, no verbal, puede residir únicamente en el sistema límbico... Las decisiones que hemos tomado acerca de lo correcto y de lo incorrecto, de lo que debemos y de lo que no debemos hacer, de lo que da resultado y de lo que no lo da, se almacenan en el neocórtex del cerebro, pero tienen valores y conexiones emocionales que se encuentran en el sistema límbico... Aunque la inteligencia emocional se almacena en el cerebro atañe e interacciona con la persona total: a sus aspectos mentales, físicos, emocionales y de conducta... Esto sucede por la interacción de tres influencias principales: la herencia, el aprendizaje y los cambios físicos o químicos que tienen lugar en el cuerpo como consecuencia de fuerzas externas. Solemos llamar a estos tres factores naturaleza, crianza y lesión” (pp. 33-35).

Por lo tanto, al ser la educación emocional una función preeminentemente del cerebro en interacción con la persona total, esta propuesta parte de reconocer como fundamental la educación emocional de los estudiantes, docentes y padres de familia para generar un contexto educativo saludable, democrático y seguro, entendiendo que influyen en ella el factor de la herencia, el aprendizaje y los cambios físicos o químicos.

3.5. Fundamento sociológico

La práctica de socialización de las emociones se desarrolla en contextos de interacción social. Esta socialización no sólo es bidireccional, sino que, también recibe la influencia de un contexto social, especialmente del entorno educativo. El diseño del programa se sitúa en la circunferencia de admitir al estudiante como un ente activo, constructor de su conocimiento, asociado con su realidad, mediante la praxis en los diferentes tiempos y espacios que establecen una variada gama de interacciones, creadoras de experiencias vitales. La conjugación de la reflexión y la acción del aprendizaje, se caracteriza por ser natural, personal y social. A mayor

desarrollo emocional, mejores habilidades sociales y, por ende, mejor establecimiento de vínculos y experiencias sociales positivas, que a su vez incrementarán el número de interacciones sociales y estimularán el desarrollo emocional. En este sentido, Steiner y Perry. manifiestan: “La educación emocional mejora las relaciones, crea posibilidades afectivas entre las personas, hace más cooperativo el trabajo y facilita el sentimiento de comunidad” (1998. P. 27).

3.6.Fundamento psicopedagógico

Los programas en general, son intervenciones o conjunto de acciones que pretenden solucionar un problema específico. En el campo educativo estos programas se realizan dentro de la orientación psicopedagógica, en palabras de Bizquera (2006), es una intervención para lograr objetivos relacionados principalmente hacia la prevención, el desarrollo humano y la intervención social. Según los modelos de orientación propuestos por Bizquera (clínico, consulta y programas), el modelo de programas es el pertinente para la propuesta, porque busca el desarrollo personal, anticipándose y previniendo los problemas.

Bisquerra (2003) afirma que la educación emocional “es un proceso continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos en elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral...que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida”.

En este sentido, el Programa de Educación Socioemocional busca contribuir al desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes, a través de la combinación de seis capacidades: conocimiento de las propias emociones, manejo adecuado de las emociones, la automotivación, la reparación de daños emocionales, el reconocimiento de las emociones ajenas y el manejo de las relaciones personales que permitirán elevar el nivel de la inteligencia emocional, como complemento de la dimensión cognitiva.

3.7.Fundamento didáctico

El diseño del programa se basa en principios didácticos del sistema de enseñanza, expuestos por Labarrere y Valdivia (1988): “carácter educativo y científico de la enseñanza, la asequibilidad, la sistematización de la enseñanza, la relación entre la teoría y la práctica, el carácter consciente y activo de los estudiantes bajo la guía del profesor, la solidez en la asimilación de los conocimientos, habilidades y hábitos, atención a las diferencias individuales dentro del carácter colectivo del proceso docente-educativo, del carácter audiovisual de la enseñanza: unión de lo concreto y lo abstracto y del carácter lúdico de la enseñanza” (p. 28-29). También se basa en el principio de calidad, “que asegura condiciones adecuadas para una educación integral, pertinente, abierta, flexible y permanente” (Ley General de Educación 28044, Art. 8)

3.8.Fundamento ético.

El amor es el centro de los poderes éticos, y la educación socioemocional brinda herramientas necesarias para tener una vida buena con tres cualidades que dan una visión ética y voluntad que parte del corazón:

“La guía del guerrero de la educación emocional es una actitud amorosa. Esta actitud se aplica a tres terrenos elementales: el amor a uno mismo, el amor a los demás y el amor a la verdad...El amor a nosotros mismos y hacia los demás sólo se puede sostener si nos mantenemos en contacto con nuestras propias emociones y las de los demás...El amor hacia uno mismo y hacia los demás no se puede llevar adelante efectivamente si ignoramos la verdad” (Steiner y Perry. 1998. P.225).

La sinceridad es esencial para desarrollar la inteligencia emocional, “El hecho es que una capacidad emocional basada en los sentimientos no se puede desarrollar en un entorno de mentiras o de sutil falsedad” (Steiner y Perry. 1998. P. 93).

4. Presentación del programa

Las emociones y los sentimientos están inmersos y son esenciales en todo aprendizaje; influyen en el comportamiento, en el rendimiento académico y en

la consolidación de la memoria; además, el desarrollo intelectual y emocional, facilitan el aprendizaje y la creatividad.

Esta propuesta se presenta como una alternativa de prevención a las consecuencias negativas que generan los comportamientos inadecuados de los estudiantes, que afectan seriamente a sus relaciones intra e interpersonales y al clima escolar saludable. Por ello, es urgente la necesidad de educar las emociones de nuestros estudiantes a través del programa de educación socioemocional, en el Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, con sesiones de aprendizaje planificadas para desarrollar capacidades de la Inteligencia Emocional intra e interpersonal, con la expresión natural de los sentimientos en el contexto social educativo que se desenvuelve, permitiéndoles encontrar vías, formas, elementos y técnicas para tener conciencia de las propias emociones, manejarlas adecuadamente, automotivarse, reconocer las emociones en los demás, reparar daños emocionales y manejar positivamente las relaciones personales.

Es importante que los docentes y padres de familia promuevan la participación activa de los estudiantes en la construcción de sus propios aprendizajes, a través de los talleres que para ellos se han organizado; de tal modo que, los métodos, técnicas y recursos que serán utilizados optimicen el proceso de la enseñanza y aprendizaje de la Educación emocional y se logren los objetivos previstos en el programa.

El Programa de Educación Socioemocional se ubica dentro de la Orientación Psicopedagógica en el modelo de intervención por programas, en el área de prevención y desarrollo humano. Este programa se desarrollará por primera vez en esta institución con estudiantes del tercer grado de educación secundaria con fines de investigación y validación.

5. Justificación del programa

Tener una vida con prosperidad y felicidad dependen gran parte si se desarrollan permanentemente desde la institución educativa las competencias de la

inteligencia emocional; en este sentido, Goleman (1998) sostiene: “La inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos o las oportunidades que acarrea la vida...Un CI elevado no es garantía de prosperidad, prestigio ni felicidad en la vida...” (p. 56). Las emociones cumplen una función primordial en los estudios y el aprendizaje. Hay emociones que favorecen nuestro aprendizaje y hay otras que lo perjudican y/o lo obstaculizan. La aplicación de este programa se justifica tomando como referencia los resultados del test aplicado a los estudiantes, en el cual se evidenció deficiencia en el desarrollo de competencias emocionales.

El programa promueve el pleno respeto a las normas de convivencia, la formación de personas capaces de lograr su realización afectiva (Ley general de Educación 28044. 2003. P. 2), el bienestar socioemocional a través de la autorregulación de nuestros comportamientos para establecer relaciones humanas sanas (Proyecto Educativo Nacional 2036. 2020. P. 76) y el desarrollo cognitivo y emocional para el pleno desarrollo de la personalidad integral del educando (Rodríguez. 1994).

Contribuye a que todo ser humano logre el objetivo de autoconocerse, primer peldaño y más importante de la educación socioemocional que nos enseña Sócrates a través de su frase “Conócete a ti mismo” inscrita en el frontispicio del templo de Delfos.

Ayuda a prevenir el fracaso escolar. Al respecto, Pérez (2000) manifiesta: “Se observan unos índices muy elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés y ansiedad ante los exámenes, abandono de los estudios, peleas y riñas callejeras de los estudiantes y otros fenómenos relacionados con este tipo de fracaso. Urge abordar aquellos aspectos preventivos desde la educación emocional”.

En el campo de las relaciones sociales, este programa ayuda a prevenir y resolver los conflictos, manejar adecuadamente las tensiones, el estrés y otras habilidades sociales. Con respecto a este tipo de intervenciones, Pérez (2000) afirma: “Las relaciones interpersonales son una potencial fuente de conflictos en cualquier

contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emociones o una falsa interpretación de las señales no verbales de los demás... Todos los estímulos que nos llegan producen una cierta tensión emocional, por ello el control del estrés es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención”.

Este programa pretende desarrollar la capacidad de aprender a convivir y aprender a ser, dos de los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida, según la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propuesto en el informe Delors (1999, UNESCO), porque no se les ha dado suficiente atención, siendo ejes esenciales donde giran el desarrollo personal y la vida social.

Existe la necesidad de integrar la razón y la emoción para el pensamiento eficaz y la toma de decisiones acertadas, ya que las emociones constituyen la base de las acciones racionales para actuar con sabiduría emocional: “Mientras los sentimientos fuertes pueden hacer estragos con el razonamiento, la falta de conciencia de los sentimientos también puede ser ruinoso, sobre todo cuando se trata de sopesar las decisiones de las que depende en gran medida nuestro destino...” (Goleman. 1998. P. 75).

En este contexto, el Programa de Educación Socioemocional no sólo mejorará el rendimiento académico de los estudiantes adaptándose al medio educativo y social, sino, también a obtener un desempeño eficaz de su rol en la vida, convirtiéndose en mejores amigos(as), estudiantes, hijos(as) y en el futuro buenos esposos(as), padres, madres, trabajadores, ciudadanos y autoridades que actúan con equilibrio emocional en construir una comunidad con paz social y emocionalmente saludable. En tal sentido, se considera que esta propuesta es pertinente para elevar el nivel de la inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa Manuel Gonzáles Prada.

6. Descripción del programa

El programa se desarrollará en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, por tener algunas capacidades que están relacionadas con la inteligencia emocional y con los objetivos propuestos en la investigación. Los beneficiarios directos de este programa serán los estudiantes del tercer grado cuyas edades oscilan entre 13 a 15 años. También serán beneficiados indirectamente los docentes y padres de familia involucrados con la formación de los estudiantes de la sección del tercer grado.

Este programa está diseñado para desarrollarse en 24 semanas efectivas de clases, durante los tres primeros bimestres del período académico del año escolar 2021 como parte del currículo, pero también se puede adaptar a trimestres, considerando el marco normativo del Ministerio de Educación y la autonomía administrativa y pedagógica de la institución educativa. El programa consta de 4 unidades didácticas, conformado por 24 sesiones o actividades de aprendizaje de 90 minutos (Anexo N° 5), 02 horas por semana entre teoría y práctica, durante 09 meses, desde marzo a noviembre, respetando el horario asignado al docente y los períodos vacacionales que corresponde a los estudiantes. En las 2 horas más (de las 4 designadas por el Ministerio de Educación para el desarrollo de esta área (Resolución Viceministerial N° 220-2019-MINEDU. p. 36), se desarrollará otras actividades planificadas según el currículo para el desarrollo de las competencias de acuerdo a los intereses y necesidades de los estudiantes.

Este programa desarrolla contenidos y actividades que enfatizan el desarrollo de competencias emocionales intrapersonal e interpersonal. Está conformado por temas, estrategias y materiales diseñados para ajustarse al desarrollo de las dos competencias del área en cada unidad didáctica del bimestre o trimestre según corresponda.

Para garantizar el éxito del programa, antes de su ejecución se desarrollarán 06 talleres con los docentes de los estudiantes del tercer grado y 06 talleres con los padres de familia de los estudiantes de la sección en el cual se aplicará el programa; el primero será para sensibilizar y socializar el programa de

Educación Socioemocional y los cuatro siguientes para desarrollar sus capacidades socioemocionales. Cada taller tiene una duración de 90 minutos entre teoría y práctica distribuido según se indica más adelante en un cronograma de marzo a mayo. Los talleres con los docentes se realizarán por las tardes, en el horario y formas (virtual o presencial) previamente acordado; con los padres de familia se realizarán por las noches en el horario y formas (virtual o presencial) previamente consensuado.

7. Sugerencias para la dirección de la intervención con el grupo

- a. La primera sesión debe dar una explicación de las características del programa. Por ejemplo: “En este curso, cada semana vamos a dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar diversas actividades sobre la inteligencia emocional. Mediante estas actividades, aprenderemos a conocernos más a nosotros/ as mismos/as, a valorarnos y a relacionarnos con el resto para sentirnos más felices y a desenvolvernos mejor en nuestra vida cotidiana”.
- b. Presentación de los objetivos y las instrucciones:
 - Los objetivos de cada actividad se presentarán de forma sintética, breve y en lenguaje adecuado, considerando la edad y el grupo de estudiantes.
 - Clarificar la tarea a realizar. Preparar y visualizar con anticipación la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad).
 - Instruir constantemente para lograr los objetivos, evitando interpretaciones erróneas en el desarrollo de la actividad.
- c. Organización y regulación de la actividad en fase de ejecución:
 - Los grupos pueden formarse de forma aleatoria, a propuesta del o la docente o dejando decidir a los estudiantes. La elección dependerá de las características de la actividad, de los docentes y del grupo.
 - Si en la actividad se propone el rol de secretario/a, éste debe ser rotativo, para que todas las personas participen de las actividades.
- d. En la fase de reflexión se debe constatar si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por los estudiantes del grupo. El o la docente que conduce debe guiar el análisis de la actividad y la fase de la reflexión; por ello debe identificar, enfatizar y promover las conclusiones. La

reflexión puede hacerse a través de preguntas, debates, lluvia de ideas, síntesis, etc.

- Preguntas directas sobre los objetivos de la actividad.
- Análisis de los productos generados (dibujos, murales, diarios, etc.)
- Síntesis de las principales ideas, después de haber recogido las opiniones o puntos de vista de las personas participantes del grupo.
- Omitir los juicios de valor y las opiniones personales para potenciar el pensamiento crítico de los estudiantes. La persona puede ofrecer información objetiva o datos sobre el tema en cuestión que pueden ser clarificadores (mediante noticias de prensa o revistas de interés).
- Promover verbalmente la escucha activa entre las personas participantes.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.
- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión estructurando el grupo en círculo.
- Valorar verbalmente las conductas pertinentes con los objetivos, y reforzar positivamente al grupo cuando logre los objetivos.
- Realizar el primer contacto con la actividad promoviendo la participación activa de manera individual, después en grupos reducidos y por último, con todos del aula.
- Hacer el papel de mediador y al mismo tiempo proporcionar modelos de actuación que los adolescentes imitan e interiorizan en sus conductas habituales.
- Utilizar estrategias emocionales y vivenciales: cuentos, títeres y algunas dramatizaciones.
- Utilizar en las actividades recursos de la vida cotidiana: prensa, fotografías, revistas.

8. Competencias y capacidades que se articulan y desarrollan en la propuesta.

Ser competente implica saber resolver problemas personales y sociales en diferentes contextos, combinando una serie de capacidades. El Currículo Nacional de la Educación Básica (p. 29) define a la competencia como “La facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera

pertinente y con sentido ético. Ser competente supone comprender la situación que se debe afrontar y evaluar las posibilidades que se tiene para resolverla”.

Según Bisquerra, las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2003, p. 22).

Asimismo, el Ministerio de Educación, en el Currículo Nacional, expresa que las capacidades “son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en las competencias, que son operaciones más complejas” (CNEB. p. 29).

Una persona es emocionalmente competente cuando es capaz de actuar en consonancia con sus propias emociones y con las que experimentan los demás, desarrollando sus habilidades, conocimientos y actitudes, entendiendo, regulando y gestionando sus propias emociones, afrontando la vida cotidiana de forma óptima, en lo personal y social.

Según el Currículo Nacional (2016), el área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica desarrolla dos competencias: Construye su identidad y Convive y participa democráticamente; la primera competencia se desarrolla combinando cuatro capacidades: “Se valora a sí mismo, Autorregula sus emociones, Reflexiona y argumenta éticamente, y Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez”(P. 45); la segunda se desarrolla con la combinación de cinco capacidades: “Interactúa con todas las personas, Construye normas y asume acuerdos y leyes, Maneja conflictos de manera constructiva, Delibera sobre asuntos públicos y Participa en acciones que promueven el bienestar común” (P. 104).

Este Programa de Educación Socioemocional propone desarrollar en los estudiantes las competencias de la inteligencia intrapersonal e interpersonal; la

primera combinando tres capacidades: “Conocimiento de las propias emociones, manejar las emociones y la propia motivación” (Goleman, 1998. p. 64), la segunda con la combinación de las capacidades: “Reconocimiento de las emociones en los demás, manejo de las relaciones (Goleman. 1998. p. 64. 141) y “Reparación del daño emocional” (Steiner y Perry. 1998. p. 41).

Las capacidades del área de Desarrollo personal Ciudadanía y Cívica que se articulan con las capacidades del Programa de Educación Socioemocional son: Autorregula sus emociones y Maneja conflictos de manera constructiva (Anexo N° 06).

9. Enfoques transversales que desarrolla la propuesta

Consideramos necesario desarrollar como parte de la propuesta los enfoques de Igualdad de Género (CNEB. 2016. P.23) y el de Orientación al Bien Común (CNEB. 2016. P.26), contemplados en el Currículo Nacional de la Educación Básica, porque orientan el trabajo pedagógico, promueven la práctica de valores y actitudes relacionadas con la capacidad de la empatía propuesto en el Programa de Educación Socioemocional y se orientan a lograr el perfil de egreso de los estudiantes (Anexo N° 07). El documento orientador del Ministerio de Educación manifiesta:

“Los enfoques transversales aportan concepciones importantes sobre las personas, su relación con los demás, con el entorno y con el espacio común y se traducen en formas específicas de actuar, que constituyen valores y actitudes que tanto estudiantes, maestros y autoridades, deben esforzarse por demostrar en la dinámica diaria de la escuela. Estas formas de actuar –empatía, solidaridad, respeto, honestidad, entre otros- se traducen siempre en actitudes y en comportamientos observables” (CNEB. 2016. p. 21).

10. Periodo de desarrollo del programa de educación socioemocional

Cuadro N° 02: Competencias, capacidades y cronograma de actividades

Unidad	Competencia	Título de la unidad de la U. A.	Capacidades	Duración	CRONOGRAMA											
					M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
I	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias	“Reconozco mis emociones”.	Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el	10 hrs.	X	X										

	emociones y motivándose		momento que se experimenta.														
II	para el logro de sus objetivos.	“Autorregulo mis emociones y me motivo para lograr mis objetivos”	Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.	10 hrs.		X	X	X									
			Se automotiva para lograr sus objetivos y desenvolverse mejor en la vida.	04 hrs.				X									
III	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y	“Reconozco las emociones de los demás y reparo daños emocionales”	Reconoce las emociones en los demás y demuestra actitud de escucha (empatía)	06 hrs.				X									
			Repara daños emocionales causados a los demás.	08 hrs.					X	X							
IV	desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.	“Mejoro mis relaciones con los demás”.	Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.	10 hrs.									X	X			

11. Organización de las unidades de aprendizaje del programa

A. Unidad de aprendizaje N° 01: “Reconozco mis emociones”.

Competencia: Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.

Capacidad: Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimenta.

N°	Nombre de la sesión	Propósito	Metodología/ actividades	Recursos	Tiempo	Cronograma	Indicadores de evaluación
1	“Conocemos y arrancamos con el Programa de Educación Socio	Conocer el grupo de intervención, sensibilizar y socializar el programa de Educación	Saludo y bienvenida Control de asistencia Dinámica de presentación Lluvia de ideas Observación de vídeos	Computador a y USB Proyector data Hoja impresa Papelotes Plumones Cinta adhesiva.	90'	Sem. 1 Marzo	Explica las características e importancia del Programa de Educación Socioemocional y expresa su compromiso de participar puntualmente

	emocional”	Socioemocional.	<ul style="list-style-type: none"> Socialización del “Programa de Educación Socio Emocional” Ronda de preguntas Elaboración de normas de convivencia. Conclusiones e ideas fuerza Redacción de compromisos 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de evaluación Acta de compromisos 			<ul style="list-style-type: none"> en el desarrollo del programa. Responde el cuestionario de evaluación de la actividad.
2	“Soy consciente de mis emociones”	Identificar qué emociones está sintiendo en cada momento.	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de motivación: “Tengo una cabeza, un estómago y un popó” Lluvia de ideas Instrucciones Observación de vídeo Trabajo individual Desarrollo de preguntas Socialización en parejas y al grupo Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Papelógrafo Hoja impresa Lapiceros Papelote y pulmones Laptop Proyector Tarjeta de emociones Ficha de trabajo Diario emociones Cuaderno de Prácticas 	90'	Sem. 2 Marzo	<ul style="list-style-type: none"> Explica las emociones que siente en el momento que las experimenta y las clasifica entre positivas y negativas Redacta su diario de ocurrencias y actividades. Responde el cuestionario de evaluación.
3	“Conozco mis emociones”	Conocer qué las produce nuestras emociones y compartir con los demás compañeros (as).	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de motivación “Se murió choche” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Trabajo individual sobre cuestionario Socialización en grupos pequeños y con todo el grupo. Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Piso o silla Papelógrafo Hoja impresa Papel y bolígrafo Diario de emociones 	90'	Sem. 3 Marzo	<ul style="list-style-type: none"> Describe y socializa las emociones que siente y las situaciones que las produce. Redacta su diario de ocurrencias y actividades. Responde el cuestionario de evaluación.
4	“Conozco y nombro mis emociones en el momento que las experimento”	Reconocer qué produce nuestras emociones y nombrar identificando sus señales fisiológicas.	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de motivación “Un qué” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Trabajo individual, grupal y con toda el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Piso o silla Papelógrafo Hoja impresa Papel y bolígrafo Diario de emociones 	90'	Sem. 1 Abril	<ul style="list-style-type: none"> Registra el nombre de las emociones y las señales fisiológicas experimentados frente a un acontecimiento o agradable o desagradable. Redacta su diario de

			<ul style="list-style-type: none"> Role-playing Interrogación metacognitiva. Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> Cinta adhesiva. Ficha de evaluación 			<ul style="list-style-type: none"> ocurrencias y actividades. Responde el cuestionario de evaluación.
5	“Expreso lo que siento”	Identifica sentimientos desagradables y las consecuencias positivas o negativas de su forma de expresarlos.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Dinámica de motivación: “El mino de emociones” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Trabajo individual y grupal Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Papelógrafo Hoja impresa Ficha de trabajo Diario de emociones Ficha de evaluación 	90'	Sem. 3 Abril	<ul style="list-style-type: none"> Identifica las formas de expresar sentimientos de cólera o tristeza, así como las consecuencias positivas o negativas de expresarlos. Redacta su diario de ocurrencias y actividades. Responde el cuestionario de evaluación.

B. Unidad de aprendizaje N° 02: “Autorregulo mis emociones y me motivo para lograr mis objetivos”.

Competencia: Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.

Capacidades: - Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.

- Se automotiva para lograr sus objetivos y desenvolverse mejor en la vida.

N°	Nombre de sesión	Propósito	Metodología/ actividades	Recursos	Tiempo	Cronograma	Indicadores de evaluación
6	“Expreso mis emociones de forma adecuada”	Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y del comportamiento sobre	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Dinámica de motivación: “La actitud que más me hace sentir mal” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> Aula o patio Papelógrafo Hoja impresa Ficha de trabajo Diario de emociones Ficha de evaluación 	90'	Sem. 4 Abril	<ul style="list-style-type: none"> Expresa sus emociones en forma adecuada haciendo uso del razonamiento. Redacta su diario de ocurrencias y actividades.

		las emociones y cómo el comportamiento puede ser controlado a través del pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones Trabajo individual (análisis de lectura y expresión de emociones” • Trabajo grupal • Role-playing • Reflexión • Ideas fuerza. 				<ul style="list-style-type: none"> • Responde el cuestionario de evaluación.
7	“Manifestación y control de la ira”	Reconocer los factores que provocan ira y lograr afrontarla adecuadamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de asistencia • Canción de motivación: “Cómo están amigos cómo están”. • Revisión de acuerdos de convivencia • Lluvia de ideas • Instrucciones • Análisis de lectura y expresión de emociones. • Trabajo personal: tarea recreativa. • Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estudiantes • Aula o patio • Papelógrafo • Hoja impresa • Hoja de trabajo • Lapiceros • Diario de emociones • Ficha de evaluación 	90'	Sem. 1 Mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Describe los factores que provocan la ira y practica cómo manejarlas adecuadamente. • Redacta su diario de ocurrencias y actividades. • Responde el cuestionario de evaluación.
8	“Tomo control de mi ansiedad y mi ira”	Aplicar estrategias para controlar la ansiedad y la ira.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de asistencia • Dinámica de motivación: “Estoy ansioso de...” • Revisión de acuerdos de convivencia • Lluvia de ideas • Instrucciones • Modelado metacognitivo. • Trabajo individual: respiración profunda, detención del pensamiento, relajación muscular y ensayo mental. • Socialización de experiencias • Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estudiantes • Aula o patio • Papelógrafo • Hoja impresa • Ficha de trabajo • Diario de emociones • Computadora y USB • Diario de emociones • Ficha de evaluación 	90'	Sem. 2 Mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Practica técnicas de respiración profunda, detención del pensamiento, relajación muscular y ensayo mental para el control de la ansiedad y la cólera. • Redacta su diario de emociones • Responde el cuestionario de evaluación.
9	“Reflexión sobre mi enfado y	Desarrollar la capacidad de conocer, identificar y	Control de asistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estudiantes • Aula o patio • Papelógrafo 	90'	Sem. 4	<ul style="list-style-type: none"> • Describe las cosas que lo enfada y lo expresa en

	aprendo a expresarlo adecuadamente”	aprender a expresar el enfado adecuadamente.	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de motivación: “Hoja de té” Revisión de acuerdos de convivencia Observación de vídeo “cuando estoy enfadado” Lluvia de ideas Instrucciones Trabajo individual “mis enfados” y “globo del enfado” Puesta en común Modelado Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> Hoja impresa Lápiz Globos Computadora y proyector Diario de emociones Cuaderno de prácticas Ficha de evaluación 		Mayo	<ul style="list-style-type: none"> forma adecuada. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
10	“Tensando y relajando mi cuerpo”	Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental para prevenir y controlar el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Canción “La tortuguita” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Observa, Reflexiona y Actúa (ORA) Modelado metacognitivo Trabajo individual Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Papelógrafo Hoja impresa Ficha de trabajo Laptop y USB Colchonetas Grabadora y CD Diario de emociones Ficha de evaluación 	90'	Sem. 1 Junio	<ul style="list-style-type: none"> Tensa y relaja las diferentes partes de su cuerpo. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
11	“Automotivándome para lograr mis objetivos”	Reconocer la importancia de la motivación y la supremacía en el logro de los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Dinámica de motivación: “Mi mayor logro” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Lectura de textos Interrogación metacognitiva Trabajo individual Plenaria Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Papelógrafo Hoja impresa Laptop y USB Proyector Ficha de trabajo Lapiceros Diario de ocurrencias 	90'	Sem. 2 Junio	<ul style="list-style-type: none"> Explica los elementos que le mantienen automotivado y reencuadra situaciones. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
12	“Automotivándome para el aprendizaje”	Reconocer la importancia de la automotivación	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Dinámica de motivación: 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Aula o patio Papelógrafo 	90'	Sem. 3	<ul style="list-style-type: none"> Describe actitudes que demuestran su aprendizaje rápido eficaz.

	e rápido y eficaz”	ión y la supremacía en el logro de los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> “Mi mayor deseo” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Lectura de textos Observación de vídeos Trabajo individual Trabajo en equipo Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Hoja impresa Ficha de trabajo Papel sábana Plumones Proyector Laptop Cinta adhesiva Diario de ocurrencias 		Junio	<ul style="list-style-type: none"> Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
--	--------------------	---	--	--	--	-------	--

C. Unidad de aprendizaje N° 03: “Reconozco las emociones de los demás y reparo daños emocionales”.

Competencia: Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.

Capacidad: - Reconoce emociones en los demás y demuestra actitud de escucha.
 - Repara daños emocionales causados a los demás.

N°	Nombre de sesión	Propósito	Metodología/ actividades	Recursos	Tiempo	Cronograma	Indicadores de evaluación
13	“Conociendo las emociones de los demás”	Identificar diferentes emociones en los demás.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Ronda de cumplidos Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Lectura de textos Trabajo individual y en equipos cooperativos Observación de video Diálogo reflexivo Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes y Papelógrafo Grabadora y CD con música alegre. Papel y bolígrafo Micrófono y caja de emociones Tarjeta de instrucciones y folios Sobres y hojas de colores Pinturas y rotuladores. 	90'	Sem. 4 Junio	<ul style="list-style-type: none"> Explica diferentes emociones que logró reconocer en los demás. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.

				<ul style="list-style-type: none"> Cola, tijeras y periódicos viejos. Papel de regalo y un juego de cartas. Diario de ocurrencias 			
14	“Comprendo lo que sientes”	Comprender lo que puede sentir una persona en una situación concreta.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Dinámica: “El acontecimiento más triste y feliz de mi vida” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Lectura de textos Trabajo en equipos Trabajo con canciones Elaboración de collage Role-playing Debate Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes y papelógrafo Grabadora y CD con música alegre. Papel y bolígrafo Un espacio abierto. Ficha de trabajo Diario de ocurrencias Papel y bolígrafo 	90'	Sem. 1 Julio	<ul style="list-style-type: none"> Describe su interpretación lo que la cara, los gestos y el cuerpo de los demás expresa. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
15	“Aprendo a escuchar”	Desarrollar la capacidad de la escucha activa y dinámica a las otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Motivación: “El teléfono malogrado” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Lectura de textos Modelado metacognitivo Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes Papelógrafo Hoja impresa de clases Diario de ocurrencias 	90'	Sem. 2 Julio	<ul style="list-style-type: none"> Practica normas sobre escucha activa. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
16	“Me hago responsable de los daños emocionales causados”	Reconocer la importancia de responsabilizarse por los errores emocionales y de disculparse con sinceridad.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Canción. “No quiero perder tu amor” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Lectura de textos Observación de vídeo. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes y Papelógrafo Papel y bolígrafo Hoja impresa CD con música de reflexión Laptop Proyector Diario de ocurrencias 	90'	Sem. 2 Agos.	<ul style="list-style-type: none"> Explica cómo se responsabilizarse de los errores emocionales y se disculparme con sinceridad Redacta su diario de emociones.

							<ul style="list-style-type: none"> Responde el cuestionario de evaluación.
17	“Aceptar o rechazar disculpas en forma correcta”	Realizar en forma correcta la aceptación o rechazo de disculpas.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia “Canción para pedir disculpas” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Lectura de textos Modelado metacognitivo Role-playing Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes y Papelógrafo Papel y bolígrafo Hoja impresa. Laptop Proyector CD con música de reflexión Diario de ocurrencias 	90'	Sem. 3 Julio	<ul style="list-style-type: none"> Explica por qué acepta o niega las disculpas cuando se siente ofendido. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
18	“Aprendo cuándo dar o negar el perdón”	Analiza cuándo se puede conceder o negar el perdón ante un agravio recibido.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia vídeo musical “El mendigo” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas Instrucciones Lectura de textos Reflexión Conclusiones 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes y Papelógrafo Papel y bolígrafo Un espacio abierto. Laptop Proyector CD con música de reflexión Tarjeta de instrucciones Diario de ocurrencias 	90'	Sem. 3 Agos.	<ul style="list-style-type: none"> Explica cuándo se puede conceder o negar el perdón ante un agravio recibido Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.
19	“Sé pedir perdón”	Asumir actitudes de perdón por el daño emocional ocasionado a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia Vídeo musical “Tercer Cielo - Quiero Pedir Perdón” Revisión de acuerdos de convivencia Lluvia de ideas. Instrucciones Lectura de textos Modelado metacognitivo Role-playing Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes y Papelógrafo Papel y bolígrafo Un espacio abierto. Laptop CD con música de relajación Tarjeta de instrucciones Fichas léxicas Lapiceros Diario de ocurrencias 	90'	Sem. 4 Agos.	<ul style="list-style-type: none"> Pide perdón a sus compañeros(a)s con palabras y gestos por una ofensa ocasionada. Redacta su diario de emociones. Responde el cuestionario de evaluación.

D. Unidad de aprendizaje N° 04: “Mejoro mis relaciones con los demás”.

Competencia: Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando

habilidades sociales que permitan potenciar el asertividad y mejorar las relaciones interpersonales.

Capacidad: Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.

N°	Nombre de sesión	Propósito	Metodología/ actividades	Recursos	Tempo	Cronograma	Indicadores de evaluación
20	“Practico la cortesía”	Practicar aptitudes sociales básicas de: escuchar, saludar, dar las gracias, pedir por favor, pedir perdón.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de asistencia • Ronda de cumplidos • Revisión de acuerdos de convivencia • Instrucciones • Lectura de textos • Elaboración de mural • Trabajo individual y en equipo • Ideas fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estudiantes • Papelógrafo • Ficha impresa • Post-it y pizarra • Ficha de normas • Una cartulina • Lapiceros. • Diario de emociones 	90	Sem. 1 Set.	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra correctamente actitudes de escucha, saludo, dar gracias, pedir por favor, pedir perdón. • Redacta su diario de emociones. • Responde el cuestionario de evaluación.
21	“Aprendo a escuchar”	Practicar la escucha activa atendiendo la expresión corporal, gestos y miradas.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de asistencia • Dinámica “El teléfono malogrado” • Revisión de acuerdos de convivencia • Lluvia de ideas e instrucciones • Trabajo en grupo • Debate • Técnicas de repetición y reflejo • Diálogo reflexivo • Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estudiantes • Papelógrafo • Ficha impresa • Lapiceros. • Diario de emociones 	90	Sem. 2 Set.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa de forma verbal, corporal y gestual actitudes relacionadas con las normas de escucha activa. • Redacta su diario de emociones. • Responde el cuestionario de evaluación.
22	“Expreso lo que pienso y siento de manera correcta”	Expresar los sentimientos de forma correcta y defender nuestros derechos de forma asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de asistencia • Revisión de acuerdos de convivencia • Dinámica de motivación: “Ronda de cumplidos” • Lluvia de ideas • Instrucciones • Lectura de textos • Trabajo en grupo • Role-playing • Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de estudiantes • Papelógrafo • Ficha impresa • Bolígrafo • Lapiceros. • Diario de emociones 	90	Sem. 4 Set.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa sus sentimientos de forma correcta y defiende sus derechos de forma asertiva. • Redacta su diario de emociones. • Responde el cuestionario de evaluación.

23	“Resuelvo eficazmente mis conflictos”	Identificar conflictos y adquirir habilidades para enfrentarlos eficazmente.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Control de asistencia ▪ Revisión de acuerdos de convivencia ▪ Dinámica de motivación: “El círculo” ▪ Lluvia de ideas ▪ Instrucciones ▪ Trabajo en pareja y en grupo ▪ Análisis de casos ▪ Role-playing ▪ Ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes ▪ Papelógrafo ▪ Ficha impresa ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	90	Sem. 1 Oct.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explica cómo enfrenta eficazmente un conflicto. ▪ Redacta su diario de emociones. ▪ Responde el cuestionario de evaluación.
24	“Enfrento situaciones de riesgo y me prevengo de conflictos”	Aplicar estrategias para enfrentar eficazmente diversas situaciones de riesgo y prevenir conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Control de asistencia ▪ Revisión de acuerdos de convivencia ▪ Dinámica de motivación: “Mi mayor aspiración” ▪ Lluvia de ideas ▪ Análisis de textos y vídeo ▪ Instrucciones ▪ Dramatización en pareja. ▪ Conclusiones e ideas fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes ▪ Papelógrafo ▪ Ficha impresa: ▪ Anexo de la sesión N° 24: Situaciones de riesgo y prevención de conflictos ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones. 	90	Sem. 3 Set.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escenifica los 7 pasos para enfrentar situaciones de riesgo que generan un problema. ▪ Redacta su diario de emociones. ▪ Responde el cuestionario de evaluación.

12. Recursos didácticos

- Recursos humanos: docentes, estudiantes y padres de familia.
- Materiales didácticos. Se emplearán medios audiovisuales, tales como: laptop, proyector de película, memoria USB, CD, televisor, grabadora, parlantes, cuadernos de trabajo, Internet, libros, revistas, periódico, material simbólico, vídeos, papel bond, papalotes, plumones, cinta adhesiva, tizas, borrador y pizarra.
- Infraestructura: Aula, patio, ambiente natural.

13. Estrategias metodológicas

- Método inductivo, deductivo
- Técnicas para la enseñanza y aprendizaje: dinámicas de motivación, lluvia de ideas, trabajo en equipos cooperativos, estudio de casos, role playing y reestructuración cognitiva (cambiar nuestra forma de pensar), terapia racional emotiva y la solución de problemas.

- Técnicas y estrategias para el control emocional:
 - Técnicas de relajación: respiración, relajación muscular y visualización.
 - Pensamientos irracionales: Son pensamientos que no son reales y que nos generan angustia y malestar. Se debe aprender a detectarlos y combatirlos.
 - Técnicas de parada del pensamiento. Consiste en detener los pensamientos negativos, que nos generan malestar emocional, para sustituirlos por otros mejores y más adaptativos. Elegir un estímulo que interrumpa los pensamientos negativos.
 - Entrenamiento en autoinstrucciones. Afirmaciones internas, que indican como se debe sentir, hacer o comportar ante algo.
 - Técnicas de resolución de problemas.
 - Las instrucciones.
 - El reforzamiento y la retroalimentación.

14. Organización de talleres para docentes y padres de familia

Cuadro N° 03 Cronograma de talleres para docentes y padres de familia

Objetivos Específicos	Metas	Actividades	Cronograma											
			M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Docentes sensibilizados desarrollan actividades que contribuyen a elevar el nivel de la inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos en el 2021.	Sensibilizar y socializar el programa al 95% de docentes de tercer grado.	Taller N° 01: “Conociendo el Programa de Educación Socioemocional.	X											
	Fortalecer en el 95% de docentes el reconocimiento y la importancia del manejo de las emociones para nuestro bienestar.	Taller N° 02: “Identifico y gestiono mis emociones”	X											
	Socializar al 95% de docentes técnicas para el fortalecimiento del autocontrol emocional.	Taller N° 03: Técnicas para el fortalecimiento del autocontrol emocional.		X										
	Compartir con el 95% de docentes técnicas de automotivación para aplicar en el trabajo cotidiano.	Taller N° 04: “Mi automotivación en el trabajo cotidiano”		X										
	Promover en el 95% de docentes el desarrollo del	Taller N° 05: “Practicando el asertividad”			X									

	asertividad en su trabajo cotidiano, integrando derechos asertivos y descubriendo creencias.																			
	Promover en el 95% de los docentes la aplicación de estrategias para aumentar la tolerancia a la frustración, regular el estrés y las emociones negativas.	Taller N° 06: “Aprendo a manejar mi frustración y estrés”			X															
Familias sensibilizadas comprometidas que apoyan y participan en los talleres del programa para elevar el nivel de la inteligencia emocional de sus hijos(as) del tercer grado de educación de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos en el 2021.	Sensibilizar y socializar el programa al 100% de las familias.	Taller N° 01: “Conociendo el Programa de Educación Socioemocional”	X																	
	Orientar al 100% de las familias en los estilos generales de ser padres y los principios básicos para educar con una disciplina positiva y efectiva.	Taller N° 02: “Estilos generales de ser padres y los principios básicos para educar con una disciplina positiva y efectiva”.	X																	
	Brindar al 100% de padres de familia estrategias para reconocer y expresar adecuadamente las emociones.	Taller N° 03: “Reconocimiento y expresión adecuada de las emociones”.			X															
	Empoderar al 100% de los padres de familia en brindar ayuda a los hijos en el manejo de su estrés	Taller N° 04 “Ayuda a los adolescentes con estrés”.			X															
	Orientar al 100% de los padres con estrategias para motivar la práctica de la responsabilidad y el deseo de aprender en los hijos	Taller N° 05: “Cómo ayudar a los hijos en la práctica de la responsabilidad y el deseo de aprender”.				X														
	Brindar al 100% de padres de familia pautas para ayudar a los hijos a vencer las dificultades y los problemas.	Taller N° 06: “Pautas para ayudar a los hijos a vencer las dificultades y los problemas”.				X														

15. Resumen de las actividades de los beneficiarios del programa

Cuadro N° 04: Consolidado de sesiones y talleres del programa

Beneficiarios	Actividades	Meses	Duración
Docentes	Taller N° 01: “Conociendo el Programa de Educación Socioemocional.	Marzo	02 hrs.
	Taller N° 02: “Identifico y gestiono mis emociones”	Marzo	02 hrs.
	Taller N° 03: Técnicas para el fortalecimiento del autocontrol emocional.	Abril	02 hrs.
	Taller N° 04: “Mi automotivación en el trabajo cotidiano”	Abril	02 hrs.
	Taller N° 05: “Practicando el asertividad”	Mayo	02 hrs.
	Taller N° 06: “Aprendo a manejar mi frustración y estrés”	Mayo	02 hrs.
Padres	Taller N° 01: “Conociendo el Programa de Educación Socioemocional”	Marzo	02 hrs.
	Taller N° 02: “Estilos generales de ser padres y los principios básicos para educar con una disciplina positiva y efectiva”.	Marzo	02 hrs.
	Taller N° 03: “Reconocimiento y expresión adecuada de las emociones”.	Abril	02 hrs.
	Taller N° 04 “Ayuda a los adolescentes con estrés”.	Abril	02 hrs.
	Taller N° 05: “Cómo ayudar a los hijos en el colegio”.	Mayo	02 hrs.
	Taller N° 06: “Pautas para ayudar a los hijos a vencer las dificultades y los problemas”.	Mayo	02 hrs.
Estudiantes	Sesión N° 01: “Conocemos el Programa de Educación Socio Emocional”	Marzo	02 hrs.
	Sesión N° 02: “Soy consciente de mis emociones”	Marzo	02 hrs.
	Sesión N° 03: “Conozco mis emociones”	Marzo	02 hrs.
	Sesión N° 04: “Conozco y nombro mis emociones en el momento que las experimento”	Abril	02 hrs.
	Sesión N° 05: “Expreso lo que siento”	Abril	02 hrs.
	Sesión N° 06: “Expreso mis emociones de forma adecuada”	Abril	02 hrs.
	Sesión N° 07: “Manifestación y control de la ira”	Mayo	02 hrs.
	Sesión N° 08: “Tomo control de mi ansiedad y mi cólera”	Mayo	02 hrs.
	Sesión N° 09: “Manejando la impulsividad”	Mayo	02 hrs.
	Sesión N° 10: “Tensando y relajando mi cuerpo”	Junio	02 hrs.
	Sesión N° 11: “Automotivándome para lograr mis objetivos	Junio	02 hrs.
	Sesión N° 12: “La motivación y la actitud hacia el aprendizaje rápido y eficaz”.	Junio	02 hrs.
	Sesión N° 13 “Comprendo lo que siento”	Junio	02 hrs.
	Sesión N° 14 “Estoy conociendo las emociones de las demás personas”	Julio	02 hrs.
	Sesión N° 15 “Aprender a escuchar”	Julio	02 hrs.
	Sesión N° 16 “Aceptar o rechazar disculpas”	Julio	02 hrs.

	Sesión N° 17 “Disculpase por nuestros errores”.	Agosto	02 hrs.
	Sesión N° 18 “Aprendiendo a dar o negar el perdón”	Agosto	02 hrs.
	Sesión N° 19 “Sé pedir perdón”	Agosto	02 hrs.
	Sesión N° 20 “Practico la cortesía”	Setiembre	02 hrs.
	Sesión N° 21 “Aprendo a escuchar”	Setiembre	02 hrs.
	Sesión N° 22 “Expreso de la mejor manera mis ideas y pensamientos”	Setiembre	02 hrs.
	Sesión N° 23 “Expreso lo que pienso y siento de manera correcta”	Setiembre	02 hrs.
	Sesión N° 24 “Identifico y enfrento eficazmente mis conflictos”	Octubre	02 hrs.

16. Financiamiento del programa

El programa será financiado por la Institución Educativa, el investigador y otras entidades públicas y privadas.

Cuadro N° 05: Presupuesto para la adquisición de material didáctico del programa.

Cantidad	Tipo	Descripción	Precio Unitario	Total, S/.
200	Pliegos	Papel bond A4	0.04 c/u	08.00
100	Pliegos	Papel A1	0.50 c/u	50.00
20	Unidades	Cartulina	1.00 c/u	20.00
106	Hojas	Impresión	0.10 c/u	106.00
1920	Hojas	Fotocopia	0.50 c/u	960.00
24	Plumones	Indelebles	3.00 c/u	72.00
08	Plumones	Acrílicos	4.00 c/u	32.00
03	Cintas	Masking tape	6.00 c/u	18.00
01	Caja	Tizas antialérgicas	6.00 c/u	06.00
01	Unidad	Borrador	4.00 c/u	04.00
TOTAL			General	1 276.00

Cuadro N° 06: Presupuesto estimado para pago de honorarios por desarrollo de talleres para docentes y padres de familia

Objetivos	Actividad	Concepto (B/S)	Costo Unitario	Costo Total	Costo Por Actividad	Costo Por O.E.
OE-1 Docentes sensibilizados que desarrollan	Taller N° 01: “Conociendo el Programa de Educación Socioemocional”	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
	Taller N° 02: “Identifico y	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	

actividades desarrollan actividades que contribuye n a elevar el nivel de la inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos en el 2021.	gestiono mis emociones”	Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		S/ 1266.00
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
	Taller N° 03: Técnicas para el fortalecimiento del autocontrol emocional.	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
	Taller N° 04: “Mi automotivación en el trabajo cotidiano”	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
	Taller N° 05: “Practicando el asertividad”	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
	Taller N° 06: “Aprendo a manejar mi frustración y estrés”	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
	OE-2 Familias sensibilizadas comprometidas que apoyan y participan en los talleres del programa para elevar el nivel de la inteligencia emocional de sus hijos(as) del tercer grado de educación de la institución	Taller N° 01: “Conociendo el Programa de Educación Socioemocional”	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	
Especialista Psicología y psicopedagogía			S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
Material impreso			S/05.00	S/ 5.00		
Taller N° 02: “Estilos generales de ser padres y los principios básicos para educar con una disciplina positiva y efectiva”.		Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
Taller N° 03: “Reconocimiento y expresión adecuada de las emociones”		Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00		
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00		
Taller N° 04 “Ayuda a los		Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00	
S/ 1266.00						

educativa "Manuel Gonzales Prada" de Naranjos en el 2021.	adolescentes con estrés".	Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00	
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00	
	Taller N° 05: "Cómo ayudar a los hijos en el colegio".	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00	
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00	
	Taller N° 06: "Pautas para ayudar a los hijos a vencer las dificultades y los problemas"	Servicio de internet	S/ 3.00 x hr. (2 horas)	S/ 6.00	S/ 211.00
		Especialista Psicología y psicopedagogía	S/100.00 x hr. (2 horas)	S/ 200.00	
		Material impreso	S/05.00	S/ 5.00	

Cuadro N° 07: Resumen de presupuestos estimados por inversión y operatividad del programa

DESCRIPCIÓN	MONTO TOTAL (S/.)
Presupuesto para la adquisición de material didáctico para el desarrollo del programa de Educación Socioemocional en los estudiantes.	1276.00
Presupuesto estimado para cancelar honorarios de los especialistas en los talleres para docentes.	1266.00
Presupuesto estimado para cancelar honorarios de los especialistas en los talleres para padres de familia	1266.00
Total	3,776.00

17. Evaluación de la propuesta

La evaluación como parte del proceso de planeamiento estratégico de toda organización o institución es importante para realizar reajustes o cambios en bien de sus usuarios. En este sentido Calero (1996) propone la realización de 4 tareas importantes:

1. La determinación de objetivos, es decir, de los cambios que se desea en la conducta y la personalidad del educando.
2. La determinación de experiencias adecuadas para conseguir los objetivos propuestos.
3. La organización y ejecución efectiva de las experiencias, cuyo efecto acumulativo determine los cambios deseados y,

4. La valoración de los efectos de las experiencias ofrecidas a los alumnos para constatar hasta qué punto han sido útiles. (p. 127)

En tal sentido, las actividades de aprendizaje que proponemos en este programa requieren de una valoración de la información sobre su desarrollo que permita tomar decisiones con la participación de los involucrados para mejorar el programa y la calidad del servicio educativo.

La evaluación de programas es un: "... proceso sistemático, diseñado intencional y técnicamente, de recogida de información rigurosa -valiosa, válida y fiable-, orientado a valorar la calidad de un programa, como base para la posterior toma de decisiones de mejora tanto del programa como del personal implicado y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso" (Pérez, 1993).

La evaluación del Programa de Educación Socioemocional constituye una actividad valorativa que permitirá determinar en qué medida se han logrado los objetivos; será continua, formativa y estará integrada en el proceso educativo formando un instrumento de acción pedagógica. Se realizará básicamente a través del análisis de sus objetivos, contenidos, el conjunto de sesiones y actividades, metodología, recursos y temporalización, así como de los resultados observados en el proceso de desarrollo del mismo programa, que indiquen mejoras en el comportamiento de los estudiantes. Por ello, se evaluará tanto el desarrollo de las actividades como el producto final y servirá para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido e ir evaluando y ajustando el programa a las necesidades de los estudiantes, Aunque esta resulte difícil, discutible o criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

Para tal efecto, la propuesta contempla evaluar parte de las competencias del área de Desarrollo personal Ciudadanía y Cívica, las competencias de la

inteligencia emocional, los objetivos del programa y talleres con sus actividades y recursos.

Evaluación de las competencias del área de Desarrollo personal Ciudadanía y Cívica.

Para la evaluación de las competencias del área se ha formulado tres indicadores como propuesta en cada sesión (a criterio del docente puede ser más o menos), que responden al nivel de logro esperado. Para el primer indicador se sugiere utilizar una rúbrica de evaluación y para los otros dos el diario y el cuestionario.

- **El diario**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas y fotos).
- **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deben tomarse en consideración en cada actividad. Entre ellos están:
 - Vivencia de emociones: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad.
 - Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los estudiantes.
 - Clima del grupo: observar en las actividades del grupo la expresión emocional, el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad de los estudiantes.
 - Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona facilitadora realiza son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión los participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.

- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por el o la docente:

- Aspectos positivos, dificultades y formas de mejora de la sesión.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

Cuadro N° 08: Ficha de evaluación de la sesión de aprendizaje

INDICADORES	ESCALA DE ESTIMACIÓN									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vivencia de emociones										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										
ASPECTOS POSITIVOS	DIFICULTADES					FORMAS DE MEJORA				
DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN										

Evaluación de las competencias de la inteligencia emocional.

Para la evaluación de las competencias emocionales de los y las estudiantes se utilizará el cuestionario adaptado del Test de Inteligencia Emocional BarOn validado por un grupo de expertos, como metodología cuantitativa, aplicándolo como pre-test y post-test al grupo control y experimental; consta de 80 ítems, agrupados en 6 componentes que proporcionan una media prescriptiva y diagnóstica para medir las capacidades o habilidades emocionales, consideradas como fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional. Cada estudiante es evaluado en un tiempo de 35" a 40", primero por él mismo, luego por su compañero que el propio alumno selecciona y por un

profesor que los conozca. En el post-test se vuelve a repetir el mismo procedimiento, manteniendo a los mismos alumnos seleccionados y a al profesor que había respondido el pretest.

Evaluación de los objetivos, actividades y recursos del programa

Los estudiantes evalúan cada uno de los siguientes aspectos del programa de educación socioemocional encerrando en un círculo un número de la siguiente escala:

Cuadro N° 09: Escala de valoración de objetivos, actividades y recursos

Aspectos	Exce lente	Muy bien	Bien	Satisfac torio	No satis factorio
Logro de los objetivos del programa.	5	4	3	2	1
Logro de las metas del programa.					
Logro de mis objetivos personales.	5	4	3	2	1
Relevancia de los contenidos para mi formación, desenvolvimiento personal y social.	5	4	3	2	1
Las actividades de enseñanza/aprendizaje.	5	4	3	2	1
Efectividad de las metodologías y sus técnicas.	5	4	3	2	1
Utilidad del material del programa.	5	4	3	2	1
Predisposición de docentes, estudiantes y padres de familia.	5	4	3	2	1
Organización del programa	5	4	3	2	1
Los recursos empleados	5	4	3	2	1
Temporalización	5	4	3	2	1
Evaluación	5	4	3	2	1
Salón de clases	5	4	3	2	1
Apoyo administrativo	5	4	3	2	1

Evaluación de los talleres de docentes y padres de familia.

Estos talleres realizados por los especialistas serán evaluados considerando las metas propuestas, la relevancia y efectividad de los temas. Para ello debe marcar con una (X) la alternativa que considere pertinente o responda la pregunta propuesta.

Cuadro N° 10: Ficha de evaluación de los talleres de docentes y padres de familia

ASPECTOS	ÍTEMS / PREGUNTAS
Metas	Se cumplieron las metas establecidas (SÍ) (NO)
	El tiempo de duración de los talleres fue: a. muy largo b. muy corto c. adecuado
Relevancia	Talleres más relevantes o importantes para mi trabajo: (N° 1) (N° 2) (N° 3) (N° 4) (N° 5) (N° 6)
	Talleres menos relevantes o importantes para mi trabajo: (N° 1) (N° 2) (N° 3) (N° 4) (N° 5) (N° 6)
Efectividad	¿En qué temas le hubiera gustado utilizar más tiempo para profundizar? (N° 1) (N° 2) (N° 3) (N° 4) (N° 5) (N° 6)
	¿Qué aspectos adicionales le hubiera gustado incluir en los talleres del programa?
	¿Qué sugieres para mejorar el programa?

3.2. DISCUSIÓN

El objetivo principal de la propuesta del programa expuesto en este trabajo, es que, al ser implementada, se eleva el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado de educación secundaria, de la I.E. “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos. Para lograrlo, se plantea diagnosticar el problema de la inteligencia emocional a través de la aplicación del cuestionario adaptado del Test de Inteligencia Emocional Bar-On, dada la necesidad de contextualizar este instrumento a la cultura de nuestra localidad y región de nuestro país; para ello se recoge la información de la observación directa del

comportamiento de los estudiantes, el análisis del PEI, informes de tutoría y de la revisión literaria realizada hasta el momento. La pertinencia y eficacia de este instrumento de medición, pasa por la evaluación de cinco jueces, cuatro profesionales en psicología y uno en pedagogía, los cuales coinciden en la validación para su aplicación a la muestra de estudio. Aplicado el instrumento de evaluación, el diagnóstico demuestra que la mayoría de estudiantes, representado por el 53% tienen bajo nivel de inteligencia emocional casi en todas las competencias, a excepción de manejo de las relaciones.

El análisis de las teorías sobre el desarrollo de la inteligencia emocional, puestas en el contexto de la realidad problemática de la institución educativa, permite evidenciar las carencias de competencias socioemocionales en el Currículo Nacional y las limitaciones que presentan los profesores y profesoras para desarrollar la educación emocional como parte fundamental en la formación integral de los estudiantes. De las 29 competencias que propone desarrollar el Currículo Nacional (CN, 2016. P. 6), a través de 10 áreas curriculares, el área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica, es la única que entre sus dos competencias Construye su identidad y Convive y participa democráticamente (CN, 2016. P. 104)) y de las nueve capacidades que propone desarrollar, sólo dos se relacionan con la inteligencia emocional: Autorregula sus emociones y Maneja conflictos de manera constructiva (CN, 2016. P. 45). Sin embargo, diversos autores tales como: Gardner (1993), Goleman (1998, p.64), Bisquerra (2003. p. 22), Wilks (1999, p. 28), Steiner y Perry (1998, pp.40-41), Bar-On, R. (1997) citado por Bisquerra, R. (2019), Shapiro (1997. P 78), entre otros que defienden la importancia de lo emocional en la construcción personal, profesional y social, proponen desarrollar más capacidades consideradas fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional y que a nuestro juicio son necesarias para contribuir al desarrollo integral de la personalidad de nuestros

estudiantes; las capacidades que se pueden sumar a lo propuesto en el Currículo Nacional son: “Conocimiento de las propias emociones”, ” Motivarse a sí mismo”, “Reparación del daño emocional” y “Reconocer las emociones de los demás”.

Los objetivos de esta investigación se formularon en el contexto de la emergencia sanitaria nacional a causa de la COVID -19, esta situación dificulta presentar evidencias de algún grado de eficacia de este programa en las dos variables del grupo de tratamiento; sin embargo, cabe precisar, que existen diversos estudios que evidencian la eficacia del desarrollo de los programas de educación emocional, tales como: Cejudo M. (2015. pp. 637-647), el cual concluye que “Los cambios o ganancias en el grupo de intervención, en relación a la puntuación global de inteligencia emocional capacidad, son mayores que en el grupo control... y promueve la cooperación con las familias y la comunidad educativa; por su parte Cifuentes E. (2017. p. 287), llegó a la conclusión que las habilidades de la IE de los alumnos que participaron de su estudio fueron mayores en el post test que en el pretest y, en el grupo experimental frente al grupo control demostraron tener mayores habilidades en IE después de haber recibido esta formación en su centro frente a los que desarrollaron sus clases con una metodología tradicional (grupo control). El diseño de esta propuesta involucra la participación activa de estudiantes, docentes y padres de familia, con el propósito de garantizar el éxito del programa y pretende, además, cumplir con las recomendaciones principales para implementar el programa de educación socioemocional en la institución educativa. Por lo tanto, esto permite confirmar nuestra hipótesis de, si se propone un Programa de Educación Socioemocional basado en las teorías de la inteligencia emocional de Goleman, Steiner y Perry, entonces es probable que se mejorará el nivel de inteligencia

emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021.

Las consecuencias teóricas de nuestro trabajo y sus posibles aplicaciones prácticas son, entre otras: elevar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes, aportar al currículo educativo dotando a los docentes de herramientas prácticas para mejorar en la planificación curricular y desarrollar competencias socioemocionales, motivar a la actualización permanente de los docentes, incorporar a los padres de familia en el proceso de enseñanza aprendizaje, enriquecer los diversos programas de educación emocional existentes, facilitar la investigación permanente relacionada con la inteligencia emocional en los estudiantes y a mejorar el sistema educativo de educación secundaria a nivel regional y nacional.

CAPITULO IV. CONCLUSIONES

1. Se diagnosticó el problema materia de investigación, a través del cuestionario adaptado del Test de inteligencia emocional BarOn, el cual revela que el 53% de los estudiantes del tercer grado, sección “A” de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos tienen bajo nivel de inteligencia emocional.
2. Los resultados del análisis de las teorías científicas, principalmente de Goleman, Steiner y Perry, contrastadas con la realidad, dieron cuenta de la adaptación y validez del test de inteligencia emocional BarOn y el sustento del diseño del programa de educación socioemocional.
3. Fue posible diseñar el programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021.
4. Se organizó talleres de educación emocional para docentes y padres de familia, a fin de contribuir en mejorar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes.

CAPITULO V: RECOMENDACIONES

1. Aplicar este programa en la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos para elevar el nivel de la inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria, adaptándolo a la planificación curricular del área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica.
2. Toda institución educativa del nivel secundaria debe aplicar y evaluar el programa de educación socioemocional para contribuir en la formación integral del educando e implementar con nuevas estrategias que garanticen el éxito del programa con la participación activa de los estudiantes, docentes y padres de familia.
3. Las instituciones educativas deben incorporar y promover en sus documentos de gestión (PEI, PCI y PAT) el desarrollo de programas de educación socioemocional, para garantizar la formación integral de los estudiantes, vivir en un clima institucional emocionalmente saludable y contribuir a la paz social de nuestro país.

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

Referencias bibliográficas

- Bar-On, R. (1997). Emotional Quotient Inventory, user's manual. Toronto: Multi Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. & Parker, J. (2000). The handbook of emotional intelligence. Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". Revista de Investigación Educativa, 21(1), pp. 7-43.
- Bisquerra, R. (2019). Modelos de inteligencia emocional. Barcelona: RIEEB.
- Bronfenbrenner, V. (1979). The ecology of human development. Cambridge, Mas.: Harvard University Press.
- Calero, M. (1996) Tecnología Educativa Realidades y Perspectivas. Edit. San Marcos.
- Consejo Nacional de Educación. (2020). Proyecto Educativo Nacional 2036. Perú.
- Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas. (2014). Programa Familias Fuertes Amor y Límites. Guía para el facilitador. Perú.
- Dryfoos, J. (1997). The prevalence of problem behaviors: Implications for programs. A R. P. Weissberg, T. P. Gullota, R. L., Hampton, B. A. Ryan, i G. R. Adams. (Eds.), Hearthy children 2010: Enchancing children's wellnes (pp. 17-46). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Fernández, P., Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Universidad de Málaga, España. OEI-Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653).
- GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN. (2007). Proyecto Educativo Regional. Región San Martín. Perú.
- Gardner, H. (1993). Multiple Intelligences: The Theory in Practice. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. 1996. Inteligencia Múltiple. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gardner, H. (1999). Las Inteligencias Múltiples. Santa Fe de Bogotá. Colombia.
- Goleman, D. (1998). La inteligencia Emocional. Buenos Aires. Editorial Verlap. S.A. Argentina.
- Herrmann, N. 1989. The creative brain. Lake Lure. North Caroline: The Ned Herrmann Group.
- Huemura, E. (2019). Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo, 2016. (Tesis de doctorado). Universidad Nacional de Trujillo. Perú.
- Hurrelmann, K. (1997). Prevención en la adolescencia. A G. Buela-Casal, L. Fernández-Ríos, L., i T. J. Carrasco, Psicología preventiva (pp. 105-116). Madrid: Pirámide.
- Ledoux, J. (1999). El cerebro emocional. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Macleam, P. (1998). Evolución del Cerebro Triuno, editorial pleumpress, Nueva York.
- Martín, D. & Boeck, K. (1998). Qué es la Inteligencia Emocional. Madrid. Editorial Edaf, S.A. España.

- Mayer, J., Salovey, P. & Caruso, D. (2000). Emotional intelligence. En R. Sternberg. Handbook of Intelligence. Nueva York: Cambridge University Press.
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Perú.
- Ministerio de Educación. (2008). Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular. Perú.
- Ministerio de Educación. (2016). Programa curricular de Educación Secundaria de la Educación Básica Regular. Perú.
- Obiols, M. (2004). Un programa de educación emocional en la ESO. A M. Alvarez i R. Bisquerra, Manual de orientación y tutoría (pp. 328/101-328/105). Barcelona: Praxis.
- Ortega, R. (2000). Educar la convivencia para prevenir la violencia. Madrid: A. Machado Libros.
- Pérez, R., (2000) La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática Revista de Investigación Educativa, 18 (2) 261-287.
- Presidencia de la República. (2003). Ley General de Educación 20844. Perú.
- Rodríguez, M. L. (1994). Programa para enseñar a tomar decisiones. Barcelona: Laertes.
- Ryback, D. (1998). Trabaje con su Inteligencia Emocional, Madrid. Editorial Edaf, S.A. España.
- Ruskan, J. (1998). Autoterapia Emocional. Barcelona. Editorial Robin Book. España.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). "Emotional intelligence". Imagination, Cognition & Personality, 9, pp. 185-211.
- Shapiro, L. (1997). How to raise a child with a higher EQ. Nueva York: Harper Collins.

Steiner, C. y Perry, P. (1998). La educación Emocional. Buenos Aires. Editorial Verlap. S.A. Argentina.

Simmons, S. & Simmons, J. (1998). Cómo medir la Inteligencia Emocional. Madrid. Editorial Ibérica Grafic, S.L. 1998. España.

Torrabadella, P. (2001). Como desarrollar la Inteligencia Emocional. Barcelona. Editorial Océano Ambar. España.

Unesco. 1996. La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional de la educación para el siglo XXI presidida por Jacques Delors. Madrid: Santillana Ediciones UNESCO.

Wilks, F. (1999). Emoción Inteligente. Barcelona. Editorial Planeta, S.A. España.

Referencias electrónicas

Cejudo, J. (2015). Diseño, desarrollo y evaluación del programa “dulcinea” de educación emocional en un centro de educación secundaria desde la integración de modelos de inteligencia emocional. [Tesis de doctorado, Universidad de Castilla La Mancha]. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Jcejudo/CEJUDO_PRADO_Manuel_Javier_Tesis.pdf

Cifuentes, M. (2017). La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. Aplicación de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional. [Tesis de doctorado, Universidad Camilo José Cela]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=129781>

Comité Distrital de Seguridad Ciudadana Pardo Miguel. (2020). Plan de acción distrital de seguridad ciudadana 2020 distrito de Pardo Miguel. Recuperado de: <http://www.munipardomiguel.gob.pe/portal/docs/2020/codisec/PLAN%20DE%20ACCION%20DE%20SS.CC.%202020.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática San Martín. (2018). Resultados definitivos Población Económicamente Activa. Lima. Extraído de:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1628/

Labarrere, G., & Valdivia, G. (1988). Pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación. Extraído de: <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/89>

López A. (1998). Educación de las emociones. Extraído de:
https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=L%C3%B3pez+%281998%29+educaci%C3%B3n+emocional&btnG=

Richardson, RC (2000). Enseñanza de la competencia social y emocional. Niños y Escuelas, 22 , 246–251. Extraído de:
https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Teaching%20social%20and%20emotional%20competence&journal=Children%20%26%20Schools&volume=22&pages=246-251&publication_year=2000&author=Richardson%2CRC

ANEXOS

ANEXO 01. Solicitud de permiso para ejecución de proyecto de tesis

“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”

SOLICITA PERMISO PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

SEÑOR : DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MANUEL
GONZÁLES PARADA” DE NARANJOS

Prof. Eli Rodríguez Sánchez

Yo, David Monsalve Díaz, identificado con DNI N° 01041527, ante usted, con el debido respeto me presento y expongo:

Que, con la finalidad de graduarme con el grado de Magister en Educación, con mención en Investigación y Docencia, solicito a usted brindarme las facilidades para ejecutar el proyecto de tesis denominado: “PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA ELEVAR EL BAJO NIVEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL GONZALES PRADA DE NARANJOS, AÑO 2020”.

Por lo expuesto:

Suplico a usted, acceder a mi petición.

Naranjos 22 de marzo del 2019.

Atentamente.

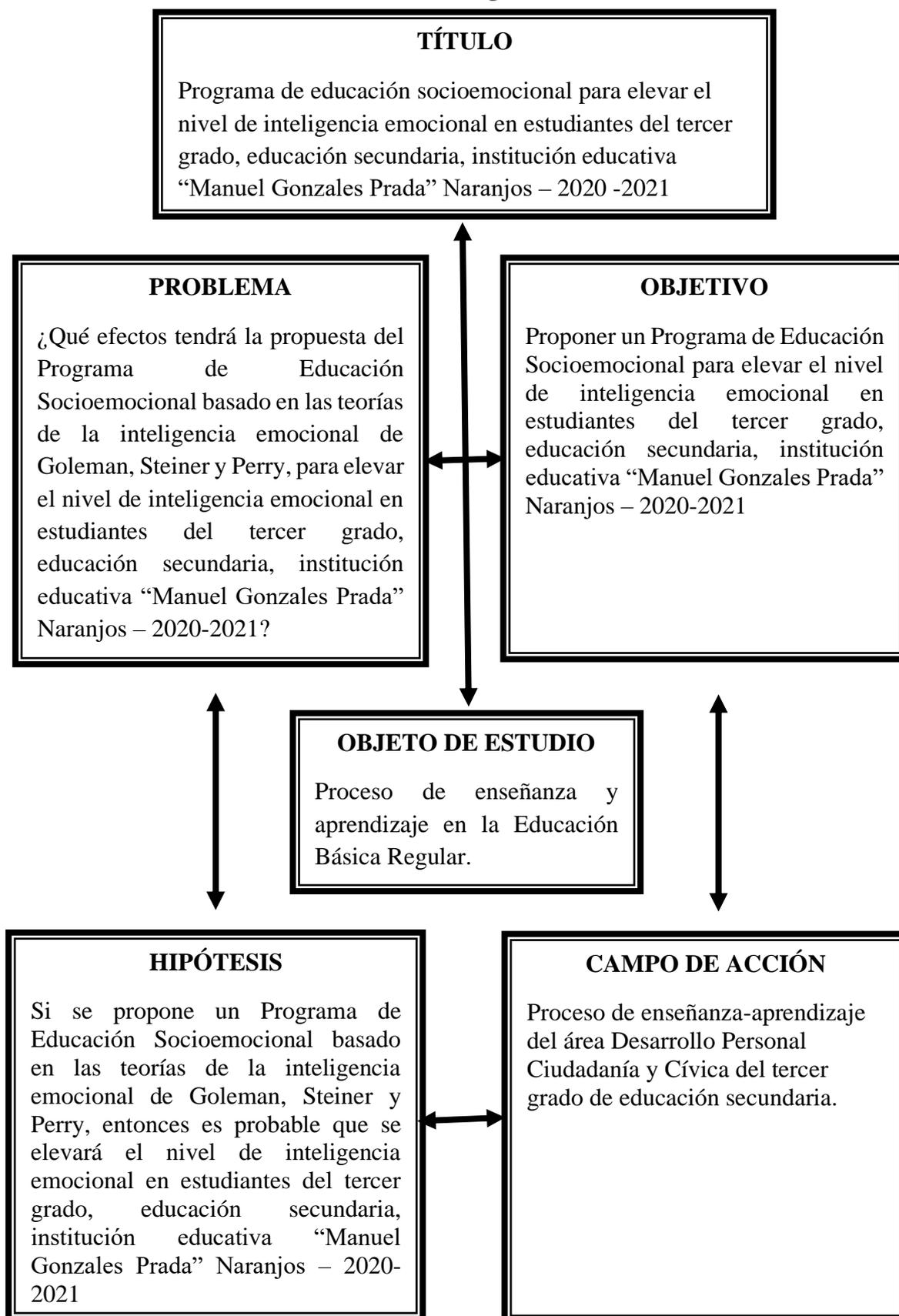


Lic. David Monsalve Díaz
DNI N° 01041527



NEXO 02. Matriz lógica y de consistencia

Matriz lógica



Matriz de consistencia lógica

Título	Enunciado del problema	Objetivo general	Marco teórico (esquema)	Hipótesis	Variables	Definición conceptual de las variables	Objetivos específicos	Diseño de contrastación
Programa de educación socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020 - 2021.	¿Qué efectos tendrá la Propuesta de un Programa de Educación Socioemocional basado en las teorías de la inteligencia emocional de Goleman, Steiner y Perry, para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021?	Proponer un Programa de Educación Socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021	Inteligencia emocional intra e interpersonal, modelos y capacidades de inteligencia emocional. La educación socioemocional: importancia, objetivos, principios, ciclo de aprendizaje emocional	Si se Propone un Programa de Educación Socioemocional basado en las teorías de la inteligencia emocional de Goleman, Steiner y Perry, entonces es probable que se elevará el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021	Variable Independiente: Programa de Educación Socioemocional Variable Dependiente: Inteligencia Emocional	Programa de Educación Socioemocional El Programa de Educación Socioemocional es un conjunto de actividades y experiencias de aprendizaje planificado que buscan un incremento en la inteligencia emocional de los y las estudiantes, como complemento indispensable del desarrollo cognitivo para lograr la formación integral de su personalidad y se desarrolla en un proceso a corto plazo, de manera sistemática, organizada e intencional. Inteligencia Emocional La inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Estas capacidades emocionales permiten reconocer y transformar las propias emociones de negativas a positivas expresándolas adecuadamente, mantener la automotivación y el autocontrol para lograr objetivos, reconocer emociones en los demás experimentando empatía, reparar daños emocionales y manejar las relaciones interactuando de manera efectiva.	Diagnosticar el problema de la inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado, sección “A” de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos, a través del cuestionario adaptado del Test de Inteligencia Emocional Bar-On. Analizar las teorías científicas que sustentan el programa de educación socioemocional. Diseñar el programa de educación Socioemocional para elevar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2020-2021. Organizar talleres de educación emocional para docentes y padres de familia de los estudiantes.	Diseño de investigación Explicativa experimental, donde: T = Teoría R = Realidad O = Objeto de estudio P = Problema H = Hipótesis PS= Propuesta de solución

ANEXO 03. Encuesta a los docentes sobre la educación emocional de los estudiantes

Grado: Tercero

Sección: "....."

Fecha: .../.../....

OBJETIVO: Identificar la metodología que emplea el docente para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria.

INSTRUCCIONES: Apreciado profesor (a). Con esta encuesta que es anónima y está dirigida a los docentes del tercer grado de educación secundaria que tienen las secciones a su cargo, solicitamos su valiosa colaboración respondiendo con sinceridad los ítems que se presentan a continuación. Le suplicamos responder de acuerdo a lo que sabe y cómo se está desempeñando, no como le gustaría que otros lo vieran desempeñar. Agradecemos anticipadamente su participación que contribuirá en brindarnos información para nuestro trabajo de investigación en bien de la educación.

ÍTEMS

1. **¿Cree usted que las emociones cumplen un papel importante en el aprendizaje?**

SI () NO () ¿Por qué?

2. **¿El poseer un alto nivel de Coeficiente Intelectual puede garantizar la seguridad, la felicidad, el éxito y la prosperidad en la vida?**

SI () NO () ¿Por qué?

3. **¿Sabe usted qué significa inteligencia emocional?**

SI () NO () Si sabe, en qué consiste.

4. **¿Ha recibido usted capacitación acerca de la Inteligencia emocional?**

SI () NO () Si lo recibió, en qué consistió esa capacitación.

5. **¿Emplea usted estrategias metodológicas para el desarrollo de la inteligencia emocional?**

SI () NO () Si emplea, cuáles son.

6. **Cuando sus estudiantes están estresados, deprimidos o nerviosos, ¿usted ayuda a relajarse?**

SI () NO () Si lo hace, qué técnicas emplea.

7. **¿Qué hace usted cuándo un estudiante le falta el respeto o fomenta el desorden en el aula?**

Lo expulsa del aula ()	Conversa con él a solas ()	Le llama la atención frente al grupo ()
-------------------------	-----------------------------	--

8. **¿Qué hace con sus estudiantes al momento de organizar los trabajos en equipo?**

Los hace rotar con frecuencia ()	A veces los hace rotar ()	Siempre ubica a los mismos ()
-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------

9. **¿Cómo reacciona usted cuando un estudiante le manifiesta que no entiende algo de su clase?**

Se enoja, reprime y sigue con lo mismo	()
Se incomoda, vuelve a repetir y modifica algunas cosas	()
Se calma, da una respuesta asertiva, reflexiona y cambia de estrategia	()

10. **¿Sabe usted realmente lo que siente el estudiante cuando la pasa mal?**

Nunca ()	Raramente ()	A veces ()	Casi siempre ()	Siempre ()
-----------	---------------	-------------	------------------	-------------

11. **¿Cómo actúa cuando un estudiante se queja que su compañero rompió su libro?**

Reprende y baja la nota del comportamiento al que lo rompió, luego exige que devuelva el libro malogrado y que no vuelva a hacerlo otra vez.	()
Exige al que lo rompió que se disculpe rápidamente y devuelva el libro reparado, luego lo deriva el caso a la coordinación de tutoría.	()
Averigua lo que sucedió, promueve la reflexión y disculpa sincera, que se devuelva el libro en buen estado con el firme propósito de enmendarse.	()

12. **¿Los estudiantes le cuentan sus cosas personales o secretos?**

Nunca ()	Raramente ()	A veces ()	Casi siempre ()	Siempre ()
-----------	---------------	-------------	------------------	-------------

13. **¿Qué hace usted cuando se da cuenta que un estudiante tienen problemas de conducta?**

Evito meterme en problemas y espero que mejore en el próximo bimestre o trimestre.	()
Dialogo con el estudiante cuando me lo pide y luego informo al coordinador de tutoría.	()
Promuevo la reflexión, dialogo con los padres y/o coordino la ayuda de un especialista.	()

14. **Cuando los estudiantes exponen sus trabajos en el desarrollo de su clase ¿Cómo lo hacen?**

Con muchas ganas y sin temor ()	Con pocas ganas y cierto temor ()	Sin ganas y en voz baja ()
----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

15. **Cuándo un estudiante le habla, ¿sabe usted lo que realmente le está diciendo?**

Nunca ()	Raramente ()	A veces ()	Casi siempre ()	Siempre ()
-----------	---------------	-------------	------------------	-------------

16. **¿Qué hace usted cuando se da cuenta que cometió errores ante sus estudiantes?**

Acepto mi error, me disculpo rápido y fácilmente	()
Sonrío, oculto mi error y trato de disimular con otras actividades	()
Pido disculpas sinceras, reparo mis faltas y cambio de comportamiento	()

17. **¿Enseña a sus estudiantes a manejar bien y resolver los conflictos más difíciles con sus compañeros(as)?**

Nunca ()	Raramente ()	A veces ()	Casi siempre ()	Siempre ()
-----------	---------------	-------------	------------------	-------------

Gracias por su colaboración

ANEXO 04. Encuesta a los padres de familia sobre la educación emocional de sus hijos

Apellidos y nombres: Edad:

Grado de instrucción:.....Fecha:.....

OBJETIVO: Conocer cómo los padres de familia educan emocionalmente a sus hijos.

INSTRUCCIONES: Estimado padre de familia. Esta encuesta está dirigida a usted para solicitarle su valiosa colaboración a fin de recoger importante información que nos servirá para mejorar la calidad educativa. En tal sentido, trate de contestar con la sinceridad que las preguntas que se presentan a continuación:

ÍTEMS

1. **¿Cómo actúa usted cuando su hijo (a) obtiene calificaciones desaprobatorias?**

No le digo nada y trato de ocultar mi molestia	()
Me molesto, le grito fuerte y lo castiga físicamente	()
Lo hago reflexionar, lo motivo y lo sigo ayudando	()
Lo reprendo y amenazo con castigarlo si no mejora	()

2. **¿Apoya usted a su hijo o hija a cultivar amistades?**

Nunca () A veces () Siempre ()

3. **¿Enseña usted a su hijo (a) a reparar los errores que comete?**

Nunca () A veces () Siempre ()

4. **¿Qué hace usted cuando se entera que su hija (o) está saliendo con su enamorado (a)?**

Me incomodo, lo reprendo y lo prohíbo que siga saliendo	()
Me molesto, lo grito y castigo físicamente	()
No le digo nada y prefiero que sola se desenvuelva	()
Lo tomo con calma, inspiro confianza y aconseja	()

5. **¿Dialoga usted con su hijo(a) sobre el comportamiento que tiene en el colegio?**

Nunca () A veces () Siempre ()

6. **¿Qué hace usted con su hijo(a) cuando termina sus tareas y obtiene buenas calificaciones?**

Me alegro y lo dejo que solo(a) siga desarrollando sus capacidades	()
Le doy un abrazo de alegría, felicito y animo a lograr sus metas	()
Le compro un regalo y salimos a pasear	()

7. **¿Ayuda usted a su hijo(a) a darse cuenta de lo que sienten los demás?**

Nunca () A veces () Siempre ()

8. **¿Le cuenta su hijo(a) sobre sus secretos o intimidades?**

Nunca () A veces () Siempre ()

9. **¿Incentiva usted a su hijo(a) a ser amable con las personas?**

Nunca () A veces () Siempre ()

10. **¿Doy ánimo y apoyo a mis hijos(as) en realizar sus tareas, a pesar de sus errores y limitaciones?**
Nunca () A veces () Siempre ()

11. **¿Cómo actúa usted cuando se entera que su hijo (a) se evade del colegio y tiene problemas con otros compañeros?**

Lo grito, castigo y amenaza con retirarlo del colegio si sigue en lo mismo	()
No le digo nada, lo defiendo y culpo a sus compañeros	()
Hago reflexionar, enseño a reparar la falta y pido ayuda profesional	()

12. **¿Qué hace usted cuando su hijo(a) no puede hacer las tareas que le dan en el colegio?**

Busco y pago a alguien que lo haga	()
Le grito y exijo que haga su tarea	()
Lo animo y busco a un profesor o a alguien que lo enseñe a hacer la tarea	()
Le digo que haga lo que pueda	()

13. **¿Enseña a su hijo (a) sobre cómo controlar su mal genio frente a las demás personas?**
Nunca () A veces () Siempre ()

Gracias por su colaboración

ANEXO 05. Formato para respuestas del cuestionario de inteligencia emocional

Formato para respuestas del inventario de inteligencia emocional

N°	Siempre (S)	Casi siempre (C)	A veces (A)	Raramente (R)	Nunca (N)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

N°	Siempre (S)	Casi siempre (C)	A veces (A)	Raramente (R)	Nunca (N)
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					

ANEXO 06. Formato para procesamiento de respuestas del cuestionario de inteligencia emocional

Formato para procesamiento de respuestas del cuestionario de inteligencia emocional

Leyenda: S: siempre C: casi siempre A: a veces R: raramente N: nunca

**COMPONENTE
CONOCIMIENTO DE LAS
PROPIAS EMOCIONES**

Ítem	5	4	3	2	1	Pun taje
80	S	C	A	R	N	
5	N	R	A	C	S	
77	S	C	A	R	N	
73	S	C	A	R	N	
75	S	C	A	R	N	
34	N	R	A	C	S	
64	S	C	A	R	N	
29	S	C	A	R	N	
2	N	R	A	C	S	
49	S	C	A	R	N	
3	N	R	A	C	S	
18	S	C	A	R	N	
TOTAL						

**COMPONENTE MANEJAR
LAS EMOCIONES**

Ítem	5	4	3	2	1	Pun taje
66	S	C	A	R	N	
20	N	R	A	C	S	
39	S	C	A	R	N	
71	N	R	A	C	S	
1	S	C	A	R	N	
42	S	C	A	R	N	
30	N	R	A	C	S	
53	S	C	A	R	N	
57	S	C	A	R	N	
46	S	C	A	R	N	
63	S	C	A	R	N	
31	S	C	A	R	N	
40	S	C	A	R	N	
17	N	R	A	C	S	
70	N	R	A	C	S	
33	N	R	A	C	S	
TOTAL						

**COMPONENTE
AUTOMOTIVACIÓN**

Ítem	5	4	3	2	1	Pun taje
36	S	C	A	R	N	
10	N	R	A	C	S	
13	N	R	A	C	S	
65	S	C	A	R	N	
19	N	R	A	C	S	
59	S	C	A	R	N	
78	S	C	A	R	N	
52	S	C	A	R	N	
25	S	C	A	R	N	
21	N	R	A	C	S	
43	N	R	A	C	S	
54	S	C	A	R	N	
TOTAL						

**COMPONENTE
RECONOCER EMOCIONES
EN LOS DEMÁS**

Ítem	5	4	3	2	1	Pun taje
11	S	C	A	R	N	
23	N	R	A	C	S	
28	S	C	A	R	N	
35	N	R	A	C	S	
45	N	R	A	C	S	
6	S	C	A	R	N	
56	S	C	A	R	N	
58	S	C	A	R	N	
60	N	R	A	C	S	
61	S	C	A	R	N	
68	S	C	A	R	N	
69	S	C	A	R	N	
TOTAL						

**COMPONENTE REPARACIÓN
DEL DAÑO EMOCIONAL**

Ítem	5	4	3	2	1	Pun taje
4	S	C	A	R	N	
8	N	R	A	C	S	
12	S	C	A	R	N	
22	N	R	A	C	S	
26	S	C	A	R	N	
51	N	R	A	C	S	
62	N	R	A	C	S	
72	N	R	A	C	S	
TOTAL						

**COMPONENTE MANEJAR
LAS RELACIONES**

Ítem	5	4	3	2	1	Pun taje
27	S	C	A	R	N	
67	N	R	A	C	S	
37	S	C	A	R	N	
24	N	R	A	C	S	
16	S	C	A	R	N	
48	S	C	A	R	N	
76	S	C	A	R	N	
44	S	C	A	R	N	
79	S	C	A	R	N	
41	N	R	A	C	S	
5	N	R	A	C	S	
47	N	R	A	C	S	
14	N	R	A	C	S	
7	N	R	A	C	S	
9	N	R	A	C	S	
15	N	R	A	C	S	
50	S	C	A	R	N	
32	S	C	A	R	N	
74	N	R	A	C	S	
38	S	C	A	R	N	
TOTAL						

ANEXO 07: Plantilla de calificación del cuestionario de inteligencia emocional según la categoría y la valencia positiva o negativa de cada ítem

N°	Siempre	Casi siempre	A veces	Raramente	Nunca
1	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5
6	5	4	3	2	1
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	5	4	3	2	1
17	1	2	3	4	5
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	5	4	3	2	1
26	5	4	3	2	1
27	5	4	3	2	1
28	5	4	3	2	1
29	5	4	3	2	1
30	1	2	3	4	5
31	5	4	3	2	1
32	5	4	3	2	1
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5
36	5	4	3	2	1
37	5	4	3	2	1
38	5	4	3	2	1
39	5	4	3	2	1
40	5	4	3	2	1

N°	Siempre	Casi siempre	A veces	Raramente	Nunca
41	1	2	3	4	5
42	5	4	3	2	1
43	1	2	3	4	5
44	5	4	3	2	1
45	1	2	3	4	5
46	5	4	3	2	1
47	1	2	3	4	5
48	5	4	3	2	1
49	5	4	3	2	1
50	5	4	3	2	1
51	1	2	3	4	5
52	5	4	3	2	1
53	5	4	3	2	1
54	5	4	3	2	1
55	1	2	3	4	5
56	5	4	3	2	1
57	5	4	3	2	1
58	5	4	3	2	1
59	5	4	3	2	1
60	1	2	3	4	5
61	5	4	3	2	1
62	1	2	3	4	5
63	5	4	3	2	1
64	5	4	3	2	1
65	5	4	3	2	1
66	5	4	3	2	1
67	1	2	3	4	5
68	5	4	3	2	1
69	5	4	3	2	1
70	1	2	3	4	5
71	1	2	3	4	5
72	1	2	3	4	5
73	5	4	3	2	1
74	1	2	3	4	5
75	5	4	3	2	1
76	5	4	3	2	1
77	5	4	3	2	1
78	5	4	3	2	1
79	5	4	3	2	1
80	5	4	3	2	1

Cada categoría se identifica con un color diferente así: Conocer las propias emociones, manejar las emociones, automotivación, reconocer emociones en los demás, reparación del daño emocional y manejo de las relaciones. Un puntaje de 321 a 400 indica un nivel alto de inteligencia emocional. Un puntaje de 241 a 320 indica un nivel medio de inteligencia emocional. Un puntaje de 161 a 240 indica un nivel bajo de inteligencia emocional. Un puntaje de 80 a 160 indica un nivel muy bajo de inteligencia emocional.

Composición del cuestionario de inteligencia emocional

El Test consta de 80 ítems, agrupados en 6 componentes que proporcionan una media prescriptiva y diagnóstica. Para cada ítem hay cinco alternativas de respuesta a elegir: siempre, casi siempre, a veces, rara vez y nunca. Se atribuyen los valores 1, 2, 3, 4 y 5 respectivamente partiendo de la respuesta más desfavorable a la más favorable. Para los ítems: 1, 4, 6, 11, 12, 16, 18, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 64, 65, 66, 68, 73, 75, 76, 77, 78, 79 y 80 la respuesta

más favorable será SIEMPRE. Para los ítems restantes, la respuesta más favorable será NUNCA.

La calificación se hace por componente, sumando los puntos acumulados, siendo el puntaje máximo de 100. Un puntaje de 321 a 400 indica un nivel alto de inteligencia emocional. Un puntaje de 241 a 320 indica un nivel medio de inteligencia emocional. Un puntaje de 161 a 240 indica un nivel bajo de inteligencia emocional. Un puntaje de 80 a 160 indica un nivel muy bajo de inteligencia emocional.

Componentes:

- o **Conocer las propias emociones.** Está compuesto por los ítems: 80, 55, 77, 73, 75, 34, 64, 29, 2, 49, 3 y 18.
- o **Manejar las emociones.** Constituido por los ítems: 66, 20, 39, 71, 1, 42, 30, 53, 57, 46, 63, 31, 40, 17, 70 y 33.
- o **La propia motivación.** Conformado por los ítems: 33, 10, 13, 65, 19, 59, 78, 52, 25, 21, 43 y 54.
- o **Reconocer emociones en los demás.** Está constituido por los ítems: 11, 23, 28, 35, 45, 6, 56, 58, 60, 61, 68 y 69.
- o **Reparación del daño emocional.** Lo conforman los siguientes ítems: 4, 8, 12, 22, 26, 51, 62 y 72.
- o **Manejo de las relaciones.** Compuesto por los siguientes ítems: 27, 67, 37, 24, 16, 48, 76, 44, 79, 41, 5, 47, 14, 7, 9, 15, 50, 32, 74 y 38.

Escalas de valoración de resultados del test

a) Cociente Emocional Total (escala general)						
NIVELES	INTERVALOS	FRECUENCIAS				
		Fi	%			
ALTO	321 – 400					
MEDIO	241 - 320					
BAJO	80 - 240					
	TOTAL	n		n		

b) Cociente Emocional por capacidades (escala específica)						
NIVELES	Conocer las propias emociones	Manejar las emociones	La propia Motivación	Reconocer emociones en los demás (Empatía)	Reparación del daño emocional	Manejar las relaciones
ALTO	49 - 60	65 – 80	49 - 60	49 - 60	33 – 40	81 – 100
MEDIO	37 – 48	49 – 64	37 – 48	37 – 48	25 – 32	61 – 80
BAJO	12 - 36	16 - 48	12 - 36	12 - 36	8 - 24	20 - 60

Con la información obtenida anteriormente, se organizó el cuestionario por componentes y se elaboró los formatos necesarios para su validación, luego se solicitó la opinión de cinco expertos, cuatro de ellos en psicología y uno en educación, a los cuales se les hizo llegar los formatos incluido la matriz de consistencia lógica (anexo 2)

ANEXO 08: Cuestionario de inteligencia emocional para validación por expertos

Preguntas del cuestionario de inteligencia emocional agrupadas según sus componentes

Nº	ÍTEMS
CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES	
1	“Identifico mis cambios físicos ante un estímulo”
2	“Identifico mis pensamientos negativos”
3	“Identifico mis pensamientos positivos”
4	Identifico mis cambios de humor
5	Me doy cuenta cuando estoy a la defensiva
6	Me es difícil entender cómo me siento
7	“Me comporto adecuadamente en una reunión social”
8	“Me considero una persona exitosa”
9	“Tengo problemas de timidez”
10	“Me doy cuenta cuando experimento sentimientos de amor y dicha”
11	“Me siento incómodo (a) cuando me critican”
12	“Me doy cuenta de la intensidad de las emociones que siento”
13	“Sé cuando hago las cosas bien”
14	“No sé por qué me pongo triste”
MANEJAR DE LAS EMOCIONES	
1	“Cuando tengo que tomar una decisión importante, sé cómo me siento al respecto: asustado, emocionado, enojado u otras combinaciones de emociones”
2	“Soy incapaz de relajarme en una situación de presión o de nervios”
3	“Soy capaz de trabajar activamente y con responsabilidad cuando estoy de mal humor (enfadado)”
4	“Me angustio cuando pienso en sentimientos negativos”
5	“Puedo mantener la calma cuando soy el blanco del enfado de otros”
6	Manejo las situaciones e intento no herir los sentimientos de los demás aún cuando empiezo a enfadarme
7	“Cuando tengo miedo de alguien o de algo me escondo”
8	“Puedo arreglar mi comportamiento para satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que me encuentre”
9	“Soy capaz de hablar en público aún cuando siento un poco de vergüenza”
10	Puedo postergar un beneficio positivo a corto plazo para obtener uno mayor a largo plazo
11	“Termino lo que comienzo”
12	“Sé decir que no cuando es necesario”
13	“Puedo contener mis deseos de intervenir cuando no es necesario”
14	“Me impaciento fácilmente”
15	“Hago cosas contrarias a mis principios”
16	“Me dejo llevar por una situación, aunque no esté de acuerdo con ella”
17	Converso cuando me va mal en el colegio
18	Impido que me traten mal
19	Cuando estoy inseguro/a busco apoyo
20	“Me recupero lentamente luego de un contratiempo”
LA PROPIA MOTIVACIÓN	
1	“Soy capaz de iniciar una acción en el momento que lo desee”
2	“Postergo las actividades que había planeado iniciar”
3	“Necesito de un premio o reconocimiento para lograr mis metas”
4	“Acostumbro a fijarme objetivos”
5	“Me desanimo fácilmente cuando tengo la sensación que voy a fracasar”
6	“Trabajo duro y persistentemente para alcanzar una meta”
7	“Pienso que mi futuro depende de mi esfuerzo”
8	“Sé que puedo conseguir lo que me propongo”
9	“Cuando estoy triste busco una actividad que me ayude a mejorar mi estado de ánimo”
10	“Espero que me obliguen a realizar mis tareas”
11	“Ante un problema no veo el lado positivo de la situación”
12	“Ante un problema sé que se puede hacer algo para resolverlo”
13	“Me recompensó poco aún cuando alcanzo una meta difícil”

14	“Mis padres me dicen que me quieren
	RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMÁS
1	“Puedo presentir el ánimo de un grupo cuando entro en un salón”
2	“Me cuesta trabajo hablar con personas que no comparten mis puntos de vista”
3	“Identifico con precisión los sentimientos y emociones de las personas”
4	“Me concentro en las cualidades negativas de los demás”
5	“Cuando alguien tiene un defecto me burlo de él o de ella”
6	“Ayudo a los demás a controlar sus emociones”
7	“Me intereso por los sentimientos de los demás”
8	“Reconozco cuando alguien siente angustia”
9	“En una situación competitiva en la cual estoy ganando o soy superior me siento mal por el otro”
10	Mis amigos me confían sus secretos o intimidades
11	Procuró que los demás se sientan bien conmigo
12	Ayudo a compañeros (as) sin excepción que tienen dificultades, aunque no me ayuden
13	Me doy cuenta cuando alguien me miente
	REPARACIÓN DEL DAÑO EMOCIONAL
1	Acepto o reconozco cuando cometo un error
2	Me es difícil admitir mis errores ante los demás
3	Cuando cometo un error pido disculpas sinceras y cambio de comportamiento
4	Culpo a los demás de mis errores
5	Cuando cometo una falta grave, pido perdón y arreglo el daño causado
6	Cuando me piden disculpas se las doy rápidamente sin reflexionar
7	Prefiero ocultar mis errores, aunque se alejen y terminen mis relaciones con los demás
8	No puedo perdonar, aunque me lo pidan con sinceridad
	MANEJAR LAS RELACIONES
1	“Puedo mediar o resolver conflictos de los demás”
2	“Fomento la desconfianza de los demás hacia mí”
3	“Detecto incoherencias entre los sentimientos y emociones de los demás y sus conductas”
4	“Se me dificulta mostrar mis emociones”
5	“Hago amistades con facilidad”
6	“Prefiero el trabajo en grupo al individual”
7	“Sugiero nuevas ideas que ayuden a los demás”
8	“Trato con respeto a los demás”
9	“Puedo comportarme de manera espontánea y natural”
10	“Contribuyo a que el trabajo sea estresante y aburrido”
11	“Me cuesta hablar y dirigirme a personas que no conozco”
12	“Manejo un vocabulario incorrecto”
13	“Me demoro en establecer contacto con quienes me rodean”
14	“Me dejo afectar por las bromas de los demás”
15	“Evito los lugares públicos o concurridos”
16	“Me desagrada organizar nuevas actividades”
17	“Sé cuándo tengo que hablar y cuando no en una reunión”
18	“Me expreso con facilidad hacia los demás”
19	“Cuando hago un comentario subrayo los puntos débiles de los demás”
20	“Animo, alabo o felicito a los demás, sin que esto represente problema alguno”
21	Es difícil comprender a las personas

ANEXO 09: Formato de evaluación del cuestionario de inteligencia emocional según categorías para validación por expertos

1. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del informante	
DNI	
Teléfono	
Cargo o institución donde labora	
Nombre del instrumento de evaluación	

2. COMPETENCIAS PARA LA EVALUACIÓN

CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

Pregunta N°	¿La pregunta mide realmente lo que se espera?		¿La pregunta es clara y concisa?		¿La pregunta ofrece ambigüedad?		Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

MANEJAR LAS EMOCIONES

Pregunta N°	¿La pregunta mide realmente lo que se espera?		¿La pregunta es clara y concisa?		¿La pregunta ofrece ambigüedad?		Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1							
2							
3							
4							

5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

LA PROPIA MOTIVACIÓN

Pregunta Nº	¿La pregunta mide realmente lo que se espera?		¿La pregunta es clara y concisa?		¿La pregunta ofrece ambigüedad?		Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMÁS

Pregunta Nº	¿La pregunta mide realmente lo que se espera?		¿La pregunta es clara y concisa?		¿La pregunta ofrece ambigüedad?		Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8							
9							
10							
11							
12							
13							

REPARACIÓN DEL DAÑO EMOCIONAL

Pregunta Nº	¿La pregunta mide realmente lo que se espera?		¿La pregunta es clara y concisa?		¿La pregunta ofrece ambigüedad?		Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

MANEJAR LAS RELACIONES

Pregunta Nº	¿La pregunta mide realmente lo que se espera?		¿La pregunta es clara y concisa?		¿La pregunta ofrece ambigüedad?		Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

ANEXO 10. Fichas de validación del inventario de inteligencia emocional

EXPERTO N° 01

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. DATOS INFORMATIVOS

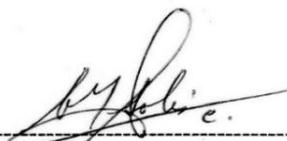
Apellidos y Nombres del Informante	Solis Cruz Carmen Marina
DNI	01047316
Teléfono RPM	942851960
Cargo e Institución donde labora	Psicólogo – COAR San Martín
Nombre del Instrumento de Evaluación	Inventario de inteligencia emocional

2. ASPECTOS A VALIDAR

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				X	
2	Objetividad	Está expresado en conductas observables				X	
3	Actualidad	Acorde con el avance de la ciencia y la tecnología				X	
4	Organización	Tiene una organización lógica.				X	
5	Suficiencia	Abarca los aspectos en cantidad y calidad				X	
6	Consistencia	Basado en aspectos teórico científicos				X	
7	Coherencia	Entre los índices, indicadores y categorías					X

3. OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN

El instrumento sí puede ser aplicado a la muestra de estudio.


Carmen Marina Solis Cruz
Lic. en Psicología.
CPP N° 4677

EXPERTO N° 02

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y nombres del informante	Ruiz Cruz Jhon Alex
DNI	445444737
Teléfono	#948041572
Cargo o institución donde labora	Psicólogo – COAR San Martín
Nombre del instrumento de evaluación	Inventario de inteligencia emocional

2. ASPECTOS A VALIDAR

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					85
2	Objetividad	Está expresado en conductas observables					90
3	Actualidad	Acorde con el avance de la ciencia y la tecnología					90
4	Organización	Tiene una organización lógica.					95
5	Suficiencia	Abarca los aspectos en cantidad y calidad					95
6	Consistencia	Basado en aspectos teórico científicos					95
7	Coherencia	Entre los índices, indicadores y categorías					95

3. OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN

El instrumento sí cumple los requisitos para su aplicación

Jhon Alex Ruiz Cruz
Lic. en Psicología.
CPP N° 23235

EXPERTO N° 03

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y nombres del informante	Vargas Sánchez María Evelyn
DNI	42879161
Teléfono	#978480858
Cargo o institución donde labora	Psicólogo – COAR San Martín
Nombre del instrumento de evaluación	Inventario de inteligencia emocional

2. ASPECTOS A VALIDAR

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Exce lente 81-100%
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				X	
2	Objetividad	Está expresado en conductas observables				X	
3	Actualidad	Acorde con el avance de la ciencia y la tecnología				X	
4	Organización	Tiene una organización lógica.				X	
5	Suficiencia	Abarca los aspectos en cantidad y calidad				X	
6	Consistencia	Basado en aspectos teórico científicos				X	
7	Coherencia	Entre los índices, indicadores y categorías				X	

3. OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN

El instrumento sí cumple con las condiciones para su aplicación a la población en cuestión.

Sí cumple con las condiciones necesarias para la aplicación a la población en cuestión.

M. Evelyn

 María Evelyn Vargas Sánchez
 Li. en Psicología.
 CPP N° 14532

EXPERTO N° 04

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. DATOS INFORMATIVOS

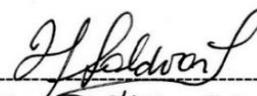
Apellidos y Nombres del Informante	Hilda Vanessa Saldivar Echevarria
DNI	09956395
Teléfono RPM	# 948102028
Cargo e Institución donde labora	Psicólogo – COAR - San Martín
Nombre del Instrumento de Evaluación	Inventario de inteligencia emocional

2. ASPECTOS A VALIDAR

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					85
2	Objetividad	Está expresado en conductas observables					90
3	Actualidad	Acorde con el avance de la ciencia y la tecnología					90
4	Organización	Tiene una organización lógica.					95
5	Suficiencia	Abarca los aspectos en cantidad y calidad					95
6	Consistencia	Basado en aspectos teórico científicos					95
7	Coherencia	Entre los índices, indicadores y categorías					95

3. OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN

El instrumento sí cumple con los requisitos, por lo tanto puede ser aplicado a la muestra.



Hilda Vanessa Saldivar Echevarria
 Li. en Psicología y Prof. Especialista
 en Audición, Lenguaje y Aprendizaje.
 CPP. 8152

EXPERTO N° 05

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Gemni Rios Linares
DNI	01152818
Teléfono RPM	# 954880121
Cargo e Institución donde labora	Profesor del ISPP. Generalísimo "José de San Martín" y de la Universidad "César Vallejo" cede Moyobamba.
Nombre del Instrumento de Evaluación	Inventario de inteligencia emocional

2. ASPECTOS A VALIDAR

N°	Criterios	Indicadores	Deficiente 0-20%	Regu lar 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buna 61-80%	Exce lente 81-100%
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					90
2	Objetividad	Está expresado en conductas observables					90
3	Actualidad	Acorde con el avance de la ciencia y la tecnología					95
4	Organiza- ción	Tiene una organización lógica.					95
5	Suficiencia	Abarca los aspectos en cantidad y calidad					95
6	Consisten cia	Basado en aspectos teórico científicos					95
7	Coherencia	Entre los índices, indicadores y categorías					85

3. OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN

El instrumento reúne las condiciones para su aplicación



Dr. Gemni Rios Linares
CPPe 2301152818

ANEXO 11: Resultados del diagnóstico realizado en los estudiantes del 3° grado, sección “A” de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos, a través del cuestionario adaptado y validado del Test de Inteligencia Emocional BarOn-2019.

Cociente Emocional Total de los estudiantes del 3° grado, sección “A” de educación secundaria de la I.E. “Manuel Gonzáles Prada”-2019.

NIVELES	INTERVALOS	FRECUENCIAS	
		Fi	%
ALTO	321 – 400	00	0.0
MEDIO	241 - 320	14	47
BAJO	80 - 240	16	53
	TOTAL	30	100

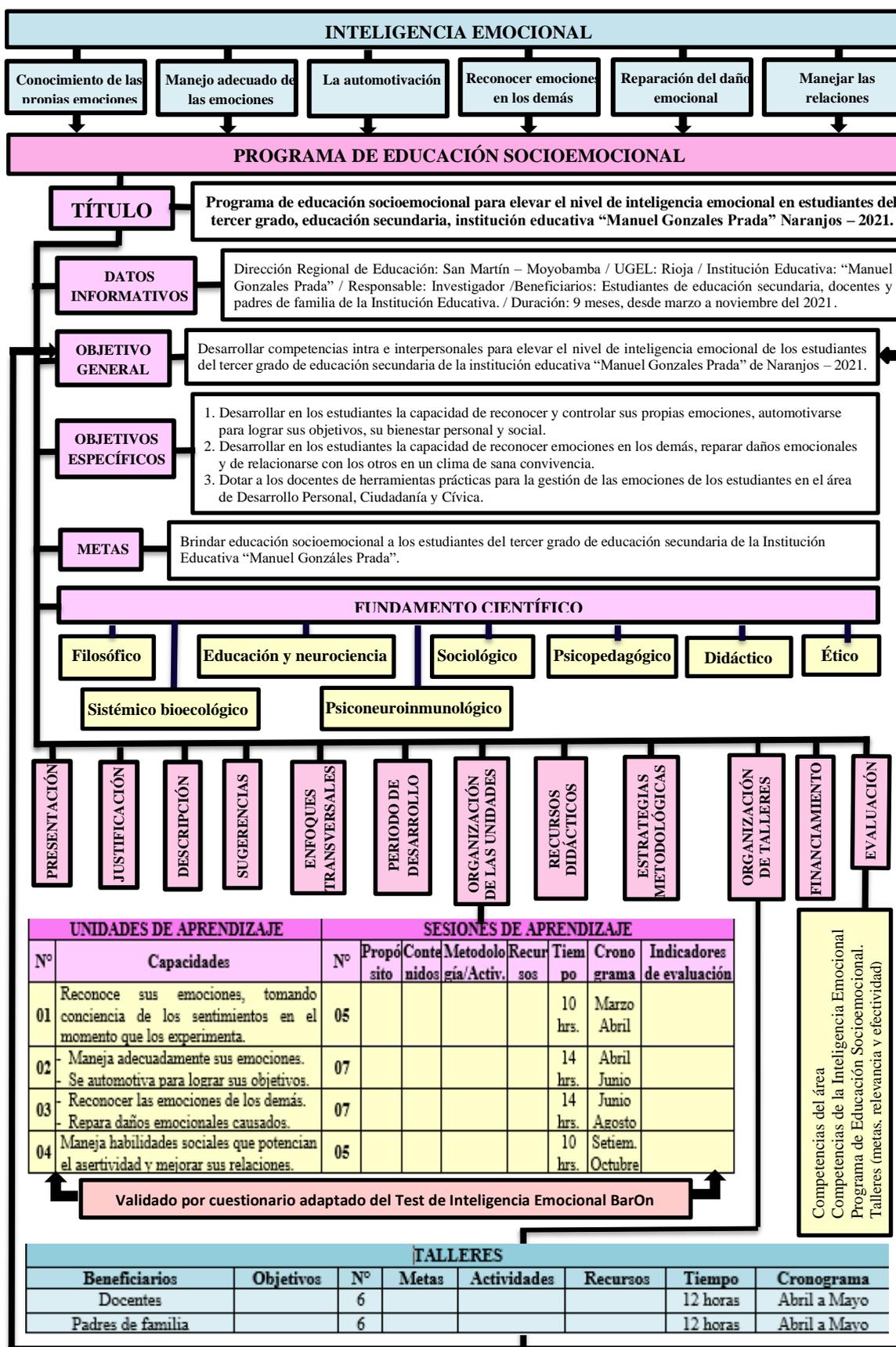
Fuente: Aplicación de cuestionario adaptado y validado del Test de Inteligencia Emocional BarOn-2019

Cociente Emocional por competencias de los estudiantes del 3° grado, sección “A” de educación secundaria de la I.E. “Manuel Gonzáles Prada”-2019

Niveles	Cociente emocional Conocer las propias emociones		Cociente emocional Manejar las emociones		Cociente emocional La propia Motivación		Cociente emocional Reconocer emociones en los demás		Cociente emocional Reparación del daño emocional		Cociente emocional Manejar las relaciones	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Alto	0	0	0	0	2	07	0	0	0	0	0	0
Medio	13	43	12	40	12	40	14	47	13	43	21	70
Bajo	17	57	18	60	16	53	16	53	17	57	09	30
TOTAL	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100

Fuente: Aplicación de cuestionario adaptado y validado del Test de Inteligencia Emocional BarOn-2019

ANEXO 12. Propuesta teórica del Programa de Educación Socioemocional.



Fuente. Elaboración propia.

ANEXO 13. Enfoques transversales del Currículo Nacional de la Educación Básica

Regular que desarrolla el programa de educación socioemocional.

ENFOQUE	DEFINICIÓN	TRATAMIENTO DEL ENFOQUE		
		VALORES	ACTITUDES QUE SUPONEN	SE DEMUESTRA CUANDO
Enfoque Igualdad de Género (CNEB. 2016. P.23)	La igualdad de género se refiere a la igual valoración de los diferentes comportamientos, aspiraciones y necesidades de mujeres y varones.	Empatía	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.	Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que sólo las mujeres lloran, que los hombres no son sensibles, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables, etc.
Enfoque Orientación al Bien Común (CNEB. 2016. P.26)	Constituido por los bienes que los seres humanos comparten intrínsecamente en común y que se comunican entre sí, como los valores, las virtudes cívicas y el sentido de la justicia.	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	Los docentes identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros, dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requieran.

ANEXO 14. Sesiones del programa de educación socioemocional

Sesión N° 01	“Conocemos y arrancamos con el Programa de Educación Socio Emocional”		
Competencia	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
Capacidad	Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimenta.		
Propósito	Conocer el grupo de intervención, sensibilizar y socializar el programa de Educación Socioemocional.		
Contenido	Programa de Educación Socioemocional.		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de presentación: “Soy y me gusta” Sentados en círculo, el/la profesor/a indica que cada estudiante debe saludar y decir su nombre al compañero(a) de su costado derecho y luego expresar con gestos lo que más le gusta. Ejemplo: Hola...soy David y lo que más me gusta es (hace el gesto de reír), luego continúa el o la estudiante con el/la compañero/a que está a su costado derecho y así continúan todos hasta que llegue a la persona que lo inició. ▪ Los estudiantes responden: ¿Adivinaste el gesto?, ¿Qué sentiste cuando te comunicaste con tu compañero? ▪ Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y les indicamos lo que se busca desarrollar en la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla 	10'
Desarrollo (55')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Socialización del “Programa de Educación Socio Emocional”. El/la profesor/a, utilizando un PPT explica cómo está estructurado el programa (objetivo general y específicos, unidades, sesiones y cronograma de actividades), destaca la importancia y la forma en que será desarrollada en el área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica. Además, comunicará también que sus padres participarán en el desarrollo de talleres de educación emocional muy importantes para la familia en la cual será necesario su participación activa para lograr los objetivos propuestos. ▪ El profesor(a) proyecta el vídeo: “Emociones aliadas” extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=U7Yq9vXQkXg y reflexionan sobre la importancia de las emociones en la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Hoja impresa 	20'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes en grupos de cinco integrantes responden interrogantes relacionadas con el vídeo: 1. ¿Qué emociones conoces? 2. ¿Cuáles consideran positivas y negativas? Un representante de cada grupo comparte su respuesta en plenaria. Luego los estudiantes en los mismos grupos de trabajo observan el video extraído de la serie “Lie to me” “Miénteme capítulo piloto” recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=zznB0AIWn8k Los grupos deberán adivinar qué emoción es la que aparece en la diapositiva. Luego responderán y socializarán en plenaria: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de emociones ▪ Lapiceros 	15'

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la utilidad y característica de cada emoción? • ¿Por qué es importante participar activamente en el desarrollo del “Programa de Educación Socioemocional”? 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Redacción de acuerdos de convivencia: Sentados en círculo, el/la profesor/a destaca la importancia de tener normas de convivencia para poder desarrollar con éxito el Programa de Educación Socio Emocional, luego pregunta: ¿Qué normas debemos practicar para lograr nuestros objetivos propuestos? ▪ El profesor o profesora anota los aportes en la pizarra y luego de ser consensuados, un estudiante voluntario redacta los acuerdos de convivencia, se pega en la pared y todos expresan que se comprometen a ponerlo en práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Papelote ▪ Plumones ▪ Diario emociones ▪ Lapiceros 	20'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: El programa de Educación Socioemocional desarrollará competencias socioemocionales intra e interpersonales para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de este grado y para ello se necesita participar activamente, respetando los acuerdos de convivencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Redacción de compromiso. Los estudiantes redactan su compromiso de participar activamente en el desarrollo del Programa de Educación Socioemocional. ▪ Cada estudiante llena el cuestionario de evaluación de la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 1: “Conocemos y arrancamos con el Programa de Educación Socio Emocional”



OBEJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Desarrollar competencias emocionales intra e interpersonales para elevar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Manuel Gonzales Prada” de Naranjos – 2021.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL:

1. Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer y controlar sus propias emociones y de automotivarse para regular su comportamiento, lograr sus objetivos para su bienestar personal y social.
2. Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer emociones en los demás sintiendo empatía, reparar daños emocionales y el arte de relacionarse con los demás para fomentar un clima de sana convivencia social.
3. Desarrollar talleres de educación emocional para docentes y padres de familia, a fin que puedan contribuir en mejorar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa “Manuel Gonzales Prada” Naranjos – 2021.
4. Dotar a los docentes de herramientas prácticas para la gestión de las emociones de los estudiantes en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.



MI COMPROMISO

Yo,,estudiante del tercer grado, sección “.....”, me comprometo a participar activamente de las actividades del Programa de Educación Socioemocional, que se desarrollará en el área de Desarrollo Personal Ciudadananía y Cívica, practicando los acuerdos de convivencia, con mucho entusiasmo y responsabilidad.

Naranjos, de

Del 2021.

Sesión N°02	“Soy consciente de mis emociones”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimenta.		
PROPÓSITO	Identificar qué emociones estamos sintiendo en cada instante		
CONTENIDO	Las emociones.		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida y control de asistencia. ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación: “Tengo una cabeza, un estómago y un popó”. El profesor(a) indica a los estudiantes que escriban en un papel: una virtud que posee, algo que más le gusta y un defecto que tiene. Posteriormente, el profesor indica que cada uno socializará lo escrito en plenaria, relacionando su virtud con la cabeza, lo que más le gusta con el estómago y su defecto con el popó. Ejemplo: tengo una cabeza inteligente, un estómago deportista y un potó renegón. Así sucesivamente continuarán hasta terminar con todos los estudiantes. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué sentiste cuando te dijeron que tendrías que relacionar lo que has escrito con las partes de tu cuerpo?, ¿Qué dificultades tuviste?, ¿Qué es una emoción?, ¿Qué emociones conoces? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes ▪ Papelógrafo ▪ Aula o patio 	20'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción. En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta, pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo. ▪ Actividad N° 1: “Identificando emociones” <ul style="list-style-type: none"> - El profesor o profesora indica a los estudiantes que proyectará el vídeo sobre “Percepción emocional”, recuperado de: http://youtube.com/watch?v=yPtd-nKK2uU&t=8s Y al mismo tiempo los estudiantes escribirán en una hoja la emoción que creen se está presentando en cada imagen. - Cada alumno y alumna, en silencio, pensará en la emoción que le ha surgido de algún sueño o hecho real y describirá la situación. Para ello, estas preguntas pueden servirnos de ayuda: - ¿Dónde estabas? - ¿Qué pasaba? - ¿Quién más estaba? - ¿Cómo actuaste? - ¿Cómo actuaron las demás personas? - ¿Qué hacías? ¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo? - ¿Cómo supiste que tenías esa emoción? - ¿Por qué crees que sentiste esa emoción? - ¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo? - Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros ▪ Papelote ▪ Tarjeta de emociones ▪ Ficha ▪ Diario emociones 	25'

	<p>emoción? - ¿Se lo has contado a alguien? ¿A quién?</p> <p>- Socialización en parejas: Por parejas, cada alumno y alumna contará sus vivencias a su compañero o compañera a quién quiere contárselo, alguien en quien confíe. - ¿Qué has sentido al recordar esta vivencia? - ¿Cómo te has sentido mientras lo contabas? ¿Y después de contarlo? - ¿Te molesta que tus compañeros y compañeras se den cuenta de tus emociones?</p> <p>El que desee voluntariamente puede compartir al grupo, el resto de las personas escucharán atentamente, sin hacer valoraciones de lo que dice</p>																																
	<p>▪ Actividad 2: En la pizarra de la clase colgaremos tarjetas que lleven escritos nombres de emociones, por ejemplo:</p> <table border="1" data-bbox="432 680 1066 1037"> <tr> <td>Alegría</td> <td>Impotencia</td> <td>Seguridad</td> <td>Amor</td> <td>Odio</td> </tr> <tr> <td>Miedo</td> <td>Optimismo</td> <td>Confianza</td> <td>Compasión</td> <td>Tristeza</td> </tr> <tr> <td>Respeto</td> <td>Felicidad</td> <td>Optimismo</td> <td>Alborozo</td> <td>Aceptación</td> </tr> <tr> <td>Hostilidad</td> <td>Alegría</td> <td>Miedo</td> <td>Preocupación</td> <td>Vergüenza</td> </tr> <tr> <td>Celos</td> <td>Pena</td> <td>Afinidad</td> <td>Rabia</td> <td>Resentimiento</td> </tr> <tr> <td>Desesperanza</td> <td>Soledad</td> <td>Amistad</td> <td>Enemistad</td> <td>Agradecimiento</td> </tr> </table>	Alegría	Impotencia	Seguridad	Amor	Odio	Miedo	Optimismo	Confianza	Compasión	Tristeza	Respeto	Felicidad	Optimismo	Alborozo	Aceptación	Hostilidad	Alegría	Miedo	Preocupación	Vergüenza	Celos	Pena	Afinidad	Rabia	Resentimiento	Desesperanza	Soledad	Amistad	Enemistad	Agradecimiento	<p>▪ Tarjeta de emociones</p> <p>▪ Ficha</p> <p>▪ Lapiceros</p>	10'
Alegría	Impotencia	Seguridad	Amor	Odio																													
Miedo	Optimismo	Confianza	Compasión	Tristeza																													
Respeto	Felicidad	Optimismo	Alborozo	Aceptación																													
Hostilidad	Alegría	Miedo	Preocupación	Vergüenza																													
Celos	Pena	Afinidad	Rabia	Resentimiento																													
Desesperanza	Soledad	Amistad	Enemistad	Agradecimiento																													
	<p>• Los alumnos y alumnas responderán individualmente a estas preguntas: De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez?</p> <p>- Clasifica las positivas y negativas.</p> <p>- Coge alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y dónde las sentiste. (Anexo 2, trabajo individual 2)</p>	<p>▪ Hoja de trabajo</p> <p>▪ Lapiceros</p>	15'																														
Cierre (20')	<p>▪ Conclusiones e ideas fuerza: Cada día sentimos distintas emociones; una emoción surge a consecuencia de otra anterior, y surge en función de la valoración que se haga de esa emoción anterior. Algunas emociones son positivas (alegría, seguridad, felicidad...) y nos hacen sentir bien, y otras son negativas (odio, miedo...) y nos hacen sentir mal. No debemos anular las emociones negativas, porque nos dan información.</p>	<p>▪ Cuaderno de Prácticas</p> <p>▪ Lapiceros</p>	10'																														
	<p>▪ Para terminar el ejercicio, todo el grupo reflexionará, y después escribirán en la pizarra una emoción debajo de la siguiente frase: "Hoy siento..."</p> <p>▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad</p>	<p>▪ Hoja impresa</p> <p>▪ Lapiceros</p> <p>▪ Diario emociones</p>	10'																														

Anexo de la sesión N° 2: “Soy consciente de mis emociones”

Actividad N° 1: Cada alumno y alumna, en silencio, pensará en la emoción que le ha surgido de algún sueño o hecho real y describirá la situación. Para ello, estas preguntas pueden servirnos de ayuda:

¿Dónde estabas? - ¿Qué pasaba? - ¿Quién más estaba? - ¿Cómo actuaste? - ¿Cómo actuaron las demás personas? - ¿Qué hacías? ¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo? - ¿Cómo supiste que tenías esa emoción? - ¿Por qué crees que sentiste esa emoción? - ¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo? - Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma emoción? - ¿Se lo has contado a alguien? ¿A quién?

Actividad N° 2: En la pizarra de la clase colgaremos tarjetas que lleven escritos nombres de emociones, por ejemplo:

Alegría	Impotencia	Seguridad	Amor	Odio
Miedo	Optimismo	Confianza	Compasión	Tristeza
Respeto	Felicidad	Optimismo	Alborozo	Aceptación
Hostilidad	Alegría	Miedo	Preocupación	Vergüenza
Celos	Pena	Afinidad	Rabia	Resentimiento
Desesperanza	Soledad	Amistad	Enemistad	Agradecimiento

Los alumnos y alumnas responderán individualmente a estas preguntas:
De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez? - Clasifica las positivas y negativas. - Coge alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y dónde las sentiste.

Emoción	¿Cuándo lo sentiste?	¿Qué pasó?

Después, responderán a lo siguiente:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- En la siguiente quincena tomaré unos minutos para analizar lo que siento y lo apuntaré aquí...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

En grupos pequeños de cuatro alumnos y alumnas, comentaremos el ejercicio individual número 2, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las emociones que más frecuentemente se dan a nuestra edad?
- Comentar lo que la mayoría del grupo siente en las siguientes situaciones:

- ✓ Voy por la calle, y dos personas empiezan a insultar a un joven o una joven que pasa delante de mí. Parece que van a empezar a insultarle.

- ✓ Ahora tengo el examen de matemáticas para el que tanto he estudiado

- ✓ Llevo 3 minutos jugando en el equipo de futbol y no recibo ningún pase de balón

Con todo el grupo. Para terminar el ejercicio, todo el grupo reflexionará, y después escribirán en la pizarra una emoción debajo de la siguiente manera “Hoy siento...”.

SESIÓN N° 3		“Conozco mis emociones”	
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimenta.		
PROPÓSITO	Conocer qué las produce nuestras emociones y compartirlo con los demás compañeros(as)		
CONTENIDO	Producción de las emociones		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes. ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. Sentados en círculo, el/la profesor/a indica en qué consiste la dinámica “Se murió choche”: primero lo hará con gestos de llanto, comunicando al compañero(a): “se murió choche”, a lo que él o ella responderá: ¿quién? y volverá a repetir con el llanto diciendo: “Choche”. Luego continuará el compañero(a) de la misma forma con el siguiente y así sucesivamente con todos hasta que llegue a la persona que lo inició. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué sentiste cuando recibiste la noticia de Choche? ¿Cómo se producen o desencadenan las emociones? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Cada día hacemos muchas actividades, sin pensar por qué y para qué las hacemos. Muchas veces estamos en contacto con más personas, a veces contentos/as, otras veces tristes, enfadados/as, nerviosos/as... Pero ¿somos conscientes de aquello que sentimos? Para eso, debemos reflexionar: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Cómo estoy? ¿Qué me ha producido...? Así, podremos empezar a conocer nuestras emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. El profesor o profesora escribirá en la pizarra varias frases con preguntas para ser respondido por los estudiantes en un papel: <ul style="list-style-type: none"> - “Recuerdo una situación que me saca de mis casillas” ¿Quién crea la situación? - ¿Cuándo y dónde sucede? - ¿Qué hago yo? - ¿Cómo respondo? - ¿Qué siento entonces? - Esa situación hace que yo... - “Recuerdo una situación que me provoca alegría” ¿Quién crea la situación?, ¿Cuándo y dónde sucede?, ¿Qué hago yo?, ¿Cómo respondo?, ¿Qué siento entonces?, Esa situación hace que yo... - “Recuerdo una situación que me produce miedo” ¿Quién crea la situación?, ¿Cuándo y dónde sucede?, ¿Qué hago yo?, ¿Cómo respondo?, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Papel y bolígrafo. ▪ Diario de emociones 	25'

	<p>¿Qué siento entonces?, Esa situación hace que yo...</p> <p>- “Recuerdo una situación que me deja cabizbajo/a” ¿Quién crea la situación?, ¿Cuándo y dónde sucede?, ¿Qué hago yo?, ¿Cómo respondo?, ¿Qué siento entonces?, Esa situación hace que yo...</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En grupos pequeños. Cada alumno y alumna contará a su compañero(a) las situaciones, de una en una. Quien escucha debe estar muy atento/a. ▪ Con todo el grupo. Al final, el alumno o alumna que quiera pondrá un ejemplo de cada emoción, y el resto escuchará atentamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario emociones ▪ Lapiceros 	20'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Las emociones están presentes en cada momento de nuestra vida, el saber reconocerlas ayudará a manejarlas adecuadamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 3: “Conozco mis emociones”

1. **Trabajo individual 1:** Leer la frase: “Recuerdo una situación que me saca de mis casillas” y responder:
 - ¿Quién crea la situación?
 - ¿Cuándo y dónde sucede?
 - ¿Qué hago yo?
 - ¿Cómo respondo?
 - ¿Qué siento entonces?
 - Esa situación hace que yo...
2. **Continuaremos con el proceso con las siguientes frases:**
 - “Recuerdo una situación que me provoca alegría”
 - ¿Quién crea la situación?
 - ¿Cuándo y dónde sucede?
 - ¿Qué hago yo?
 - ¿Cómo respondo?
 - ¿Qué siento entonces?
 - Esa situación hace que yo...
 - “Recuerdo una situación que me produce miedo”
 - ¿Quién crea la situación?
 - ¿Cuándo y dónde sucede?
 - ¿Qué hago yo?
 - ¿Cómo respondo?
 - ¿Qué siento entonces?
 - Esa situación hace que yo...
 - “Recuerdo una situación que me deja cabizbajo/a”
 - ¿Quién crea la situación?
 - ¿Cuándo y dónde sucede?
 - ¿Qué hago yo?
 - ¿Cómo respondo?
 - ¿Qué siento entonces?

SESIÓN N° 4	“Conozco y nombro mis emociones en el momento que las experimento”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimenta.		
PROPÓSITO	Reconocer qué produce sus emociones y nombrarlas identificando sus señales fisiológicas.		
CONTENIDOS	Cómo funciona de las emociones		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes. ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. Sentados en círculo, el/la profesor/a indica en qué consiste la dinámica “Un qué”, para ello, inicia diciendo al primer compañero, por ejemplo: Hola José (da un abrazo al estudiante) este es un abrazo, el compañero(a) responde: ¿un qué?, el profesor(a) le responderá: un abrazo. Luego continuará el compañero(a) de la misma forma con el siguiente y así sucesivamente con todos hasta que llegue a la persona que lo inició. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando recibes un abrazo? ¿Reconoces las emociones que experimentas a diario?, ¿Cómo? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: El profesor o profesora se dirige a los estudiantes diciendo: cuando me sonrojo, me alegro, tengo miedo, me enfado... el cuerpo refleja de una manera u otra lo que estoy sintiendo. 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: “Conociendo mis emociones” El profesor o profesora indica a los estudiantes que completen las siguientes frases en una hoja impresa (Anexo N° 4): <ul style="list-style-type: none"> - Me sonrojo... - Siento los latidos acelerados... - Me sudan las manos, la cara... - Tengo dolor de tripa... - Se me seca la boca... - Agacho la cabeza... - Aprieto los labios... - Arrugo la frente... - Se me abren los ojos... - Me muerdo las uñas... <p>Lee el texto y piensa cuándo te ha ocurrido algo parecido y qué sientes cuando eso pasa. Después, contesta a las preguntas.</p> <p><i>Imanol está agobiado todos los días; este año ha dejado a sus amigos y amigas de la infancia y ha empezado a salir con otros amigos y amigas. A él no le parece nada raro que suceda esto. Sus amigos y amigas de la infancia lo eran porque así lo decidió su madre, y además antes de dejar al grupo habló con ellos y ellas... pero ahora, cuando</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Papel y bolígrafo. ▪ Diario de emociones 	25'

	<p>en el patio de clase ve a Ander, éste se le acerca y empieza a decirle lo mismo de siempre: “eres un pijo marica, prefieres estar con esos amigos/as bobos/as que, con nosotros y nosotras, no eres más que un marica...”.</p> <p>¿Por qué le ha dicho eso Ander a Imanol? ¿Qué ha hecho mal Imanol? ¿Qué ha sentido Imanol en el cuerpo? Describe lo que ha sentido en ese momento. ¿Qué siente cada vez que le ve?</p>		
	<p>▪ Actividad N° 2: “Experimentando mis emocióne” En grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas, pensarán qué harían si les pasara a ellos y ellas lo mismo que le ha pasado a Imanol. Contestarán a las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué se siente en el cuerpo? 2. ¿Qué pasa por la cabeza? 3. ¿Qué es lo que haces? 4. ¿Cuáles son las conclusiones? <p>▪ Con todo el grupo. Escribiremos en la pizarra la siguiente frase: ¿Qué es lo que me preocupa cuando me enfado, cuando me pongo nervioso/a...? Cada uno responderá a esa frase. No se deberá valorar lo que escribe el resto. Después, se comentará lo escrito, en la pizarra.</p>	<p>▪ Diario de emociones ▪ Lapiceros</p>	20'
Cierre (20')	<p>▪ Conclusiones e ideas fuerza: Toda emoción tiene una causa que lo desencadena, ser conscientes de nuestras reacciones fisiológicas y darle nombre a la emoción que se experimenta ayudará a evitar repetir el ciclo y a su transformación.</p>	<p>▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros</p>	10'
	<p>▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad</p>	<p>▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros</p>	10'

Anexo de la sesión N° 4: “Conozco y nombro mis emociones en el momento que las experimento”

Actividad N° 1: “Conociendo mis emociones”

Cuando alguien se sonroja, puede que se alegre, tenga miedo, se enfade... el cuerpo refleja de una manera u otra lo que está sintiendo.

Con las indicaciones de tu profesor o profesora completa las siguientes frases:

- Me sonrojo.....
- Siento los latidos acelerados.....
- Me sudan las manos, la cara.....
- Tengo dolor de tripa.....
- Se me seca la boca.....
- Agacho la cabeza.....
- Aprieto los labios.....
- Arrugo la frente.....
- Se me abren los ojos.....
- Me muerdo las uñas.....

Lee el texto y piensa cuándo te ha ocurrido algo parecido y qué sientes cuando eso pasa.

“Imanol está agobiado todos los días; este año ha dejado a sus amigos y amigas de la infancia y ha empezado a salir con otros amigos y amigas. A él no le parece nada raro que suceda esto. Sus amigos y amigas de la infancia lo eran porque así lo decidió su madre, y además antes de dejar al grupo habló con ellos y ellas... pero ahora, cuando en el patio de clase ve a Ander, éste se le acerca y empieza a decirle lo mismo de siempre: “eres un pijo marica, prefieres estar con esos amigos/as bobos/as que, con nosotros y nosotras, no eres más que un marica...””.

Después, contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué le ha dicho eso Ander a Imanol?
.....
.....
2. ¿Qué ha hecho mal Imanol?
.....
.....
3. ¿Qué ha sentido Imanol en el cuerpo?
.....
.....
4. Describe lo que ha sentido en ese momento.
.....
.....
5. ¿Qué siente cada vez que le ve?
.....
.....

Actividad N° 2: “Experimentando mis emociones”

Con los integrantes de tu grupo, pensarán qué harían si les pasara a ellos y ellas lo mismo que le ha pasado a Imanol. Contestarán a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué se siente en el cuerpo?
.....
.....
- ✓ ¿Qué pasa por la cabeza?
.....
.....
- ✓ ¿Qué es lo que haces?
.....
.....
- ✓ ¿Cuáles son las conclusiones?
.....
.....

SESIÓN N° 5		“Expreso lo que siento”	
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Reconoce sus emociones y se conoce a sí mismo, tomando conciencia de los sentimientos en el momento que se experimenta.		
PROPÓSITO	Identificar sentimientos desagradables y las consecuencias positivas o negativas de su forma de expresarlos.		
CONTENIDO	Expresión de las emociones		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes. ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación: “El mimo de emociones” Organizamos los grupos de trabajo solicitando tres voluntarios (José, Alonso y Ana) que representen mediante la técnica del mimo, tres estados de ánimo: alegría, tristeza y cólera. Luego de la representación invitamos a las y los estudiantes a comentar sobre lo observado. Nos ayudamos con las siguientes preguntas: ¿Qué representó José?, ¿qué representó Alonso?, ¿qué representó Ana? y ¿qué representaron los tres? Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y les indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Cómo reaccionas cuando está triste o tienes cólera? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. Es importante tomar conciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás. 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: Trabajo individual. ✓ Se solicita a las y los estudiantes que compongan una pequeña historia sobre lo observado anteriormente en el mimo de los tres estados de ánimo, llenando la ficha de trabajo N° 1 (Anexo 5). ✓ Recogemos las fichas y al azar leemos algunas, por ejemplo: <i>Juan está triste porque se murió su mascota y entonces llora.</i> ✓ Comentamos las pequeñas historias resaltando que Juan siente tristeza por la muerte de su mascota y que una forma de expresarla, es llorando. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Fichas de trabajo 1 y 2 (Anexo 5). ▪ Diario de emociones 	25'

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 2: “Expresando lo que siento” Distribuimos la ficha de trabajo N°2 (Anexo 5). y recomendamos a las y los estudiantes que contesten con mucha sinceridad describiendo la forma cómo reaccionan frente al sentimiento que les tocó. Indicamos que la respuesta será anónima, nadie se enterará a quien pertenece. ✓ Recogemos las tarjetas y seleccionamos al azar algunas, anotamos en la pizarra las distintas formas de reaccionar frente a un sentimiento de tristeza o cólera. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 3: Con todo el grupo. ✓ En plenaria, reflexionamos sobre las formas positivas y negativas de expresar los sentimientos de cólera y tristeza. ✓ Comentamos que las formas negativas de manifestar los sentimientos, traen consecuencias negativas para la salud y las relaciones interpersonales, podemos dañarnos a nosotros mismos u otros y generar conflictos. ✓ Con los ejemplos dados por las y los estudiantes solicitamos que ellos propongan alternativas adecuadas para expresar los sentimientos de tristeza y/o cólera. ✓ Anotamos las respuestas y una vez consolidado el listado comentamos sobre sus ventajas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de emociones ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	20'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ideas fuerza: ✓ Los sentimientos son respuestas naturales a situaciones agradables o desagradables que vivimos las personas. Cada uno tiene su forma particular de expresarlas, lo importante es aprender a controlarlas para no dañar o incomodar a los demás, no perjudicar nuestra salud y las buenas relaciones con los demás. Es importante practicar alternativas adecuadas para expresar nuestros sentimientos. ✓ Las y los estudiantes se comprometen a observar en su familia distintas formas de expresar sentimientos positivos y negativos, conversar sobre la necesidad de controlar los negativos, practicando alternativas adecuadas o asertivas para mantener la armonía en el hogar. ✓ Preguntamos: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Qué dificultades tuviste para expresar tus sentimientos de cólera y tristeza y cómo lo superaste? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Fuente: DEVIDA-MINEDU (2009). Adaptado de las sesiones de aprendizaje y sesiones de tutoría para la Promoción para una Vida sin Drogas. Perú.

Anexo de la sesión N° 5: “Expreso lo que siento”

Actividad N° 1: “Reconociendo lo que sientes”

Según lo observado los tres estados de ánimo: alegría, tristeza y cólera en la representación “El mimo de emociones” de José, Alonso y Ana que representen mediante la técnica del mimo, comenta respondiendo:

1. ¿Qué representó José?
2. ¿Qué representó Alonso?.....
3. ¿Qué representó Ana?
4. ¿Qué representaron los tres?.....
5. Escribe en los espacios en blanco:
.....está.....porque.....
..... Y entonces lo
demuestra.....
.....

Actividad N° 2: “Expresando lo que siento”

Escribe con mucha sinceridad la forma como reaccionas frente a un sentimiento negativo. Hazlo en forma reservada, no es necesario que pongas tu nombre, ni enseñes a tus compañeros(as).
Cuando estoy triste, yo

.....
Cuando estoy con cólera, yo

.....
.....
.....

Para recordar: Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. Es importante tomar consciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo como de conjunto.

SESIÓN N° 6		“Expreso mis emociones de forma adecuada”	
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.		
PROPÓSITO	Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y del comportamiento sobre las emociones y cómo el comportamiento puede ser controlado a través del pensamiento.		
CONTE NIDO	Fisiología de las emociones		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEM PO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes. ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación: “La actitud que más me hace sentir mal” Sentados en círculo, el/la profesor/a explica que la dinámica consiste en decir al compañero(a) la actitud que más le hace sentir mal y decir con gestos el sentimiento le produce, luego inicia diciendo al compañero de su costado derecho: Hola Andrea, la actitud que más me hace sentir mal es el chisme y siento ... (con gesto de cólera), luego Andrea se dirige al compañero/a que está a su costado derecho siguiendo el mismo procedimiento, pero puede ser con gestos de la emoción que le produce y así continúan todos hasta que llegue a la persona que lo inició. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué sentiste cuando recordaste lo que más te hizo sentir mal? ¿Es fácil expresar correctamente lo que se siente en ese momento?, ¿Por qué? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Hoja bond ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (53')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes. Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones. 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: “Entendiendo los sentimientos de Alex”. (anexo N° 6) ✓ El profesor(a) expondrá la siguiente situación: <i>“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Fichas de trabajo 1 y 2 (Anexo N° 6) ▪ Diario de emociones 	25'

	<p>-es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y... Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso, pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”.</p> <p>✓ Analicemos individualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ha pensado el padre? - ¿Qué ha sentido? - ¿Cuál ha sido su comportamiento? - ¿Qué ha pensado Alex? - ¿Qué ha sentido? - ¿Cuál ha sido su comportamiento? <p>¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre? ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?</p> <p>✓ Los estudiantes expresan sus emociones completando las frases:</p> <p>Cuando me enfado hago.....y pienso.....</p> <p>Cuando me asusto hago.....y pienso.....</p> <p>Cuando estoy contento/a hago..... y pienso.....</p> <p>Cuando estoy triste hago.....y pienso.....</p> <p>Cuando me avergüenzo hago..... y pienso.....</p>		
	<p>▪ Actividad N° 2: “Expreso mis emociones” En grupos pequeños realizan Juego de rol: Organizados en parejas preparan un diálogo para la situación expuesta. Posteriormente, realizan la representación. Se comunica a los estudiantes que pueden inventar nuevos hechos. Historias parecidas a la que hemos leído son habituales en nuestras relaciones cotidianas: relaciones profesorado-alumnado, entre amigos/as...Cuenta algún hecho parecido que te haya pasado a ti o inventa alguno que pueda darse en la vida real. Es conveniente que todos los alumnos y alumnas participen en las representaciones, aunque no les diremos que es obligatorio.</p> <p>▪ Con todo el grupo. Teniendo en cuenta las situaciones y comportamientos de las representaciones, se realiza una reflexión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de emociones ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	25'
Cierre (15')	<p>▪ Conclusiones e ideas fuerza: Nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	05'
	<p>▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 6: “Expreso mis emociones de forma adecuada”



Actividad N° 1: “Entendiendo los sentimientos de Alex”

Leer la siguiente situación:

“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:

-es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y...

Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso, pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”.

Analiza individualmente y responde:

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?.....
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?.....
- ¿Qué ha pensado Alex?.....
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?.....
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?.....



Actividad N° 2: “Expreso mis emociones”

Expresa tus emociones completando las frases:

- Cuando me enfado hago.....y pienso.....
- Cuando me asusto hago.....y pienso.....
- Cuando estoy contento/a hago.....y pienso.....
- Cuando estoy triste hago.....y pienso.....
- Cuando me avergüenzo hago.....y pienso.....

SESIÓN Nº 7	“Manifestación y control de la ira”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.		
PROPÓSITO	Reconoce los factores que producen ira y logra afrontarla adecuadamente.		
CONTENIDO	Factores que producen la ira y cómo afrontarla adecuadamente		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes. ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación: “Cómo están amigos cómo están”. A continuación, el o la docente indica a los estudiantes a tomar asiento, luego lee en voz alta el cuento popular “Vaya Rabieta” de Mireille d’Allancé: Este cuento trata de un niño que, un día, pasó por malos momentos en su escuela y en su hogar porque no conseguía lo que quería y las cosas le salían mal. Cuando el niño finalmente rompió en una furia descontrolada, un monstruo gigante salió de su cuerpo y destruyó todo lo que se hallaba alrededor. Al darse cuenta del desastre que su monstruo estaba ocasionando, el niño intentó arreglar todo, con mucha calma y paciencia, y al hacerlo, el monstruo se encogía poco a poco hasta finalmente desaparecer. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué emoción experimenta el niño? ¿Te ha sucedido algo similar? ¿lograste controlarlo?, ¿cómo? ¿Cuáles serán las consecuencias al no controlar esta emoción? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Hoja bond ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (55')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: “La ira o enfado es una emoción normal de las personas, todos nos enfadamos en algún momento, es importante conocer qué cosas nos hacen enfadarnos y saber cómo expresamos ese enfado. Si conocemos nuestros enfados aprenderemos a controlarlo y a expresarlo de manera adecuada.” 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1: analizamos y reflexionamos ✓ Los estudiantes realizan análisis de situaciones que provocan ira y cómo afrontarla (anexo 7), luego responden: <ul style="list-style-type: none"> ▪ En estas circunstancias, ¿deberías enojarte? ¿Puedes permitirlo? ▪ La ira que sientes, ¿en qué medida se debe a la situación en sí o a todo lo que ha ocurrido antes? ✓ Reflexiona sobre las situaciones concretas que probablemente provocan ira (anexo 7). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Fichas de trabajo (Anexo). 	10'

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 2: Manifestación de la ira y pasos para romper su ciclo. Los estudiantes realizan lectura en voz alta del texto: cómo se manifiesta la ira y pasos importantes para romper su ciclo. (anexo 7) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de emociones ▪ Cuaderno de Prácticas 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 3: “Examinando nuestra ira”. (anexo 7) Los estudiantes realizan un trabajo interior para examinar la ira: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada estudiante examinar su mitología personal acerca de ira, preguntándose: ¿Creo que es bueno demostrar mi ira?, ¿Creo que es malo demostrar mi ira? ▪ Cada estudiante realiza una lista de las circunstancias en que cree que se justifica la ira. Una vez terminada, piensa en tu infancia. ¿Desde que eras niño han cambiado lo que creías acerca de la ira? ▪ Piensa en que no está justificado lo que haces impulsado por la ira. ¿Trasformas la ira en depresión, resentimiento u otra emoción? ¿Qué sientes respecto a tu ira? ¿Qué ira te permites expresar y cómo la expresas? ¿Qué te gustaría cambiar en tu forma de expresar la ira? ¿Qué sientes respecto a la ira de otras personas? ¿Te asusta? ¿Te provoca ira? ¿Estás dispuesto a responsabilizarte de tu propia ira? Si no, ¿en quién recaerá esta responsabilidad? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora y CD ▪ Diario de emociones ▪ Hoja impresa ▪ Fichas de trabajo (Anexo). 	10'
	<p>Actividad 4: “Controlando la ira” (anexo 7)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes observan el video: “Control de la ira” recuperado de: http://youtube.com/watch?v=x_JxCTvgjxA Luego realizan los cinco pasos para controlar la ira: Primero. Respiración profunda y pensar antes de hablar. Segundo: Hable en primera persona, Tercero: Tomar un tiempo e identificar las posibles soluciones Cuarto: Usar el humor para aliviar la tensión Quinto: No quedarse con el rencor guardado, expresa lo que sientes de manera respetuosa. 2. Cada estudiante practicarla en un arranque de ira: (Preparar anticipadamente y tenerla a mano) <ul style="list-style-type: none"> • Sujetar bien una hoja de papel muy grande a un tablero de dibujo. • Selecciona dos lápices de cera (la elección de colores resulta siempre interesante) • Con uno en cada mano cierra bien los ojos y haz garabatos sobre el papel hasta que tus manos se detengan por sí solas. • Abre los ojos y observa el mapa de tu ira. • Guarda el papel varios días junto a la cama o en tu escritorio para recordarte que tu ira está allí, que ya no la tienes embotellada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop ▪ proyector ▪ Papel ▪ Diario de emociones 	20'
Cierre (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: La ira es la mejor maestra para la búsqueda de la inteligencia emocional, si se la expresa con prudencia, nos enseña lo que de verdad deseamos conduciéndonos a la libertad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 07: Manifestación y control de la ira

Actividad 1: Factores que producen la ira y cómo afrontarla

Lee detenidamente, responde interrogantes.

La ira es considerada como la mejor maestra para la búsqueda de la inteligencia emocional, si se la expresa con prudencia, nos enseña lo que de verdad deseamos conduciéndonos a la libertad. La ira es la más seductora de las emociones negativas, que puede proporcionar energías e incluso resultar tonificante. Un disparador universal de la ira es la sensación de encontrarse en peligro que puede ser físico, una amenaza simbólica a la autoestima o la dignidad. Estas perspectivas actúan instigadamente con un efecto real sobre el cerebro provocándose un aumento de energía que dura unos minutos, en donde el organismo se prepara para un ataque o una fuga de acuerdo a la evaluación opositora del cerebro emocional. “Estas percepciones actúan como gatillo instigador de una oleada límbica que tiene un efecto real sobre el cerebro... Este aumento de la energía dura unos minutos, en los cuales el cuerpo se prepara para un buen ataque o una rápida fuga, según cómo el cerebro emocional evalúe la oposición” (GOLEMAN. 1998. p. 82).

Es la emoción que más nos asusta y puede ser la más destructiva en nuestra vida y tenemos la rabia de otros hacia nosotros. La ira – la ira asesina – puede matar, pero la ira reprimida también puede matar, mediante el alcoholismo y otras adicciones y otras adicciones, por ejemplo, o mediante la depresión, la soledad y el resentimiento crónico. Cuando la ira sale, crece, se vuelve gigantesca y nos empequeñece; nos hace sentir pequeños, como personas, y su extraordinaria fuerza nos asusta. Puede matar y arrasarse países enteros.

La ira requiere una prudencia considerable y, sin embargo, la ira experimentada adecuadamente también crea prudencia.

Ejemplos de situaciones concretas que probablemente provocan ira:

- Pese a repetidas disculpas y promesas, tu compañero no te devuelve el cuaderno que le prestaste hace tres semanas; sin el desaprobarás en el examen.
- Un automóvil te adelanta agresivamente y te obliga a frenar y, por tanto, a perderte la luz verde del semáforo. Ya llegas tarde a un examen de recuperación final de vital importancia para que pases de grado y este gesto egoísta del otro conductor te retrasará aún más.
- Tu compañero (a) más íntimo de pronto dice que está harto (a) de ti y anuncia que se irá tan pronto encuentre otro lugar donde vivir.
- Un amigo deprimido a quien has prestado tu vídeo para animarlo te lo devuelve roto, sin un solo comentario y sin disculparse.

Responde:

1. En estas circunstancias, ¿deberías enojarte? ¿Puedes permitirlo?

.....
.....

2. La ira que sientes, ¿en qué medida se debe a la situación en sí o a todo lo que ha ocurrido antes?

.....
.....

Reflexiona sobre las situaciones concretas que probablemente provocan ira:

- En el caso del cuaderno que no llega, puedes perder la paciencia, pero llevas tres semanas conteniendo la frustración; además, temes desaprobarte en tu examen y ponga en peligro la aprobación del área. Tu ira contiene una buena dosis de miedo.
- En el caso del automóvil, no sólo llegas tarde y te sientes estresado, sino que el examen de recuperación final que quieres dar te causa ansiedad. No poder pasar la luz en verde es el colmo. Estás preocupado por el examen, pero en el fondo estás enojado con tu profesor por no haberte aprobado anteriormente. Como no quieres reconocer todos estos sentimientos ante ti mismo, desplazas toda tu ira contra otra persona.
- Cuando tu compañero(a) te deja, puedes decir: “¡qué me importa!, ¡vete a la...!” o sentirte devastada(o) porque te hace pensar en las otras veces que te han abandonado. Quizá la relación no funcionaba desde hacía cierto tiempo; probablemente estás enojado(a) por todo lo que él o ella no ha hecho, pero cuando anuncia que se marcha, reprimes la ira y te sientes triste y abandonada(o).
- En el caso del vídeo roto, has pasado horas tratando de animar a tu amigo a salir de su depresión y ahora te gustaría ver una película. Sientes que no puedes expresar tu ira porque tu amigo está demasiado deprimido para encajar el enfado. No obstante, estás resentido por el tiempo que te quita y por el desgaste emocional que supone su depresión. Te tragas la rabia, no dices nada y esbozas una falsa sonrisa.

La ira en todas estas circunstancias está provocada por otra emoción: el miedo, la ansiedad, la sensación de ser abandonado(a) y el resentimiento.

Actividad 2: Manifestación de la ira

Lee detenidamente y responde interrogantes

La ira es incómoda. Numerosos cambios físicos nos preparan para la lucha o la huida. Este hecho que nos viene del pasado, nos permite luchar con un enemigo, de ser necesario, o huir. La rabia puede hacer que sintamos, libremente, que nos hinchemos. Algunas personas opinan que: “Se siente que el corazón es demasiado grande para el cuerpo”, “Es como si estuvieses poseído”, la tez cambia, se vuelve rosa, morada y en ocasiones, blanca. Los síntomas físicos de la ira incluyen: taquicardia, la garganta se cierra o ahogo en el pecho, indigestión o hambre o ambas cosas, algunos síntomas de diarrea, hormigueo en la nuca y en la parte posterior del cráneo, dolor en la zona del corazón, dolor de cabeza, agotamiento físico. Si bien los síntomas físicos son incómodos, lo son menos cuando se reconoce la ira por lo que es y no se reprime. La ira es visceral y nos parece primitiva. Lo peor es el miedo a la pérdida de control que puede acompañar a la rabia, cuando puede ocurrir cualquier cosa. Se diría que estamos temporalmente privados de nuestra capacidad de razonar. La gente “pierde los papeles”, “sale de sus casillas”, o “está fuera de sí”.

Dos son los grandes mitos acerca de la ira y ambos son falsos. Uno es que puedes expresar tu ira cuando quieras y como quieras, y el otro es que puedes reprimirla y no tener que experimentarla nunca.

Responde: ¿Cómo se manifiesta la ira?

.....
.....

Pasos importantes para romper el ciclo de la ira

1. Reconocer cuáles son nuestros sentimientos subyacentes y tratarnos con mayor cuidado y cariño en los momentos de rabia.
2. Aprender a experimentar nuestra ira y a enfocarla adecuadamente. Cuando la reconocemos, podemos controlar la forma de expresarla.
3. Aprender a sentir nuestra ira quiere tiempo. Por lo general es mejor empezar por examinar las pautas de nuestra familia y ver cuánto de nuestro modo de expresar la ira es heredado. Luego podemos decidir lo que queremos hacer con nuestra propia ira.

Actividad 3: “Examinando nuestra ira”.

Realiza el siguiente trabajo interior

- Tómate un tiempo para examinar tu mitología personal acerca de ira. Pregúntate: ¿Creo que es bueno demostrar mi ira?, ¿Creo que es malo demostrar mi ira? Probablemente contestarás que depende de las circunstancias.
- Has una lista de las circunstancias en que crees que se justifica la ira.
- Una vez terminada, piensa en tu infancia. ¿Desde que eras niño han cambiado lo que creías acerca de la ira?
- Piensa en que no está justificado lo que haces impulsado por la ira.
¿Trasformas la ira en depresión, resentimiento u otra emoción?
¿Qué sientes respecto a tu ira?
¿Qué ira te permites expresar y cómo la expresas?
¿Qué te gustaría cambiar en tu forma de expresar la ira?
¿Qué sientes respecto a la ira de otras personas? ¿Te asusta? ¿Te provoca ira?
¿Estás dispuesto a responsabilizarte de tu propia ira? Si no, ¿En quién recaerá esta responsabilidad?

Actividad 4: “Controlando la ira”. Desarrolla en forma recreativa las siguientes actividades:

- ✓ Observa con mucha atención el video: “Control de la ira” recuperado de: http://youtube.com/watch?v=x_JxCTvgjxA . Luego realiza los cinco pasos para controlar la ira:
Primero. Respiración profunda y pensar antes de hablar.
Segundo: Hable en primera persona,
Tercero: Tomar un tiempo e identificar las posibles soluciones
Cuarto: Usar el humor para aliviar la tensión
Quinto: No quedarse con el rencor guardado, expresa lo que sientes de manera respetuosa.
- ✓ Practicando un arranque de ira”
 - Preparar y tener a la mano una hoja de papel
 - Sujetar bien una hoja de papel muy grande a un tablero de dibujo.
 - Selecciona dos lápices de cera (la elección de colores resulta siempre interesante)
 - Con uno en cada mano cierra bien los ojos y haz garabatos sobre el papel hasta que tus manos se detengan por sí solas.
 - Abre los ojos y observa el mapa de tu ira.
 - Guarda el papel varios días junto a la cama o en tu escritorio para recordarte que tu ira está allí.

SESIÓN N° 8		“Tomo control de mi ansiedad y mi cólera”	
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.		
PROPÓSITO	Aplicar estrategias para controlar la ansiedad y la ira.		
CONTENIDOS	Control de la ansiedad y la ira.		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes. ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación: “Estoy ansioso de...” El profesor o profesora indica que la dinámica consiste en saludar a su compañera(o) por su nombre y luego decir la ansiedad que tiene. Ejemplo: Hola Dina, estoy ansioso de conocerte, Dina le dirá al otro(a) compañero(a) siguiendo el mismo procedimiento, así continuarán sucesivamente hasta terminar con el último estudiante. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué entiendes por ansiedad e ira? ¿Qué haces cuando tienes ansiedad e ira? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Hoja bond ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas. 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: El o la docente hace entrega a los estudiantes de una ficha “Tomo control de mi ansiedad y mi cólera” (Anexo N° 8) e indica a leer el texto y a responder las siguientes preguntas: 1. ¿Cómo es tu reacción ante una situación que te provoca ira? 2. ¿Cómo es tu reacción ante una situación que te provoca ira? El o la docente invita a dos estudiantes voluntarios a socializar sus respuestas en plenaria. ▪ Actividad N° 2: “Practicamos técnicas para manejar las emociones de ansiedad e ira” El profesor(a) da instrucciones a los estudiantes para que en forma individual desarrollen las técnicas de manejar las emociones de ansiedad e ira, siguiendo la guía del anexo N° 8: 1. Respiración profunda: Los estudiantes sentados cómodamente realizan el siguiente procedimiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Fichas de trabajo (Anexo N° 8). ▪ Grabadora y CD ▪ Diario de emociones 	40'

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4 ▪ Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8 ▪ Repite el proceso anterior <p>2. Detención del pensamiento. El o la docente indica a estudiantes realizar el siguiente procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cierra los ojos y recuerda una situación que te encontraste incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.) - Di para ti mismo “¡Basta!” - Sustituye esos pensamientos por otros más positivos. <p>3. Relajación muscular. Los estudiantes realizan los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos. - Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza. - Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado. - Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. <p>4. Ensayo mental: Realizan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cierra los ojos e imagina que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. - Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. - Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con todo el grupo. Los estudiantes en forma voluntaria comparten sus experiencias respondiendo: ¿Cómo te has sentido al realizar estas prácticas de control de la ansiedad y la ira? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de emociones ▪ Cuaderno de Prácticas 	05'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emociones de la ansiedad y la ira; algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas, por ello es importante realizar técnicas como la respiración profunda, detención del pensamiento, relajar los músculos y el ensayo mental para conservar la salud emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 8: “Tomo control de mi ansiedad y mi cólera”

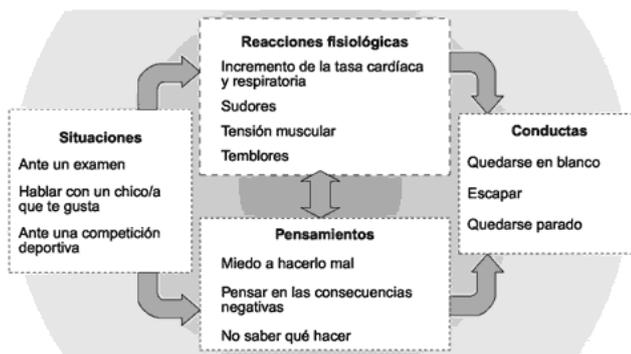
Actividad N° 1: leer y responder preguntas relacionadas con la ansiedad y la ira.

▪ La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo, hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo, subir en ascensor, salir a la calle, etc.). En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas.

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la “ansiedad”, incluye los siguientes componentes:

- Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo)
- Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).

Ejemplos:



Algunos viven su ansiedad de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos. Ejemplos: fumar, beber alcohol, morderse las uñas, evitar la situación.

Responde: ¿Cómo es tu reacción ante una situación de ansiedad?

.....
.....

▪ La ira es otra emoción que puede ser problemática. La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos. Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

En muchos de los casos la ira es vivida de forma negativa, hecho que conlleva al deterioro de las relaciones interpersonales. Ejemplos: gritar, atacar al otro/a, reprimirse, insultar, dar puñetazos a la pared.

Responde: ¿Cómo es tu reacción ante una situación que te provoca ira?

.....
.....

Actividad N° 2: “Practicamos técnicas para manejar las emociones de ansiedad e ira”

1. **Respiración profunda.** Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

2. **Detención del pensamiento.** Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas. Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Practica los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Me siento desbordado”	“Preocuparse no facilita las cosas”
“Todo va a salir mal”	“Esto no va a ser tan terrible”
“No puedo controlar esta situación”	“Seguro que lo lograré”
“Lo hace a propósito”	“Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”

3. **Relajación muscular.** Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

4. **Ensayo mental.** Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado

SESIÓN N° 9	“Reflexiono sobre mi enfado y aprendo a expresarlo adecuadamente”											
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.											
CAPACIDAD	Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.											
PROPÓSITO	Desarrollar la capacidad de conocer, identificar y aprender a expresar el enfado adecuadamente.											
CONTENIDO	Expresión del enfado.											
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO									
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> Saludo y bienvenida a los estudiantes. Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes 	05'									
	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. Dinámica de motivación: “Hoja de té” Luego observar un vídeo: Cuando estoy enfadado - Cuentos infantiles, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=7Krw5hSsFxo Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué trata el cuento? ¿Cómo expresas tu enfado? ¿qué consecuencias trae si no se expresa adecuadamente el enfado? Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Aula o patio Hoja bond Papelógrafo Computadora Proyector 	15'									
Desarrollo (55')	<ul style="list-style-type: none"> Introducción: El juego consiste en realizar una reflexión sobre la emoción del enfado, para que conozcas que cosas te hacen enfadar, cómo experimentas esa emoción y cómo comunicas tu enfado y lo sacas al exterior o lo dejas en tu interior. Para ello emplearemos una ficha para reflexionar sobre tu enfado, papeles para representar tres formas de expresar el enfado (dejando el papel en blanco, anotándolo, rompiendo el papel), y un globo en el que contenga cada manera de expresar el enfado, o bien iremos introduciendo aire poco a poco, generando tensión, dejaremos salir el aire y aliviaremos la tensión o llenaremos de golpe el globo haciéndolo explotar. 		05'									
	<p>Actividad 1: “Reflexiono sobre la expresión de mi enfado” (Anexo 09)</p> <ul style="list-style-type: none"> El o la docente explica: El enfado es una emoción normal de las personas, todos nos enfadamos en algún momento, es importante conocer qué cosas nos hacen enfadarnos y por qué así reaccionamos y saber cómo expresamos ese enfado. El o la docente entrega a cada estudiante la ficha “Mis enfados” y les deja un tiempo para que reflexionen sobre ello y la completen las frases en la columna de la derecha. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Mis enfados</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 50%;">Me enfado con los demás cuando...</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>Quando me enfado siento...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quando me enfado pienso...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quando me enfado noto que mi terpo...</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Mis enfados		Me enfado con los demás cuando...		Quando me enfado siento...		Quando me enfado pienso...		Quando me enfado noto que mi terpo...		<ul style="list-style-type: none"> Hoja impresa (Anexo 9). Papel Lápiz
Mis enfados												
Me enfado con los demás cuando...												
Quando me enfado siento...												
Quando me enfado pienso...												
Quando me enfado noto que mi terpo...												

	<p>Cuando me enfado hago...</p> <p>Cuando los demás se enfadan me siento...</p> <ul style="list-style-type: none"> Una vez completada, los estudiantes ponen en común las diferentes anotaciones para hacer una reflexión conjunta. 		
	<p>Actividad N° 2: “El globo del enfado”</p> <ul style="list-style-type: none"> El o la docente explica a los estudiantes la segunda parte de la dinámica: ya conocemos más cosas sobre el enfado. Ahora vamos a ver diferentes formas de expresarlo, para eso vamos a usar trozos de papel y un globo. Hay tres maneras de expresar el enfado: <ol style="list-style-type: none"> No decir nada. En ese caso dejamos el trozo de papel en blanco. Si no lo expresamos los demás no saben lo que nos molesta y el malestar se queda dentro. Estamos llenando poco a poco el globo de aire, ese aire nos genera malestar. Y cuando llevemos mucho tiempo dejando papeles en blanco y llenando poco a poco el globo de aire, el globo acabará explotando y será desagradable para nosotros y los que nos rodean. (junto con la explicación, dejaremos los trozos de papel en blanco y por cada trozo inflaremos un poco el globo (que comenzara con una cantidad media de aire) hasta hacerlo explotar). Dejarnos llevar por el enfado y expresarlo con ira. En este caso rompemos los trozos de papel, sin explicar tampoco lo que nos ha hecho enfadar y llenamos de golpe el globo de aire, hasta que explote, lo cual es desagradable para nosotros mismos y para los demás. (escenificaremos con los papeles y el globo). Decir con calma, pero con sinceridad y firmeza como nos sentimos y que es lo que nos ha hecho enfadar. En este último caso anotamos en el papel con calma lo que queremos expresar, prestando atención ya que queremos que los demás nos entiendan y no dañarles. Si explicamos lo que nos ha hecho enfadar y como nos sentimos lo que hacemos es dejar salir suavemente un poco de aire del globo liberándonos de malestar. (hacemos el ejemplo con el globo y con el papel). Finalmente, cada uno de ellos, debe coger sus anotaciones, y con el globo y los papeles leerán lo que les hace enfadar y probaran (cada uno de ellos) las tres formas de expresar su enfado. 	<ul style="list-style-type: none"> Diario de emociones Cuaderno de Prácticas Globos Papel Lápiz 	25'
Cierre (15')	<ul style="list-style-type: none"> Conclusiones e ideas fuerza: Si conocemos nuestros enfados aprenderemos a controlarlo y a expresarlo de manera adecuada. Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de Prácticas Lapiceros Hoja impresa Lapiceros 	05' 10'

Fuente: Adaptado de Celia Rodríguez Ruiz. Extraído de: <https://educayaprende.com/juego-educativo-el-globo-del-enfado/>

Anexo de la sesión 09: “Reflexiono sobre mi enfado y aprendo a expresarlo adecuadamente”

Objetivo: Desarrollar la capacidad de conocer, identificar y aprender a expresar su enfado adecuadamente.

Introducción. El juego consiste en realizar una reflexión sobre la emoción del enfado, para que conozcas que cosas te hacen enfadar, cómo experimentas esa emoción y cómo comunicas tu enfado y lo sacas al exterior o lo dejas en tu interior.

Para ello emplearemos una ficha para reflexionar sobre tu enfado, papeles para representar tres formas de expresar el enfado (dejando el papel en blanco, anotándolo, rompiendo el papel), y un globo en el que contenga cada manera de expresar el enfado, o bien iremos introduciendo aire poco a poco, generando tensión, dejaremos salir el aire y aliviaremos la tensión o llenaremos de golpe el globo haciéndolo explotar.

Materiales: Globos, papel, lápiz,

Actividad N° 1: “Expreso mi enfado”

Instrucciones: El enfado es una emoción normal de las personas, todos nos enfadamos en algún momento, es importante conocer qué cosas nos hacen enfadarnos y por qué así reaccionamos y saber cómo expresamos ese enfado. Si conocemos nuestros enfados aprenderemos a controlarlo y a expresarlo de manera adecuada.

Completar las frases de la columna de la izquierda en la columna de la derecha y una vez completada, reflexiona poniendo en común tus anotaciones, según las indicaciones de tu profesor o profesora.

Mis enfados	
Me enfado con los demás cuando...
Cuando me enfado siento...
Cuando me enfado pienso...
Cuando me enfado noto que mi cuerpo...
Cuando me enfado hago...
Cuando los demás se enfadan me siento...

Fuente: Adaptado de Celia Rodríguez Ruiz. Extraído de: <https://educayaprende.com/juego-educativo-el-globo-del-enfado/>

Actividad N° 2: El globo del enfado

Ahora que conoces más cosas sobre el enfado, vamos a ver diferentes formas de expresarlo, para eso vamos a usar trozos de papel y un globo. Hay tres maneras de expresar el enfado:

1. No decir nada. En ese caso dejamos el trozo de papel en blanco. Si no lo expresamos los demás no saben lo que nos molesta y el malestar se queda dentro. Estamos llenando poco a poco el globo de aire, ese aire nos genera malestar. Y cuando llevemos mucho tiempo dejando papeles en blanco y llenando poco a poco el globo de aire, el globo acabará explotando y será desagradable para nosotros y los que nos rodean. (junto con la explicación, dejaremos los trozos de papel en blanco y por cada trozo inflaremos un poco el globo (que comenzara con una cantidad media de aire) hasta hacerlo explotar).
2. Dejarnos llevar por el enfado y expresarlo con ira. En este caso rompemos los trozos de papel, sin explicar tampoco lo que nos ha hecho enfadar y llenamos de golpe el globo de aire, hasta que explote, lo cual es desagradable para nosotros mismos y para los demás. (escenificaremos con los papeles y el globo).
3. Decir con calma, pero con sinceridad y firmeza como nos sentimos y que es lo que nos ha hecho enfadar. En este último caso anotamos en el papel con calma lo que queremos expresar, prestando atención ya que queremos que los demás nos entiendan y no dañarnos. Si explicamos lo que nos ha hecho enfadar y como nos sentimos lo que hacemos es dejar salir suavemente un poco de aire del globo liberándonos de malestar. (hacemos el ejemplo con el globo y con el papel).

Finalmente, coge tus anotaciones, y con el globo y los papeles lee lo que te hace enfadar y prueba las tres formas de expresar su enojo.

SESIÓN N° 10		“Tensando y relajando mi cuerpo”	
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Maneja adecuadamente sus emociones, aprendiendo de los errores.		
PROPÓSITO	Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental para prevenir y controlar el estrés.		
CONTENIDO	Técnica de relajación corporal y mental		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> Saludo y bienvenida a los estudiantes. Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. Dinámica de motivación: Los estudiantes cantan “La tortuguita” (Anexo 10), luego observan imágenes relacionadas a una persona estresada: <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el estrés y que situaciones lo producen? ¿Qué podemos hacer para manejar el estrés? ¿Cuáles serán las consecuencias al no poder controlar el estrés? Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Aula o patio Papelógrafo o Anexo 10 	15'
Desarrollo (55')	<ul style="list-style-type: none"> Introducción: El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, generada por cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. Es importante controlarlo para evitar daños a la salud corporal y mental. 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 1: Observación de video: “pautas para controlar el estrés en este tiempo de pandemia” <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes observan el video “6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A, luego responden: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué situaciones crees que te están generando estrés? En estas circunstancias de pandemia, ¿Qué pautas se necesitan poner en práctica para afrontar el estrés? ✓ Reflexiona ¿Qué pasaría si no controlamos nuestro estrés? 	<ul style="list-style-type: none"> Hoja impresa Fichas de trabajo (Anexo 10). Laptop proyector Papel 	15'
	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 2: Aplicando la técnica de relajación corporal y mental (anexo 10). El o la docente indica a los estudiantes que se ubican sentados o acostados en colchonetas, luego proyecta una música de fondo suave e indica lo siguiente: 	<ul style="list-style-type: none"> Diario de emociones Cuaderno de Prácticas 	35'

	<ul style="list-style-type: none"> - Tensaremos y relajaremos diferentes partes del cuerpo. - El o la docente lee la relajación guiada muy despacio, dando tiempo a que puedan tensar y relajar. Al finalizar, dejaremos que sigan unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo su cuerpo. "Cierra los ojos...respira varias veces profundamente y muy despacio...deja que el peso de tu cuerpo caiga sobre la silla o la colchoneta...vas a hacer un recorrido por tu cuerpo tensando y aflojando los músculos... Comienza por tensar los dedos de los pies lo más que puedas, cuenta hasta tres y relájalos... uno, dos y tres...relájalos. Continúa con todo el pie, tensa el pie lo más que puedas, cuenta hasta tres, y luego relájalo...Sigue por los gemelos, los tensas y los relajas...los muslos, contamos hasta tres mientras los apretamos y los relajamos... los glúteos, uno...dos...tres...y soltamos, la barriga...uno, dos, tres... y relajamos, el pecho y el corazón, apretamos uno, dos y tres y relajamos...las manos...apretamos y soltamos...ahora el brazo entero...tensamos y relajamos...ahora los hombros... uno, dos y tres...y suelta...el cuello..., uno, dos y tres y relaja...ahora la cabeza...aprieta fuerte y después relájala...Ahora siente todo tu cuerpo...desde la cabeza hasta los dedos de tus pies...todo junto...y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo..." Cuando estés listo y lista, mueve suavemente los dedos de manos y pies, abre tus ojos, estira lentamente todo tu cuerpo, abre la boca, traga saliva y date cuenta de cómo te sientes. - El o la docente pregunta: ¿Cómo se han sentido al realizar esta técnica? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora y CD ▪ Diario de emociones ▪ Hoja impresa ▪ Fichas de trabajo (Anexo). ▪ Diario de emociones 	
Cierre (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Todos podemos sentir estrés por múltiples factores, lo importante es liberarse de ello aplicando lo que hemos aprendido para prevenir y cuidar nuestra salud corporal y mental. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 10: “Tensando y relajando mi cuerpo”

Objetivo: Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental.

Entona la canción “la tortuguita” dirigida por tu profesor(a)

Una tortuguita meneaba la cabeza, estira la patita y se le quita la pereza, dice el perezoso: me duele la cabeza, me duele la cintura y tengo ganas de dormir. Eso es una trampa que el estrés te pone para que te enfermes y no aprendas lo mejor.

Desarrollo del ejercicio:

- Ubícate sentados o acostados en colchonetas.
- Tensa y relaja diferentes partes de tu cuerpo.
- Escucha atentamente y sigue las instrucciones dadas por tu profesor(a) sobre la relajación guiada muy despacio, dando tiempo a que puedas tensar y relajar. Al finalizar, podrás seguir unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo tu cuerpo.

“Cierra los ojos...respira varias veces profundamente y muy despacio...deja que el peso de tu cuerpo caiga sobre la silla o la colchoneta...vas a hacer un recorrido por tu cuerpo tensando y aflojando los músculos... Comienza por tensar los dedos de los pies lo más que puedas, cuenta hasta tres y relájalos... uno, dos y tres...relájalos. Continúa con todo el pie, tensa el pie lo más que puedas, cuenta hasta tres, y luego relájalo...Sigue por los gemelos, los tensas y los relajas...los muslos, contamos hasta tres mientras los apretamos y los relajamos... los glúteos, uno...dos...tres...y soltamos, la barriga...uno, dos, tres... y relajamos, el pecho y el corazón, apretamos uno, dos y tres y relajamos...las manos...apretamos y soltamos...ahora el brazo entero...tensamos y relajamos...ahora los hombros... uno, dos y tres...y suelta...el cuello..., uno, dos y tres y relaja...ahora la cabeza...aprieta fuerte y después relájala...Ahora siente todo tu cuerpo...desde la cabeza hasta los dedos de tus pies...todo junto...y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo...” Cuando estés listo y lista, mueve suavemente los dedos de manos y pies, abre tus ojos, estira lentamente todo tu cuerpo, abre la boca, traga saliva y date cuenta de cómo te sientes.

SESIÓN N° 11	“Automotivándome para lograr mis objetivos”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Se automotiva para lograr sus objetivos y desenvolverse mejor en la vida.		
PROPÓSITO	Reconocer la importancia de la motivación y la supremacía en el logro de los objetivos.		
CONTENIDO	La automotivación		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “Mi mayor logro” Sentados en círculo, el o la que dirige inicia diciendo al compañero(a) de su lado derecho (ejemplo): Hola Fanny, estoy feliz por haber logrado haber logrado salir invicto en mis cursos y me gustaría obtener el primer puesto, luego continúan sucesivamente las otras personas con el mismo procedimiento. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Hay algo que has querido lograr y no pudiste alcanzarlo?, ¿por qué? ¿Qué puedes hacer para lograr tus objetivos? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: La motivación es el motor que nos mueve a cumplir algunos requisitos para satisfacer algunas necesidades y se basa en efectos internos y efectos externos. Dependiendo de cómo manejemos nuestra reacción ante esos factores, así podremos influir en la automotivación. Las emociones nos motivan, por un lado, pero por otro nos restan poder sin son demasiado intensas, permitiendo que nos aburran. Por esta razón es importante ordenar las emociones al servicio de un objetivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<p>Trabajo individual N° 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes leen la información presentada (anexo 11, actividad N°1: Elementos e importancia de la automotivación. ▪ Observan y comentan sobre el video: “Motivación y Automotivación. Cómo motivarte a ti mismo y conseguir tus objetivos”, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=u-Qj_0GhS5Q. ▪ Analizan los elementos para mantenerse automotivados. ▪ Observan y comentan el video: “La Motivación. Cómo Motivarse a Uno Mismo”. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=haSDDcvin3k. ▪ Cada estudiante realiza un trabajo personal, basado en las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi objetivo o propósito real?, ¿estoy en condiciones de lograrlo?, ¿por qué? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa Anexo 11) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	25'

	<p>¿Para qué quiero lograr esos objetivos propuestos? ¿Cuáles son mis metas reales? ¿Cómo podré lograr mis objetivos (acciones)?</p>		
	<p>Trabajo individual N° 2: Re-encuadrar las asociaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes leen la información presentada (anexo 11, actividad N°2). ▪ Observa el vídeo: Cómo Motivarse Uno Mismo o a una Persona en el Trabajo o Vida Personal extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=IVqli-BWanE ▪ Luego desarrolla la actividad: Automotivándome para lograr mis objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Elige una actividad para el cual no tienes motivación de hacerlo o te cuesta realizarlo. - Re-encuadra la situación o actividad siguiendo el paso 2 del ejemplo anterior para ver el valor y más placer de hacerlo. - Describe el dolor o consecuencias si no logras hacerlo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa Anexo 11) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	20'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Siempre tenemos una elección sobre cómo reaccionar tanto emocional como físicamente. Podemos acobardarnos ante cosas nuevas, o entusiasrnarnos por aprender algo nuevo. Esta elección es de donde proviene la mayor motivación de las personas. No son los factores externos, premios, recompensas o castigos lo que nos motiva, es la decisión que tomamos como respuesta a estos factores lo que determina si estamos motivados para proceder. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 11: Automotivándome para lograr mis objetivos

Actividad 1: Elementos e importancia de la automotivación.

Las emociones nos motivan, por un lado, pero por otro nos restan poder sin son demasiado intensas, permitiendo que nos aburran. Por esta razón es importante **ordenar las emociones al servicio de un objetivo** para prestar atención, para la automotivación, el dominio y la creatividad. (Goleman. 1998. p. 64). Por otro lado, Wilks, nos dice: “Si pretendo conseguir de la vida lo que deseo, debo **aprender a controlar mis emociones**, y eso significa que a veces **tendré que aplazar la satisfacción o reprimir mi impulsividad**” (1999. p. 26).

La motivación es el motor que nos mueve a cumplir algunos requisitos para satisfacer algunas necesidades y se basa en efectos internos y efectos externos. Dependiendo de cómo manejemos nuestra reacción ante esos factores, así podremos influir en la automotivación.

Observa el video “Motivación y Automotivación. Cómo motivarte a ti mismo y conseguir tus objetivos”, recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=u-Qj_0GhS5Q.

Para mantenerse automotivado es importante tomar en cuenta 4 elementos:

1. Análisis serio: Determinar objetivos reales, decidir con autonomía y valorar si nuestra capacitación es la que necesitamos para alcanzar la motivación. Determinar bien las razones de mi desmotivación.
2. Encuentra el valor, el ¿para qué? ¿Me enfoco únicamente en la remuneración económica que voy a recibir?
3. Meta Clara y realista basada en tu habilidad. ¿Cuánto quiero lograr?, ¿Tengo las habilidades suficientes para desarrollar mis metas claras y realistas?
4. Pensar, escribir y ejecutar objetivos: Deben ser objetivos que además de proporcionarnos los aspectos materiales deseados y buscados nos permitan crecer personal y profesionalmente.

Observa el video “La Motivación: Cómo Motivarse a Uno Mismo”. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=haSDDcvjn3k> y realiza lo siguiente:

Trabajo personal

1. ¿Cuál es mi objetivo o propósito real?, ¿estoy en condiciones de lograrlo?, ¿por qué?
.....
.....
.....
2. ¿Para qué quiero lograr esos objetivos propuestos?
.....
.....
.....
3. ¿Cuáles son mis metas reales?
.....
.....
.....
4. ¿Cómo podré lograr mis objetivos (acciones)?
.....
.....
.....



Actividad N° 2: Re-encuadrar las asociaciones

Siempre tenemos **una elección** sobre cómo reaccionar tanto emocional como físicamente. Podemos acobardarnos ante cosas nuevas, o entusiasmarnos por aprender algo nuevo. Esta elección es de donde proviene la mayor motivación de las personas. No son los factores externos, premios, recompensas o castigos lo que nos motiva, es la decisión que tomamos como respuesta a estos factores lo que determina si estamos motivados para proceder. En general, si creemos que hay más placer que dolor al hacer algo, es fácil mantenernos motivados. De la misma manera, si hay más dolor asociado con la tarea que placer, entonces no vamos a estar motivados a seguir, e intentaremos evitar la situación. Para cambiar la motivación y dirigirla para nuestro beneficio, puede resultar útil aprender a re-encuadrar las asociaciones. Por ejemplo, **si no puedes encontrar motivación para hacer ejercicios**, seguramente creaste las siguientes **asociaciones negativas**:

- Los ejercicios nunca funcionaron para mí.
- Hacer ejercicios en un gimnasio me hace verme peor al compararme con otros.
- No tengo tiempo para hacer ejercicios, por lo que no haría una diferencia de todas maneras.
- Me divierto mucho más relajándome y haciendo lo que quiero, en vez de hacer ejercicios.

La idea es re-encuadrar estas asociaciones, para convertirlas en motivación positiva.

Paso 1: Reemplazar el dolor con el placer

Las primeras tres asociaciones son de dolor, y la última es de placer, pero desafortunadamente está asociada con NO hacer ejercicio. Como vemos, hay muchas más asociaciones de dolor con el ejercicio que de placer. Si alguien piensa de esta manera, le resultaría imposible estar motivado. Lo que se necesita hacer es re-encuadrar la situación, para ver el valor de hacer ejercicio y ver más placer en hacerlo. Por ejemplo:

- Si el ejercicio funciona para otra, también va a funcionar para mí.
- Al estar en el gimnasio puede ver a otros que tuvieron éxito, me puedo inspirar y saber a dónde llegar.
- Cada vez que hago ejercicio me ayuda a sentirme mejor y mantenerme sano, sin importar qué tan poco tiempo lo haga.
- Hay algunas actividades divertidas y ejercicios que no sólo me ayudan con la salud, sino que también me hacen sentir bien.

Paso 2: Agregar algo de dolor (valor)

Como vemos, las asociaciones de dolor las dimos vuelta para convertirlas en puntos de placer. Para algunas personas esto puede resultar suficiente, pero no es siempre el caso. Podemos mejorar al agregar algunas asociaciones de dolor, pero esta vez en nuestro favor. Pensemos en todo el dolor que experimentaremos si NO hacemos ejercicio. Por ejemplo:

- Voy a engordar y no me voy a sentir cómodo con mi cuerpo si no ejercito.
- No voy a vivir tanto ni tan activamente en el futuro si no me hago el hábito de ejercitar hoy.
- Voy a ser un mal ejemplo si no puedo mantenerme en forma haciendo ejercicios.

Podemos llevar esto tan lejos como querramos (o necesitemos) para mantenernos motivados. Mientras más fuerte sea el dolor que querramos evitar, y más el placer obtenido de la situación, más fácil va a ser motivarnos y tomar acción. Recuerda estas asociaciones constantemente y agrega nuevas a medida que experimentes más. Observa el vídeo: Cómo Motivarse Uno Mismo o a una Persona en el Trabajo o Vida Personal extraído de:

<https://www.youtube.com/watch?v=IVgli-BWanE> . Luego desarrolla el siguiente trabajo.

Trabajo personal: Automotivándome para lograr mis objetivos

1. Elige una actividad para el cual no tienes motivación de hacerlo o te cuesta realizarlo.
.....
2. Re-encuadra la situación o actividad siguiendo el paso 2 del ejemplo anterior para ver el valor y más placer de hacerlo.
.....
3. Describe el dolor o consecuencias si no logras hacerlo.
.....
.....

SESIÓN N° 12			
“Automotivándome para el aprendizaje rápido y eficaz”			
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia intrapersonal reconociendo y autorregulando sus propias emociones y motivándose para el logro de sus objetivos.		
CAPACIDAD	Se automotiva para lograr sus objetivos y desenvolverse mejor en la vida.		
PROPÓSITO	Reconocer la importancia de la motivación y la supremacía en el logro de los objetivos.		
CONTENIDOS	Automotivación para el aprendizaje rápido y eficaz		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “Mi mayor deseo” Sentados en círculo, el o la que dirige inicia diciendo al compañero(a) de su lado derecho: Hola... (nombre) ¿Cuál es tu mayor deseo?, (respuesta) ser feliz, (réplica): ¡No te rindas!, ¡tú puedes lograrlo!, luego continúan sucesivamente las otras personas. ▪ Lluvia de ideas: ¿Qué se necesita para lograr nuestros objetivos o sueños?, ¿Qué te motiva para estar aquí?, ¿te mueves por incentivos?, ¿cuáles? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Una persona está motivada para un aprendizaje cuando descubre que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad personal. ¿Te faltan motivos para estudiar? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<p>Actividad N° 1: “Los motivos humanos: ¿Para qué estudio?”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes leen la información presentada (anexo 12 “Automotivación para el aprendizaje rápido y eficaz”, posteriormente responden: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que te mueve, habitualmente, a estudiar? 2. ¿Te mueves, preferentemente, por incentivos o por necesidades interiores (motivos, automotivación)? Algunos estudiantes socializan sus respuestas en plenaria. ▪ Reflexiona sobre la importancia de la automotivación para lograr los objetivos a través del video: “Querido estudiante / Motivación de Estudio / Examen”, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=tqCuiiqIM-k 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa Anexo 12) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	25'
	<p>Actividad N° 2: “Actitudes del aprendizaje rápido y eficaz” (anexo 12 “Automotivación para el aprendizaje rápido y eficaz”)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leer y comentar sobre A continuación, escucha el video: Motivación en estudio y trabajo, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=MwMn-C9BwuM ▪ Realiza en forma individual la siguiente actividad: Escribir en el cuadro que se presenta en el anexo 12: En el medio ¿Qué quiero conseguir?, ¿dónde quiero 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa Anexo 12) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	20'

	llegar? Y en los cuadros qué están al derredor ¿Qué me motiva para conseguirlo o llegar a ello?		
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Hay que recurrir a los dos tipos de motivación, porque se complementan entre sí. Pero conviene recurrir mucho más a la automotivación que a la incentivación. El estudiante que sabe automotivarse necesita pocos incentivos o ninguno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 12: “Automotivándome para el aprendizaje rápido y eficaz”

Actividad N° 1: Los motivos humanos: ¿Para qué estudio?

Una persona está motivada para un aprendizaje cuando descubre que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad personal. ¿Te faltan motivos para estudiar?

Para mover cargas muy pesadas se requieren una fuerza superior a la que tiene cualquier hombre, se usan unos instrumentos que se llaman palancas. Pues bien, para mover la voluntad, para iniciar su movimiento en cada caso, se necesitan también palancas, cuyo nombre técnico es "motivos". Los motivos son esas palancas que mueven la voluntad, pero que necesitan el esfuerzo personal. Los motivos despiertan el interés, ayudan a centrar la atención, estimulan el deseo de aprender, conducen al esfuerzo. Aquí termina la función de los motivos. A partir de aquí empieza tu esfuerzo. Si éste llega, habrás conseguido tener mucho interés por algunas cosas, pero no aprender esas cosas. Los motivos no surgen por sí mismos, sino que hay que adquirirlos y cultivarlos. No sirve cualquier motivo: hay motivos buenos y malos, mejores y peores que otros.

¿Te mueves sólo por incentivos?

Si este es tu caso, es que careces de motivos para estudiar, son motivos pobres, poco valiosos.

Un ejemplo de motivo pobre: estudiar para superar un examen.

Un ejemplo de motivo valioso: estudiar para saber.

El estudio no es algo que se engendra a sí mismo, sino algo que necesita ser motivado (estimulado) para que surja y para que continúe. Una persona está motivada para un aprendizaje cuando descubre que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad personal.

Tipos de motivación

- Motivación extrínseca o incentivación. Se basa en satisfacer necesidades externas del estudiante. Para ello, otras personas (padres y profesores) le ofrecen incentivos, ejemplo: dinero, una moto, ir al extranjero, dejarte salir el fin de semana.
- Automotivación o motivación intrínseca. Se basa en satisfacer necesidades internas del estudiante. Además, es realizada por el propio estudiante, el estudiante se motiva a sí mismo sin incentivos (sin estímulos que vienen de fuera del estudiante).

También se habla de motivación positiva y negativa, la primera está orientada hacia una meta libremente elegida, pero la motivación negativa surge del miedo, la coerción, las presiones psicológicas o físicas, etc., además de que puede resultar pernicioso, jamás puede compararse a la primera. El temor puede producir cambios extraordinarios en períodos cortos, pero la aspiración perdura como fuente continua de aprendizaje y crecimiento. Porque no hay nada más fuerte y poderoso, para el individuo, que sentir que tiene una misión por cumplir.

Toda motivación parece constar de tres factores básicos: el deseo, el poder y el deber. En cuanto al poder, si alguien desea lo imposible, lo que sabe positivamente que es inalcanzable para él, no tendrá una verdadera motivación, intensa y sostenida; en cuanto al deber, no existe meta a la que uno pueda aspirar a llegar, sin hacer absolutamente nada. El secreto de la motivación estriba en que uno debe poner algo de sí mismo para lograr lo que desea. Estos tres elementos deben aunarse para alcanzar y sostener la verdadera motivación.

No está mal estudiar con incentivos. Lo que sí está mal es que ésa sea la única motivación. Hay que recurrir a los dos tipos de motivación, ya que se complementan entre sí. Pero **conviene recurrir mucho más a la automotivación** que a la incentivación, sobre todo después de la infancia, está más de acuerdo con los intereses de tu edad actual y es más completa, más eficaz y más formativa. El estudiante que sabe automotivarse necesita pocos incentivos o ninguno.

Responde:

1. ¿Qué es lo que te mueve, habitualmente, a estudiar?

.....
.....

2. ¿Te mueves, preferentemente, por incentivos o por necesidades interiores (motivos, automotivación)?

.....
.....

Actividad N° 2: Leer y comentar sobre “Actitudes del aprendizaje rápido y eficaz”

1. **Querer estudiar.** Tener motivación para aprender, es decir, saber que implica cierto esfuerzo y estar dispuesto a realizarlo. Una vez aceptada una meta, el camino hacia ella se hace más fácil, por tanto, hemos de clarificar, cuanto sea posible, nuestras metas en el estudio.
2. **Prepararse.** Reunir todas las condiciones favorables para aprender, y asociar sentimientos agradables a todo lo referente al estudio, ya que así se asimilará y se recordará mejor.
3. **Aprender las reglas (pocas y claras).** Sólo se puede mejorar aquello que se conoce bien.
4. **Practicarlas hasta que se conviertan en hábito.** La repetición continuada y el repaso hacen muy fuerte la conexión entre los elementos estudiados, reduciendo mucho el olvido.

A continuación, escucha el video: Motivación en estudio y trabajo, extraído de:
<https://www.youtube.com/watch?v=MwMn-C9BwuM> y realiza la actividad siguiente:

Tarea individual: En el esquema inferior, escribir en el cuadro del medio ¿Qué quiero conseguir?, ¿dónde quiero llegar? Y en los cuadros que están al derredor ¿Qué me motiva para conseguirlo o llegar a ello?

¿Qué quiero conseguir?,
¿dónde quiero llegar?
.....
.....
.....

SESIÓN N° 13		“Conociendo las emociones de los demás”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.			
CAPACIDAD	Reconoce emociones en los demás y demuestra actitud de escucha.			
PROPÓSITO	Identificar diferentes emociones en los demás			
CONTENIDOS	Identificación de emociones en los demás			
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO	
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. Sentados en círculo, el/la profesor/a indica en qué consiste la dinámica “Se murió choche”: primero lo hará con gestos de llanto, comunicando al compañero(a): “se murió choche”, a lo que él o ella responderá: ¿quién? y volverá a repetir con el llanto diciendo: “Choche”. Luego continuará el compañero(a) de la misma forma con el siguiente y así sucesivamente con todos hasta que llegue a la persona que lo inició. En la segunda ronda lo harán con una carcajada y diciendo se murió choche. ▪ Lluvia de ideas: ¿Qué sentiste al escuchar la noticia con una carcajada?, ¿Qué sentiste cuando esa noticia te lo dijeron y la diste a carcajadas? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas 	15'	
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Muchas veces no sabemos cómo está la gente de nuestro entorno, si están contentos/as, si tienen algún problema, si están tristes... Parece que no tenemos en cuenta al resto; y probablemente, no es por falta de interés, sino porque no tenemos costumbre. De todas formas, identificar los sentimientos y necesidades del resto nos permite tener buenas relaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: “Interpretando emociones” ▪ Dividiremos al grupo en dos. Para ello, daremos un número a cada alumno/a; los pares formarán un grupo y los impares otro. Cada grupo se colocará en una parte del aula, de forma que la clase quede dividida en dos. ▪ Tendremos tarjetas que lleven escritos los nombres de diferentes emociones, guardadas en una caja grande. Cada grupo cogerá una tarjeta de la caja y dos personas del grupo dedicarán un tiempo para interpretarla. Deben identificar la emoción que interprete el otro grupo. Una vez identificada, el otro grupo interpretará la emoción que le toque, y así sucesivamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas de diferentes emociones en una caja. ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	25'	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para terminar el ejercicio, cada alumno/a volverá a su sitio y reflexionaremos en grupo respondiendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Resulta difícil interpretar e identificar emociones? - ¿Cuáles son las más difíciles? ¿Por qué? ▪ Haremos aproximadamente diez representaciones. El grupo que identifique la emoción obtendrá un punto. Al final, contaremos los puntos conseguidos. 		
	<p>Actividad N° 2: “Identificando emociones”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes observan: “Video para enseñar a los niños/as a identificar las emociones.”, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE ▪ Los estudiantes, en cada escena del video responden: ¿qué emoción es?, ¿qué sientes? ▪ En plenaria, los estudiantes socializan sus respuestas expresando lo que sintieron en cada escena. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	20'
Cierre (20')	<p>▪ Conclusiones e ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada estudiante asume el compromiso que, en los días siguientes, se fijarán en la expresión corporal de las personas de su entorno, pero sin hacer valoraciones. - Debemos identificar y entender las emociones de los demás (miedo, apuro, alegría, enfado, tristeza, frustración, vergüenza, asco, seguridad, amor, tranquilidad, sorpresa) para entender a los demás y ponernos en su lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Fuente. Adaptado de: Aierdi, A., Lopetegi, B., Goikoetxea, K. (2008. p. 48) Inteligencia emocional. Educación Secundaria Obligatoria. 2do. Ciclo.

SESIÓN N° 14	“Comprendo lo que sientes”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Reconoce emociones en los demás y demuestra actitud de escucha.		
PROPÓSITO	Comprender lo que puede sentir una persona en una situación concreta		
CONTENIDO	Reconocimiento de las emociones de los demás.		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “El acontecimiento más triste y feliz de mi vida” Sentados en círculo, en actitud de escucha, cada estudiante, empezando por el/la profesor/a expresará en cortas palabras cuál ha sido el acontecimiento más triste (los demás sólo escucharán, no harán comentarios), ejemplo: <i>El acontecimiento más triste de mi vida ha sido la muerte de mi mejor amigo.</i> Cuando terminaron todos, y comenzando por el o la docente dirán una frase corta el acontecimiento más feliz de su vida, ejemplo: <i>el acontecimiento más feliz de mi vida ha sido cuando recibí mi diploma de primer puesto</i> (los demás sólo escucharán, no harán comentarios). ▪ Lluvia de ideas: De forma voluntaria algunos estudiantes responden: ¿Cuál de los acontecimientos escuchados de tus compañeros/as te han conmovido más? ¿Qué sentiste al escuchar los acontecimientos tristes y alegres de tus compañeros/as? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas 	15'
Desarrollo (55')	<p>Actividad N° 1: los estudiantes leen en forma individual el texto: “La actitud de Markel” (Anexo N° 14) y responden ¿Qué opinas sobre la actitud de Markel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa Anexo 14) ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	10'
	<p>Actividad N° Jugamos al “Ahora tú” (anexo 14)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El/la docente presenta el juego, indicando las reglas básicas y otros detalles: Reglas básicas: El grupo se dividirá en cuatro, y cada equipo escogerá un coordinador o una coordinadora por votación. Cada coordinador o coordinadora recogerá la tarjeta de instrucciones y se las dará a conocer a las personas de su grupo; el resto de grupos no deberá conocer dichas normas. El trabajo de la persona coordinadora será hacer cumplir su trabajo a las personas de su grupo; si alguien no cumple las normas, se puede castigar, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjeta de instrucciones ▪ Cuatro sobres. ▪ Hojas de colores. ▪ Pinturas ▪ Rotuladores. ▪ Cola, tijeras... 	45'

	<p>pero también premiar. Cuando llegan nuevas personas, el coordinador o coordinadora los aceptará, pero no les contará las instrucciones.</p> <p>Detalles del juego: En este juego hay cuatro turnos, y en cada uno/a, un equipo deberá conseguir los objetivos que el coordinador o coordinadora haya expuesto a las personas.</p> <p>El turno será de cinco minutos, y cuando el profesor o profesora diga “ahora”, terminará el turno y deberá comenzar un nuevo equipo. La persona coordinadora o el propio equipo decidirán quién sale del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente hace entrega de las tarjetas de instrucciones (Anexo 14) a cada equipo conformado por A, B, C y D e inician el juego. ▪ Puesta en común: Cuando terminen los cuatro turnos, se pondrá todo en común respondiendo a las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntas para quien coordina: ¿Los alumnos y alumnas han interiorizado las reglas? ¿Hasta qué punto? 2. Preguntas para el alumnado: ¿Habéis estado a gusto? ¿Os habéis sentido parte del grupo? ¿Os habéis sentido importantes? ¿Por qué debía salir compañero/a del grupo? ¿Cómo se ha tomado la decisión? 3. Preguntas para quienes han tenido que salir del grupo: ¿Cómo te has sentido cuando te han elegido para salir del grupo? ¿Y al salir? ¿Y cuando te has acercado al otro grupo? ¿Cuándo has tenido que participar en el nuevo grupo? ¿Has comprendido las instrucciones? ¿Si has participado en diferentes grupos, qué diferencias has sentido? ▪ El profesor o profesora recogerá las respuestas de cada pregunta en una tabla compuesta por dos columnas (Anexo 14), y se las comentará a los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Periódicos viejos, papel de regalo... ▪ Un juego de cartas. ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	
<p>Cierre (15')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Si queremos desarrollar la conciencia social, y si queremos evitar comportamientos agresivos, es necesario trabajar la habilidad de la empatía, es decir, que sepamos comprender las emociones que sienten los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	<p>05'</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	<p>10'</p>

Fuente. Adaptado de: Ezeiza, B., Izagirre, A., Lakunza A. (2008. p. 143-147). Inteligencia emocional. Educación Secundaria Obligatoria. 1er. Ciclo.

Anexo de la sesión N° 14: “Comprendo lo que sientes”

Si queremos desarrollar la conciencia social, y evitar comportamientos agresivos, es necesario trabajar la habilidad de la empatía, es decir, que sepamos comprender las emociones que sienten los demás.

Actividad N° 1: lee en forma individual el texto: “La actitud de Markel”

Es la hora del patio, y los niños y niñas de tres años están jugando; como es habitual en esta edad, la mayoría de niños y niñas está corriendo de un lado para el otro. De repente, unos y unas se tropiezan, y uno de ellos se hiere en la rodilla. Cuando ha visto sangre, ha empezado a llorar. El resto han seguido corriendo sin darse cuenta, y sin hacer caso a Joseba, el niño herido... Han continuado con lo suyo, excepto Markel.

Markel se ha sentado en el suelo junto a él, le ha mirado y le ha esperado hasta que ha dejado de llorar; después, se ha puesto de cuclillas a su lado y acariciándole la rodilla le ha dicho dulcemente: tranquilo, yo también me he hecho daño en la rodilla.

Se trata de una actitud que se ha observado en el colegio por parte de un grupo de investigadores/as. Según parece, Markel tiene una habilidad especial para comprender los sentimientos del resto del alumnado y para establecer un contacto dulce. Él fue el único que se dio cuenta del sufrimiento de su amigo, y el único que intentó consolarle. Los/as expertos/as definieron las habilidades sociales:

- Liderazgo: alguien que entiende las necesidades del resto, y que propone juegos y la forma de jugar...
- Intermediario/a: actúa para que los alumnos y alumnas no se enfaden entre ellos y ellas, y si hay algún conflicto, intenta que se arregle.
- Amigo/a: tiene especial habilidad para las relaciones, puede ser un amigo/a o una pareja, porque se arregla bien con todos y todas, dado que entiende la situación emocional de ellos y ellas; suelen ser muy aceptados/as por sus iguales.
- Tiene intuición, enseguida conoce a su entorno, a los profesores y profesoras, alumnos y alumnas, familia... y adecua su discurso a cada uno/a. Por ello, es capaz de obtener relaciones fáciles y tiernas.
- Son personas con un encanto especial, y sus habilidades son innatas, aunque también pueden aprenderse. Una vez adquiridas dichas habilidades, proporcionan muchas ventajas en la vida. Son personas que todas queremos a nuestro lado, están siempre de buen humor y son positivas.

¿Qué opinas sobre la actitud de Markel?

.....
.....

Actividad N° 2: Jugamos al “Ahora tú”.

Lee con detenimiento las reglas básicas y los detalles del juego:

Reglas básicas. El grupo se dividirá en cuatro, y cada grupo escogerá un coordinador o una coordinadora por votación. Cada coordinador o coordinadora recogerá la tarjeta de instrucciones y se las dará a conocer a las personas de su grupo; el resto de grupos no deberá conocer dichas normas.

El trabajo de la persona coordinadora será hacer cumplir su trabajo a las personas de su grupo; si alguien no cumple las normas, se puede castigar, pero también premiar. Cuando llegan nuevas personas, el coordinador o coordinadora los aceptará, pero no les contará las instrucciones.

Detalles del juego. En este juego hay cuatro turnos, y en cada uno/a, un grupo deberá conseguir los objetivos que el coordinador o coordinadora haya expuesto a las personas. El turno será de cinco minutos, y cuando el profesor o profesora diga “ahora”, terminará el turno y deberá comenzar un nuevo grupo. La persona coordinadora o el propio grupo decidirán quién sale del grupo.

Puesta en común: Cuando terminen los cuatro turnos, se pondrá todo en común respondiendo a las siguientes preguntas:

1. Preguntas para quien coordina:	Respuestas
¿Los alumnos y alumnas han interiorizado las reglas?
¿Hasta qué punto?
2. Preguntas para el alumnado	Respuestas
¿Habéis estado a gusto?
¿Os habéis sentido parte del grupo?
¿Os habéis sentido importantes?
¿Por qué debía salir compañero/a del grupo?
¿Cómo se ha tomado la decisión?
3. Preguntas para quienes han tenido que salir del grupo	Respuestas
¿Cómo te has sentido cuando te han elegido para salir del grupo? ¿Y al salir?
¿Y cuando te has acercado al otro grupo?
¿Cuándo has tenido que participar en el nuevo grupo?
¿Has comprendido las instrucciones?
¿Si has participado en diferentes grupos, qué diferencias has sentido?

Tarjeta de instrucciones:

GRUPO A

Sobre la base de la plantilla repartida, este grupo deberá construir cubos. Dos tercios del grupo harán cubos recortando papel y pegando con cola, y el otro tercio los adornará haciendo dibujos, pegando fotos...

Cuando termine el turno, el coordinador o coordinadora decidirá quién irá al grupo "B". Para comenzar el siguiente turno, el coordinador o coordinadora escogerá al que construya cubos más rápidamente, y le dirá que adorne los cubos.

En este grupo se descartarán los estudiantes que tengan ojos claros, a estos no se les dejará material ni trabajar... Si el o la participante que llega tiene los ojos más claros, él será quien haga el rol de desplazado/a. Si tiene los ojos más oscuros, se pondrá por encima de ellos y ellas, y así sucesivamente. El alumno o alumna que llega del grupo D deberá construir cubos, pero no le dirán qué debe hacer, deberá averiguarlo... y recordemos que aquel que tenga ojos claros será desplazado/a, y que podrá empezar a pegar plantillas. Vuestro objetivo es construir cubos.

GRUPO B

Vuestro trabajo es construir barcos de papel, y están muy orgullosos/as de este trabajo, creen que es importante, y que todas y todos deberían aprender. Cada grupo hará su barco, y aquél que construya el barco más bonito irá al grupo C, a aprender a construir barcos. Son un grupo hospitalario y aceptarán a la persona que venga del grupo A, obtendrán el objeto que trae a cambio de unos barcos y le enseñarán a construirlos para que sean uno/a de vosotros/as. En el momento de escoger el barco más bonito todos y todas opinarán, pero si hay complicaciones en la toma de decisión, se tendrá en cuenta la opinión de la persona coordinadora. Vuestro objetivo será construir barcos y enseñar al resto a construirlos.

GRUPO C

En vuestro grupo deberéis hacer dos sub grupos: "agricultores/as" y "pastores/as". Vuestro trabajo será jugar a las cartas. Por cada turno jugaréis una partida. El juego será el siguiente: un grupo jugará contra otro, cada jugador/a sacará una carta, y quien haya sacado la más alta recogerá todas las demás. Si los grupos empatan, sacarán otra carta y quien saque la más alta se llevará todas. Cuando termine el turno, la persona participante que menos cartas tenga deberá irse al grupo D. Si en ese momento algún grupo se queda sin cartas, perderá una persona participante y éste/esta deberá irse al otro grupo, en el que no podrá jugar ni hablar a lo largo de toda la partida. Después, si ganan la partida, dicha persona participante podrá volver a jugar; si habla, deberá mirar al suelo durante un minuto. En el siguiente turno seguiremos de la misma forma, pero una persona participante del grupo B vendrá a nuestro grupo; se le ofrecerá una carta, si es impar se unirá con los y las agricultoras y si es impar, con los y las pastoras. El grupo que lo acepte le explicará las reglas del juego para que se sienta integrado/a. La persona coordinadora velará por el cumplimiento de las reglas y se encargará de enviar al grupo D a la persona escogida. Vuestro objetivo será ganar las cartas.

GRUPO D

En este grupo, dos tercios harán de hombres y el otro tercio, de mujeres. Los hombres escribirán un cuento, puesto que ese será su cometido. Las mujeres no podrán hablar con los hombres, ni siquiera mirarlos a la cara; si no cumplen esto, deberán mirar a la pared durante diez minutos.

Cuando termine el cuento, los hombres elegirán a uno de ellos para venderles el cuento, ya que de ese modo podrán obtener el dinero para escribir otro cuento. Deberéis escoger a uno de los participantes que quieran entrar en vuestro grupo. Tened en cuenta que conviene que la persona aceptada sea hombre, para seguir trabajando y escribir el siguiente cuento. Si es mujer, deberá aceptar las normas sin conocerlas (vosotros no se las expondréis); no podrá mirar a nadie a la cara, y cuando termine el turno le/la echaréis del grupo, porque ya tendréis bastante con vuestras mujeres. Vuestro objetivo será escribir cuentos bonitos para vendérselos a los otros grupos.

SESIÓN N° 15	“Aprender a escuchar”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Reconoce emociones en los demás y demuestra actitud de escucha.		
PROPÓSITO	Desarrollar la capacidad de escuchar activa y dinámicamente a las otras personas.		
CONTENIDO	Identificación de emociones en los demás		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación: “El teléfono malogrado” Sentados en círculo, el/la profesor/a transmite un mensaje en voz baja acercándose al oído del estudiante que está a su lado derecho, luego este lo transmitirá el mismo mensaje y de la misma forma a su compañero/a de su lado derecho y así continuará hasta que llegue la información al último estudiante, finalmente, el o la docente preguntará en qué consiste la información recibida a la/el estudiante que lo recibió al último y comunicará al grupo si es conforme con la información dada al primer estudiante que lo recibió. ▪ Lluvia de ideas: ¿Por qué crees que se ha distorsionado el mensaje original? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: La escucha es una habilidad fundamental en la comunicación, pero la mayoría de las veces lo que hacemos es evaluar desde nuestro punto de vista la situación de quien habla (si estamos de acuerdo o no), valorarlo (si está bien o mal según nuestros valores), aconsejar e interpretar, en lugar de escuchar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<p>Actividad N° 1: “Aprendiendo a escuchar” En grupos pequeños haremos parejas y cada persona le contará a la otra algo que le haya pasado los últimos días. La otra persona le escuchará. Luego, la pareja intercambiará los papeles y repetirá la actividad. Cuando hayan terminado, reescribirán lo que hayan sentido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	15'
	<p>Actividad N° 2: Actitudes que ayudan y dificultan la escucha ✓ El o la docente comparte a los estudiantes actitudes que ayudan a escuchar y actitudes que dificultan la escucha Actitudes que ayudan la escucha:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mirar a los ojos a quien habla ▪ Escuchar con atención y respeto, sin juzgar ni hacer valoraciones 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 15) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica 	20'

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacer compañía a quien habla, expresando que me interesa lo que dice por medio del cuerpo y los gestos ▪ Pedir permiso para aconsejar (¿puedo interrumpirte? ¿me dejas dar mi opinión?) <p>Actitudes que dificultan la escucha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aconsejar antes de tiempo • Dar respuestas inadecuadas • Recordar los fallos • Burlarse • Interrumpirle con cosas tuyas • No mirarle/la a los ojos • Actuar cínicamente • Hacer ruidos con las manos y los pies continuamente <p>✓ El o la docente comparte el vídeo: “Los increíbles – empatía”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w&t=17s</p> <p>✓ Algunos estudiantes comparten en plenaria su respuesta en relación a la siguiente pregunta: ¿Qué habilidades se observa en el vídeo? ¿Por qué?</p>		
	<p>Actividad N° 3: Dialogamos con todo el grupo Debatiremos en torno a estas preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles han sido las mayores dificultades en la escucha? 2. ¿Cómo se han superado las dificultades? 3. ¿Qué hemos aprendido? 4. ¿Escuchar es estar de acuerdo con quien habla? Podemos recoger en la pizarra las dificultades que los alumnos y alumnas han tenido al escuchar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lápiz ▪ Papel ▪ Cuaderno de práctica ▪ Hoja impresa (Anexo 15) 	10'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Los y las estudiantes se comprometen a poner en práctica los consejos para una buena escucha con la familia, los amigos y amigas, los profesores y profesoras...Deben ser conscientes de sus errores e intentar mejorar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Fuente. Adaptado de: Aierdi, A., Lopetegi, B., Goikoetxea, K. (2008. p. 115-116) Inteligencia emocional. Educación Secundaria Obligatoria. 2do. Ciclo.

Anexo de la sesión N° 15: “Aprender a escuchar”

ACTITUDES QUE AYUDAN A ESCUCHAR

- Mirar a los ojos a quien habla
- Escuchar con atención y respeto, sin juzgar ni hacer valoraciones
- Hacer compañía a quien habla, expresando que me interesa lo que dice por medio del cuerpo y los gestos
- Pedir permiso para aconsejar (¿puedo interrumpirte? ¿me dejas dar mi opinión?)

ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA ESCUCHA

- Aconsejar antes de tiempo
- Dar respuestas inadecuadas
- Recordar los fallos
- Burlarse
- Interrumpirle con cosas tuyas
- No mirarle/la a los ojos
- Actuar cínicamente
- Hacer ruidos con las manos y los pies

Responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles han sido las mayores dificultades en la escucha?

.....
.....

2. ¿Cómo se han superado las dificultades?

.....
.....

3. ¿Qué hemos aprendido?

.....
.....

4. ¿Escuchar es estar de acuerdo con quien habla?

.....
.....

SESIÓN N° 16	“Me hago responsable de los daños emocionales causados”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Repara daños emocionales causados a los demás.		
PROPÓSITO	Reconoce la importancia de responsabilizarse por los errores emocionales y de disculparse con sinceridad.		
CONTENIDO	Responsabilidad ante el error y la disculpa sincera		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Motivación: El o la docente invita a los estudiantes a escuchar el vídeo musical “No quiero perder tu amor”, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=R7wynSYTyM ▪ Lluvia de ideas: ¿Qué expresa el autor de la canción?, ¿Qué haces cuando cometes errores u ofendes a alguien? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo o de normas ▪ Laptop ▪ Proyector 	15'
Desarrollo (55')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Todos y todas cometemos errores, pero a veces nos cuesta aceptarlo. Además, muchas veces no somos conscientes del efecto que esos errores tienen en el resto. Cuando nos damos cuenta de que hemos cometido el error y tras analizar si ha tenido efectos en el resto, el siguiente paso es pedir perdón. Además, pedir perdón es beneficioso tanto para quien lo pide como para quien lo recibe. 		05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: “Asumir la responsabilidad de los errores emocionales”. ▪ El o la docente invitan a los estudiantes a realizar la lectura sucesiva y comentada del texto (anexo N° 16) ▪ Estudiantes de manera voluntaria realizan comentario del texto. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 16) ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 2: “Analizamos los errores que cometemos habitualmente” ▪ El o la profesora pide a los estudiantes que teniendo como referencia el texto leído anteriormente comenten los errores que ellos y ellas han cometido o que otros y otras han cometido. Un voluntario o voluntaria las escribirá en la pizarra. ▪ Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos pequeños de 4 integrantes, se repartirán las situaciones escritas en la pizarra y los alumnos y alumnas las interpretarán. ▪ Los grupos responderán a las siguientes preguntas (Anexo 16): <ul style="list-style-type: none"> - ¿Nosotros/as cometemos alguno de esos errores?, ¿cuáles? - ¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 16) ▪ Cuaderno de práctica ▪ Diario de emociones 	25'

	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando cometemos un error así, ¿reflexionamos sobre ello o se nos hace difícil aceptarlo?, ¿por qué? - ¿Mi entorno me condiciona en la aceptación?, ¿por qué? - ¿Trae alguna consecuencia positiva el no aceptarlo? ¿Cuáles? - ¿Trae alguna consecuencia negativa? ¿Cuál? - ¿Cuáles son los obstáculos que debes superar para responsabilizarte de tus errores? - ¿Por qué es importante responsabilizarnos de nuestros errores emocionales? <p>▪ Un representante de cada grupo compartirá su respuesta en plenaria.</p>		
	<p>Actividad N° 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente invita a escuchar la canción: “Tercer Cielo - Quiero Pedir Perdón”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=Feue3ClnXnY ▪ Dialogamos con todo el grupo (Anexo 16): <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sentimientos expresa el autor de la canción? 2. ¿Cuál es el mensaje del autor? 3. ¿A qué te compromete o te motiva el tema? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Lápiz ▪ Cuaderno de práctica ▪ Hoja impresa (Anexo 16) ▪ Diario de emociones 	15'
Cierre (15')	<p>▪ Conclusiones e ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cometemos errores cuando nos convertimos en el Salvador, el Perseguidor y la Víctima. - Se asume la responsabilidad de un error admitiendo ante nosotros mismos que hemos cometido un error, admitiendo el error ante los demás, sintiendo y demostrar un verdadero arrepentimiento y admitiendo que hay que reparar el daño. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Fuente: Adaptado de: Steiner (1998. p 145-161). La educación emocional. Argentina

Anexo de la sesión N° 16: “Me hago responsable de los daños emocionales causados”

Actividad N° 1: Lee detenidamente “Asumir la responsabilidad de los errores emocionales”.

La etapa final y más difícil en la educación emocional es hacernos responsables de los errores que cometemos en las relaciones. “Errar es humano, dijo el poeta. Si observamos sinceramente nuestras vidas, nos daremos cuenta de que somos muy humanos. Sabemos que cometemos esta clase de errores todo el tiempo. Herimos a las personas que amamos, mentimos a nuestros amigos, traicionamos a las personas que confían en nosotros, tratamos de ayudar a las personas que nos necesitan, pero luego las avergonzamos. Cuando cometemos estas faltas y nos damos cuenta, nos culpamos, culpamos a nuestra víctima o damos una disculpa vacía. Ninguna de estas soluciones es buena. Es mucho mejor comprender por qué repetimos estos errores y dar los pasos necesarios para corregirlos.

El Salvador, el Perseguidor y la Víctima

Algunos preferimos ser Salvadores, y cuidar a las personas que deberían cuidar de ellas mismas. Evitamos que los otros tomen sus propias decisiones y encuentren su propio camino. Otros prefieren ser Perseguidores y se dedican a criticar, predicar y castigar. Otros eligen ser Víctimas, incapaces de tomar decisiones, y permiten que otros se hagan cargo de sus vidas y cuiden de ellos. ¿Por qué nos adaptamos a esos roles? Porque desempeñándolos hemos recibido caricias y porque dan significado a nuestras vidas.

Aunque resulte curioso, todas las personas que desempeñan alguno de estos roles en algún momento cambian de papel y desempeñan también los otros dos.

Cada uno debe amarse y cuidar de sí mismo al mismo tiempo que ama y cuida a otros. En otras palabras, no debe salvar, no debe perseguir y no debe ser una víctima. Además, si nos disculpamos sinceramente de nuestros errores, seguramente los recordaremos mejor.

La importancia de asumir la responsabilidad.

Los errores que cometemos y que habitualmente ocultamos bajo la alfombra, tienen un efecto acumulativo, duradero y corrosivo sobre nuestras relaciones. Después de años de acumular daños emocionales, muchas relaciones se tornan frías y distantes o simplemente se terminan.

Para que se produzca un cambio duradero y real en relaciones que han sufrido daños debidos a errores emocionales, es necesario asumir responsabilidades. Aunque seamos receptivos, abramos nuestro corazón y seamos capaces de observar el panorama emocional; los daños que se producen entre dos personas no pueden repararse a menos que se haga un esfuerzo para definir y aceptar los errores y las faltas cometidos.

Muchas personas no saben decir “lo siento”. La sola idea de pedir perdón suele despertar terror en el corazón de la persona. Las personas generalmente pretenden que nos disculpemos por nuestros errores, pero raras veces se disculpan de los que ellos cometen. Para poder asumir la responsabilidad de un error y disculparse sinceramente, es necesario superar varios obstáculos:

1. **Admitir ante nosotros mismos que hemos cometido un error.** A la mayor parte de las personas les resulta difícil aceptar que han cometido un error porque al hacerlos se tornan vulnerables a las recriminaciones del Padre Crítico. Es típico que escuchen en sus mentes:

- “Eres un estúpido. ¿Cómo pudiste cometer un error tan tonto? Además, luego tuviste que quedar a un peor poniéndote a discutir” o
- “¿Qué puede hacerse? Es como siempre. No sabes hacer las cosas...” o
- “Siempre has sido loco ¡Fíjate lo que has hecho ahora!”

Debemos recordar que uno de los objetivos del Padre Crítico es hacernos sentir que no servimos. El momento en que admitimos el error es una excelente oportunidad para esto...

2. **Admitir el error ante los demás.** Como si no fuera suficiente con esto, cuando admitimos el error ante otras personas nos arriesgamos a su ira y a su decepción y, por su puesto, nuestro Padre Crítico puede ir aún más lejos.
Esto puede ser un obstáculo importante, pero debemos superarlo. Admitir los errores es una experiencia importante y benéfica por la que deben pasar todas las personas que desean tener un crecimiento emocional.
3. **Sentir y demostrar un verdadero arrepentimiento.** En este momento nos resultará indispensable tener un corazón abierto. Aún cuando sepamos y admitamos que hemos cometido un error, eso no implica que reconozcamos el daño que hemos causado ni que nos arrepintamos de haberlo provocado. Esta fase del aprendizaje emocional es una de las últimas, porque no es posible que nos disculpemos por un daño emocional que no comprendemos.
Antes de reconocer el daño que causamos a los demás con nuestras acciones, es necesario que desarrollemos la empatía. Sin ese reconocimiento, es difícil asumir la responsabilidad, y es a través del desarrollo de la empatía que podemos darnos cuenta de cómo nuestras acciones hacen que otro se sienta lastimado. Sólo cuando lo percibamos nos arrepentiremos de nuestras faltas.
4. **Admitir que hay que reparar el daño.** Hacerse responsable de un error significa habitualmente repararlo. Enmendarse significa cambiar: cuando nos enmendamos, no volvemos a hacer las cosas con las que hemos lastimado a otros. Dejamos de desempeñar el papel que desempeñábamos en el pasado.
Reparar el daño es importante para obtener el perdón, que en muchos casos no es posible sin reparación.
Todos cometemos errores, entre ellos errores emocionales. Al adquirir una educación emocional, uno aprende a evitar algunas faltas y a rectificar otras lo antes posible. (Steiner. 1998. p 145-161).

Aceptar la responsabilidad

La parte más difícil de la educación emocional es hacernos cargo de las faltas emocionales que hemos cometido en nuestras relaciones, pero debemos hacerlo.

En primer lugar, debemos admitir ante nosotros que hemos cometido un error. Luego debemos admitirlo ante los demás. A continuación, debemos sentir verdadero arrepentimiento y expresárselo a la persona a quien hemos herido. Finalmente, debemos enmendarnos.

Solemos cometer errores emocionales cuando nos dejamos arrastrar por uno de estos tres roles: Salvador, perseguidor o víctima.

Como salvadores, hacemos por otras personas cosas que no deseamos hacer y que ellos deberían hacer por ellos mismos.

Como perseguidores, nos enojamos y atacamos a otras personas, a menudo a aquellos que antes hemos tratado de salvar.

Como víctimas, permitimos que se hagan cargo de nosotros o que un Perseguidor nos ataque, quejándonos todo el tiempo de que no podemos hacer nada para remediar la situación.

Si usted ha actuado como Salvador, Perseguidor o Víctima, debe disculparse con las personas a quienes ha lastimado y decidirse a actuar como un adulto responsable en el futuro. Si usted ha resultado herido, debe aprender la manera apropiada de dar o negar el perdón. (Steiner. 1998. pp. 179-184)

Actividad N° 2: “Analizamos los errores que cometemos habitualmente”

1. Teniendo como referencia el texto leído anteriormente comenta con los integrantes de tu equipo los errores que ustedes y ellas/ellas han cometido o que otros y otras han cometido e interpreta las situaciones escritas en la pizarra.

2. Con los integrantes de tu equipo responde las siguientes preguntas:

- ¿Nosotros/as cometemos alguno de esos errores?, ¿Cuáles?

.....
.....
.....

- ¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores?

.....
.....

- Cuando cometemos un error así, ¿reflexionamos sobre ello o se nos hace difícil aceptarlo?, ¿por qué?

.....
.....
.....

- ¿Mi entorno me condiciona en la aceptación?, Por qué?

.....
.....

- ¿Trae alguna consecuencia positiva el no aceptarlo? ¿Cuáles?

.....
.....
.....

- ¿Trae alguna consecuencia negativa? ¿Cuál?

.....
.....
.....

- ¿Cuáles son los obstáculos que debes superar para responsabilizarte de tus errores?

.....
.....
.....
.....

- ¿Por qué es importante responsabilizarnos de nuestros errores emocionales?

.....
.....
.....

SESIÓN N° 17	“Aceptar o rechazar disculpas en forma correcta”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Repara daños emocionales causados a los demás.		
PROPÓSITO	Realiza en forma correcta la aceptación o rechazo de disculpas.		
CONTENIDO	Manejo correcto de la aceptación o rechazo de disculpas		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Motivación: El o la docente invita a los estudiantes a escuchar el vídeo musical “Canción para pedir disculpas”, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=VJAnJ7tKMwc ▪ Lluvia de ideas: ¿De qué forma pides disculpas cuando ofendes a alguien?, Cuando te piden disculpas, ¿De qué forma otorgas la disculpa? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas ▪ Laptop ▪ Proyector 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: El error más frecuente que se comete al aceptar disculpas es el de perdonar demasiado rápido. Si alguien se disculpa a la ligera y usted le dice “No hay problema”, usted probablemente se seguirá sintiendo tan mal como antes. Simplemente estará aceptando la disculpa porque aprendió que esa es la respuesta que socialmente se espera de usted. Aun cuando la disculpa sea sincera, usted puede tornarla inútil si la acepta a la ligera 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<p>Actividad N° 1: “Las disculpas”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente invitan a los estudiantes a leer el caso de Eduardo (anexo N° 17) <i>“Eduardo estuvo hablando demasiado en una reunión de personal. Susana, una de sus compañeras, le dice groseramente que se calle la boca, cuando debería haberse dirigido a él más suavemente. Más tarde, Susana va a la oficina de Eduardo y se disculpa, pero Eduardo sigue sintiéndose mal por lo ruda que fue ella en la reunión. Hay algo que no funciona en la disculpa”.</i> - Los estudiantes responden: ¿Cómo hacer para manejarse correctamente con la disculpa de su compañera sin aceptarla directamente? - El o la docente escriben en la pizarra las respuestas de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (anexo N° 17). ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. 	10'
	<p>Actividad N° 2: “Nos informamos sobre la forma correcta de aceptar o rechazar las disculpas”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente invitan a los estudiantes a leer el texto: “Aceptar o rechazar las disculpas” (anexo N° 17) ▪ Los estudiantes responden las siguientes preguntas y coparte en plenaria: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 17) ▪ Laptop ▪ Proyector 	15'

	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ocurre cuando se acepta una disculpa a la ligera? 2. ¿Qué es necesario para que una disculpa sea aceptada? 3. ¿Cuánto tiempo tardas en otorgar una disculpa?, ¿por qué? 4. ¿Qué pasaría si no ofreces disculpas a quien te lo pide con sinceridad? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes observan el video: “Ofrecer disculpas”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=kqAicY0DsTg ▪ Los estudiantes responden: ¿A qué te motiva el video observado? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de práctica ▪ Lápiz ▪ Papel ▪ Diario de emociones 	
	<p>Actividad N° 3: “Sé pedir disculpas”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes organizados en grupos de 4 integrantes responden (Anexo 16): <ul style="list-style-type: none"> - ¿Nosotros/as cometemos alguno de esos u otros errores?, ¿Cuáles? - ¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores? ▪ Una de las personas pedirá disculpas y la otra lo recibirá. Para pedir disculpas, podemos utilizar las siguientes frases; si no, pueden escoger lo que ellos y ellas quieran (Anexo 16). Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - “Disculpa, que no haya hecho esto...” - “Disculpa que le interrumpa o que le moleste...” - “Quería pedirte disculpas por...”. - “Lo siento”, “Ha sido sin querer”. ▪ Los estudiantes de forma voluntaria responden: ¿Qué emociones he sentido al dar o pedir disculpas? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 17) ▪ Cuaderno de práctica ▪ Lápiz ▪ Papel ▪ Diario de emociones 	25'
Cierre (20')	<p>Conclusiones e ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es un error el aceptar disculpas demasiado rápido. ▪ Una disculpa no repara demasiado si se acepta sin reflexionar. ▪ La respuesta emocional adecuada siempre es pensar en la disculpa y decidir si desea aceptarla o no. ▪ Las razones muy válidas para que una disculpa funcione es que sea sincera y especifique cuál fue la falta cometida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responden: ¿Qué aprendiste hoy?, ¿A qué te compromete el tema de hoy? ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Adaptado de: Steiner (1998. p 173-126). La educación emocional. Argentina

Anexo de la sesión N° 17: “Aceptar o rechazar disculpas en forma correcta”

Actividad N° 1: “Las disculpas”

Lee detenidamente, el caso de Eduardo.

“Eduardo estuvo hablando demasiado en una reunión de personal. Susana, una de sus compañeras, le dice groseramente que se calle la boca, cuando debería haberse dirigido a él más suavemente. Más tarde, Susana va a la oficina de Eduardo y se disculpa, pero Eduardo sigue sintiéndose mal por lo ruda que fue ella en la reunión. Hay algo que no funciona en la disculpa” (Steiner. 1998. p 173).

Responde: ¿Cómo hacer para manejarse correctamente con la disculpa de su compañera sin aceptarla directamente?

.....
.....

Actividad N° 2: “Nos informamos sobre la forma correcta de aceptar o rechazar las disculpas”

El error más frecuente que se comete al aceptar disculpas es el de perdonar demasiado rápido. En el caso de Eduardo podría decir: Está bien. No hay problema. Sin embargo, si hiciera esto, seguramente sólo estarían tratando de evitar que lo mandonearan. También es posible que estuviera intentando salvar a su compañera y evitando hacerse cargo de su responsabilidad. Es mejor no actuar así.

Una disculpa no repara demasiado si se acepta sin reflexionar. Si alguien se disculpa a la ligera y usted le dice “No hay problema”, usted probablemente se seguirá sintiendo tan mal como antes. Simplemente estará aceptando la disculpa porque aprendió que esa es la respuesta que socialmente se espera de usted. Aun cuando la disculpa sea sincera, usted puede tornarla inútil si la acepta a la ligera. La respuesta emocional adecuada siempre es pensar en la disculpa y decidir si desea aceptarla o no. Hay dos razones muy válidas para que una disculpa no funcione:

- Que no parezca sincera.
- Que no especifique cuál fue la falta cometida.

Si no parece sincera, Eduardo puede decir: “Escucha, Susana, aprecio el hecho de que vengas a disculparte, pero no estoy seguro de que verdaderamente seas sincera. ¿Lamentas lo que dijiste? Sé que hablé mucho en la reunión, pero me lastimó que me trataras de esa manera. Me gustaría creer que verdaderamente lamentas la manera en que me hablaste”.

De esta manera, Eduardo registra lo que le dicen, pero no acepta la disculpa.

Pero supongamos que Susana va a la oficina de Eduardo y le dice:

- *Escucha, Eduardo, lamento lo sucedido esta tarde.*

Eduardo podría aceptar la disculpa, pero se seguiría sintiendo mal. ¿De qué se está disculpando?

Puede entonces preguntar:

- ¿Qué quieres decir? ¿Por qué te estás disculpando?

Si Susana responde: “Porque estaba enojada contigo y no te ofrecí café en el receso”, claramente esa disculpa no es válida. Eduardo podría contestarle algo como:

- Susana, me di cuenta de lo del café, pero lo que realmente me lastimó fue el modo en que me pediste que me callara. Si quieres disculparte, eso es lo que requiere una disculpa.

Susana se sorprende:

- Sí, tienes razón. Creo que te creí impermeable...Lo siento. No debería haberte hablado de esa manera.

Ahora Eduardo puede tranquilizarse. Esta es una disculpa aceptable. Con todo esto quiero decir que una persona puede necesitar una disculpa más extensa que la que se le ofrece.

Responder: ¿Nosotros/as cometemos alguno de esos u otros errores?....., ¿Cuáles?.....

.....
¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores?.....

.....

Se pide disculpa cuando:

- No se siente realmente lo que ha pasado porque no era nuestra intención o no dependía de nosotros. Ejemplo: disculpa, que no haya hecho esto.... Depende mucho del contexto.
- Cuando se siente interrumpir a otra persona. Ejemplo: Disculpa que le interrumpa o que le moleste...
- Cuando queremos hacer por algo que ha pasado o por lo que no se podría hacer en el futuro: “Quería pedirte disculpas por...”.

Por algo que ha sido por accidente: “Lo siento”, “Ha sido sin querer”. Estos términos se pueden combinar: “Perdón, lo siento”, “Disculpe, lo siento”, “Perdón, ha sido sin querer”, “Disculpe, ha sido sin querer”, “Perdone ha sido un accidente”.

Errores que se cometen al disculparse

✚ **Hacerlo de la boca afuera.** Las disculpas pueden ser una formalidad sin valor. No es suficiente con decir: “Lo siento” y ni siquiera “Sinceramente, lo lamento mucho”, si no existe una actitud de verdadero arrepentimiento detrás de la disculpa.

Peter, por ejemplo, solía disculparse a menudo y profusamente. Sin embargo, apenas comprendía lo que estaba diciendo y no era demasiado sincero. Sabía que sus disculpas calmaban a Jacquie y por eso las daba cada vez que tenía un problema con ella. Ella las aceptaba, pero, en pocos días, y a veces a las pocas horas, se sentía engañada.

Una disculpa debe ser sincera y debe referirse a un comportamiento específico. De lo contrario no tiene ni sentido ni efecto. Las palabras en sí mismas no cambian las cosas ni calman al agraviado. Además, por su puesto, si una disculpa no viene seguida de un cambio en el comportamiento, no tiene sentido.

✚ **Culpar a la víctima.** Cuando descubrimos que hemos estado actuando como Salvadores respecto de alguien, es muy probable que nos enojemos con esa persona. Jacquie se puso furiosa con Peter. Raras veces la ira es la respuesta adecuada y lo es menos aun cuando decidimos dejar de actuar como salvadores.

Enojarse puede dañar su relación con la persona que ha estado salvando y por eso es importante dejar de hacerlo antes de que aparezca la ira. Hágalo de una manera suave y comprensiva y explique las cosas en lugar de limitarse a alejarse. Por sobre todas las cosas, no eche a la Víctima la culpa de sus errores. No se olvide que actuar como Salvador fue un error suyo y no necesariamente una falta por parte de la Víctima.

Lea detenidamente el caso de: “Disculpa rechazada”

Una mujer se sintió destrozada cuando su novio cancelado la boda el día anterior a la ceremonia. Estaba deshecha y humillada. Días después él fue a disculparse, pero ella estaba demasiado herida y furiosa como para aceptar las disculpas. Sólo meses después y tras varias conversaciones acerca de los motivos que lo llevaron a cancelar la ceremonia y romper el compromiso, ella pudo finalmente aceptar las disculpas.

Este ejemplo demuestra que puede ser un error aceptar una disculpa si no nos hace sentir realmente mejor. Es importante explicarle a la persona que se está disculpando por qué con eso no basta. Los demás pueden entonces tratar de disculparse de una manera que tenga en cuenta la verdadera naturaleza de la falta. (Steiner, 1998. p 173-126)

Otra de las formas de saber negar disculpas es, por ejemplo: Estoy muy herido y no estoy dispuesto para perdonarte.

Responde y coparte en plenaria:

1. ¿Qué ocurre cuando se acepta una disculpa a la ligera?

.....
.....

2. ¿Qué es necesario para que una disculpa sea aceptada?

.....
.....

3. ¿Cuánto tiempo tardas en otorgar una disculpa?, ¿por qué?

.....
.....

4. ¿Qué pasaría si no ofreces disculpas a quien te lo pide con sinceridad?

.....
.....

SESIÓN N° 18	“Aprendo cuándo dar o negar el perdón”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Repara daños emocionales causados a los demás.		
PROPÓSITO	Analizar cuándo se puede conceder o negar el perdón ante un agravio recibido.		
CONTENIDO	Dar o negar el perdón		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIAS	TIEMPO
Inicio (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Motivación: El o la docente invita a los estudiantes a escuchar el vídeo musical “El mendigo” de Julio Jaramillo, recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=WuuBAMmiL_Q ▪ Lluvia de ideas: ¿Qué expresa el autor de la canción?, ¿De qué forma pides perdón cuando ofendes a alguien?, ¿Qué haces cuando alguien que te ha ofendido te pide perdón? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas 	10'
Desarrollo (60')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Ser perdonado es un regalo enorme que no siempre se puede dar. Depende por completo de la respuesta de nuestros corazones frente a la disculpa y no es posible ni aconsejable forzar al corazón en cuestiones de amor, odio o perdón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 01: “Dar o negar el perdón” - El o la docente invitan a los estudiantes a analizar el texto de la actividad N° 01: “Dar o negar el perdón”, el Caso de Karla y Bill realizando la lectura sucesiva y comentada (anexo N° 18) - Estudiantes de manera voluntaria realizan comentario del texto. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	15'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 2: “Dialogando para corregir las faltas emocionales” ▪ El o la docente invita a los estudiantes a organizarse en equipos de 4 integrantes y asigna una interrogante a cada grupo para responder: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué opinas de la actitud de Karla? 2. ¿Debería Karla haberlo perdonado a Bill?, ¿por qué? 3. ¿Crees que Bill hizo lo suficiente para obtener el perdón por parte de Karla?, ¿por qué? 4. ¿Qué debería hacer Bill para recuperar la amistad de Karla? 5. ¿Qué debemos hacer para hacernos cargo de las faltas emocionales que hemos cometido en nuestras relaciones? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 18) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica 	20'

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente invita a un representante de cada equipo a socializar en plenaria una de las preguntas asignadas. 		
	<p>Actividad N° 3: “Sintiendo compasión y aprendiendo a perdonar”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente, indica a los estudiantes a sentarse cómodo, relájate y a reflexionar escuchando el vídeo “El perdón - Cómo aprender a perdonar”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=8ZmmUESK3zY. ▪ El o la docente pone una música suave de fondo y expresa verbalmente lo siguiente: En este momento piensa en alguien que te ha ofendido y pregúntate: cómo llegó la otra persona a ser como es o como era; piense en la familia que tuvo, en su infancia; véala como un ser humano corriente, confuso, capaz de cometer errores, que lucha por la vida como lo hace usted; considere los problemas que tenía o que tiene, sus conflictos, todo aquello que hizo que se comportara como se comportó; tenga compasión por la incapacidad de la otra persona para encontrar la alternativa de amor, piense que no supo encontrar ese camino, a pesar de sus buenas intenciones; piense, en fin, que no hay personas malas, sino gente que se equivoca. Por último, aprecie las cualidades positivas de esa persona y que a usted le agraden, y escriba una declaración general de perdón, incluyendo todos los incidentes que perdona. ▪ Finalmente, los estudiantes responden y socializan voluntariamente en plenaria: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué es importante perdonar a los que nos ofenden? 2. ¿Qué se necesita para perdonar? 3. ¿Cómo te has sentido al finalizar esta actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lápiz ▪ Papel ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica ▪ Hoja impresa (Anexo 18) 	20'
Cierre (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones: <ul style="list-style-type: none"> - El proceso de disculparse y perdonar es extremadamente importante en una vida emocionalmente cultivada, y vale la pena a veces llegar a ciertos extremos. - El mejor antídoto contra la mayoría de las emociones negativas es la compasión, entendida ésta como aquella forma de amor que consiste en ver cómo es todo, en amar a alguien que aparentemente no es digno de amor, pero que se hace acreedor a él cuando consideramos sus circunstancias, el marco general de su vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Adaptado de: Steiner (1998. p 179-183). La educación emocional. Argentina

Anexo de la sesión N° 18: “Aprendo cuándo dar o negar el perdón”

Actividad N° 01: Analizar el texto: “Dar o negar el perdón”

Después de escuchar la disculpa, este paso le muestra cómo dar el perdón, negarlo o postergarlo.

Después de escuchar una disculpa y examinarla profundamente, podemos:

- Conceder el perdón,
- Posponerlo, dejándolo librado a enmiendas adicionales, o
- Negarlo.

La gente supone que, cuando alguien ofrece una disculpa sincera por alguna falta, la parte ofendida debe otorgarle el perdón. Si Dios perdona a los arrepentidos, ¿cómo podrían los mortales negar el perdón?

Sin embargo, la verdad es que ser perdonado es un regalo enorme que no siempre se puede dar. Depende por completo de la respuesta de nuestros corazones frente a la disculpa y no es posible ni aconsejable forzar al corazón en cuestiones de amor, odio o perdón.

En consecuencia, en las relaciones emocionalmente maduras, es tan importante conceder o negar el perdón apropiadamente como saber pedirlo.

Lamentablemente, existen situaciones en las cuales el perdón no está de ninguna manera garantizado.

Analizamos el Caso de Karla y Bill

Karla pasó cinco años recuperándose de los efectos devastadores de un divorcio muy cruel. Bill la había dejado abruptamente por una amante que tenía hacía seis meses y luego había intentado sin éxito (porque Karla tenía un buen abogado) quitarle su parte de los bienes. Su dolor duró cinco años, hasta que finalmente superó el problema, conoció a otro hombre y se casó con felicidad. Hasta el día de hoy, los ojos de Karla se llenan de lágrimas cuando se refiere a su divorcio. Muy poco tiempo después del divorcio, la relación que Bill tenía se terminó y él intentó ponerse en contacto con Karla y buscar su amistad. Karla no quería siquiera dirigir la palabra, pero con el correr de los años, por intermedio de amigos comunes y por el bien del hijo adolescente de ambos, comenzó a hablar con él por teléfono de vez en cuando. Hacía ya mucho tiempo que ella había llegado a la conclusión de que el matrimonio entre ellos no había sido bueno y que terminar con él había sido lo mejor. Sin embargo, no podía olvidar ni perdonar las mentiras que Bill le había dicho ni las maniobras financieras que había tenido que combatir. A través de sus amigos comunes, le hizo saber que no era posible ninguna clase de relación entre ellos si no mediaba entre ellos una disculpa.

Bill, ansioso por restablecer una amistad, le escribió una nota:

Querida Karla:

Quiero disculparme por haber herido tus sentimientos.

Lo siento.

Cuando Karla recibió esa nota, se puso furiosa ¿Debía considerar esa escueta nota una disculpa? Ni si quiera se molestó en responder.

En algún momento, Bill la llamó, después de educadas formalidades, le preguntó:

— ¿Recibiste mi nota?

— Sí.

— ¿Y bien?

— ¿Bien qué cosa?

— ¿Me perdonas?

— ¿Por qué?

— ¿Qué quieres decir con por qué? Creí que deseabas una disculpa.

_ Ah... ya veo... Pues... creo que no te perdono.
_ ¿Por qué no?
_ Porque en realidad no te has disculpado
_ ¿Y la nota?
_ Tu nota está bien para comenzar. ¿De qué cosas te estás disculpando?
_ Por haberte lastimado.
_ Yo necesito que te disculpes por las cosas que hiciste.
_ ¿A qué te refieres?
_ Me mentiste, fuiste cruel y trataste de engañarme.
_ No sé, esa es tu opinión...
_ Bien, ¿entonces por qué te estás disculpando? No es suficiente decir que hiciste algo para herirme, ¿Qué fue lo que hiciste? A menos que reconozcas las cosas que hiciste para herirme, no me interesa que te disculpes.
Allí terminó la conversación. Varios años más tarde, Bill seguía deseando arreglar las cosas. Escribió entonces otra nota:

Querida Karla:

Pensé en lo que hablamos y estoy de acuerdo en que te mentí, pero fue porque creí que ibas a sentirte peor si sabías la verdad. En cuanto a lo económico temía que me despojaras. Lamento si herí tus sentimientos y me disculpo.

Una vez más, Karla no se sintió satisfecha. Las justificaciones de Bill respecto de las cosas que ahora admitía que había hecho, restaban el valor a la disculpa. Su corazón no se conmovía y no veía razón para permitir a Bill entrar nuevamente en su vida. Él parecía no reconocer cuánto la había lastimado. Le respondió con una nota que decía:

Bill:

Recibí tu carta y veo que estás haciendo un esfuerzo para arreglar las cosas. Sin embargo, estás gastando más palabras en buscar excusas para las cosas que hiciste que para reconocer la brutal y dolorosa experiencia que yo tuve que atravesar. Los dos cometimos errores que estamos pagando. Yo no fui perfecta, pero si quieres que seamos amigos debo estar convencida de que te das cuenta de lo mucho que me lastimaste y de lo mucho que sufrí a causa de tus acciones. Además, tienes que sentir y comunicar algún tipo de dolor y hasta de culpa respecto de mí. Necesito experimentar esos sentimientos de tu parte y hasta entonces siento y creo que es mejor que nos mantengamos a distancia.

Karla.

Las cosas quedaron así. Es posible que en algún momento Bill reconozca lo que debe hacer. También es posible que él decida que no puede o no quiere, pero Karla se está cuidando emocionalmente al rehusarse a conceder el perdón prematuramente. Si ella se ablandara y dejase a Bill acercarse sin sentir la tranquilizadora satisfacción de una sentida disculpa, nunca estaría verdaderamente abierta, y su "amistad" con Bill sería un penoso engaño. El proceso de disculparse y perdonar es extremadamente importante en una vida emocionalmente cultivada, y vale la pena a veces llegar a ciertos extremos.

Una vez que se las ha asimilado, contribuyen a una vida emocional ordenada, en la cual se reconocen las emociones y se las acomoda en el lugar apropiado para que sean una fuente de crecimiento y bienestar. Además, las recompensas de la educación emocional son algo más que tener una casa emocional prolija. Cuando nuestras emociones son claras, las podemos expresar bien y los sentimientos de los demás son tan importantes como los nuestros, la vida se torna poderosamente conmovedora y a veces realmente gozosa. En esos momentos, las recompensas de una vida emocional cultivada muestran su valor. (Steiner, 1998. p 179-183)

Actividad N° 2: “Dialogamos sobre el caso de Karla y Bill”

Responde las interrogantes con los miembros de tu equipo y participa en plenaria:

1. ¿Qué opinas de la actitud de Karla?

.....
.....

2. ¿Debería Karla haberlo perdonado a Bill?, ¿por qué?

.....
.....

3. ¿Crees que Bill hizo lo suficiente para obtener el perdón por parte de Karla?, ¿por qué?

.....
.....

4. ¿Qué debería hacer Bill para recuperar la amistad de Karla?

.....
.....

5. ¿Qué debemos hacer para hacernos cargo de las faltas emocionales que hemos cometido en nuestras relaciones?

.....
.....

Actividad N° 3: “Sintiendo compasión y aprendiendo a perdonar”

El mejor antídoto contra la mayoría de las emociones negativas es la compasión, entendida ésta como aquella forma de amor que consiste en ver cómo es todo, en amar a alguien que aparentemente no es digno de amor, pero que se hace acreedor a él cuando consideramos sus circunstancias, el marco general de su vida. Cuando exculpamos a alguien, o a nosotros mismos, examinando aquellas circunstancias que propiciaron el error, somos compasivos; cuando consideramos que todos nosotros somos seres limitados, y que por tanto tenemos derecho a equivocarnos y a fracasar, sentimos verdadera compasión. Ésta no ve los hechos aislados e independientes, sino como parte de un todo. Supone interpretar nuestra conducta y la ajena a la luz de una comprensión más amplia de la condición humana, que acepta que los seres humanos, a pesar de nuestra buena voluntad, tendemos a hacernos daño y a decepcionarnos mutuamente.

A continuación, siéntate cómodo, relájate y reflexiona escuchando el vídeo “El perdón - Cómo aprender a perdonar”, extraído de:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZmmUESK3zY>. En este momento piensa en alguien que te ha ofendido y pregúntate: cómo llegó la otra persona a ser como es o como era; piense en la familia que tuvo, en su infancia; véala como un ser humano corriente, confuso, capaz de cometer errores, que lucha por la vida como lo hace usted; considere los problemas que tenía o que tiene, sus conflictos, todo aquello que hizo que se comportara como se comportó; tenga compasión por la incapacidad de la otra persona para encontrar la alternativa de amor, piense que no supo encontrar ese camino, a pesar de sus buenas intenciones; piense, en fin, que no hay personas malas, sino gente que se equivoca. Por último, aprecie las cualidades positivas de esa persona y que a usted le agraden, y escriba una declaración general de perdón, incluyendo todos los incidentes que perdona. Finalmente, responde la pregunta asignada a tu equipo y socializa en plenaria:

1. ¿Por qué es importante perdonar a los que nos ofenden?

.....

2. ¿Qué se necesita para perdonar?

.....

SESIÓN N° 19	“Sé pedir perdón”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Repara daños emocionales causados a los demás.		
PROPÓSITO	Asumir actitudes de perdón por el daño emocional ocasionado a los demás.		
CONTENIDO	El perdón		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Motivación: El o la docente invita a los estudiantes a escuchar el vídeo musical “Tercer Cielo - Quiero Pedir Perdón”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=Feue3ClnXnY ▪ Lluvia de ideas: ¿De qué forma pides perdón cuando ofendes a alguien?, ¿Qué haces cuando te piden perdón? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo de normas ▪ Laptop ▪ Proyector 	10'
Desarrollo (60')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: Parece imposible amar a personas que nos hacen daño y nos decepcionan, pero es el único tipo de personas que existe. Por otra parte, hacer las paces con alguien no significa que esa persona las vaya a hacer con nosotros como respuesta. No podemos obligar a nadie a que haga lo que queremos. Y tenga en cuenta que la persona a la que castiga verdaderamente cuando no quiere perdonar es a usted mismo, pues el resentimiento es usted quien lo experimenta, en su mente y en su cuerpo, envenenando vida, no la de la otra persona, que con frecuencia ni sabe que cometió una ofensa. El perdón significa que usted se sacude de encima el pasado, como si fuera polvo, que aprende la lección que hay y que sigue viviendo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<p>Actividad N° 1: “Saber pedir perdón”</p> <p>El o la docente invita a los estudiantes a leer el texto de la primera actividad sobre consejos para poner en práctica el saber pedir perdón (anexo N° 19)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de práctica. ▪ Lapiceros. 	10'

	<p>Actividad N° 2: “Me preparo para pedir perdón” El o la docente indica a los/las estudiantes a elegir a un compañero(a) a quien consideras que hayas ofendido, luego pone música suave de fondo y exhorta a tomar en cuenta lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, ten humildad para decir en su momento a tu compañero(a) perdón, con gestos coherentes, me equivoqué, reconocer que se ha equivocado. Dado el acontecimiento del agravio, dejar que pase cierto tiempo el mal momento, la situación emocional (enojo, tristeza, rencor, etc). 2. Reflexiona sobre la acción que causó el enojo o el sentimiento negativo y reflexiona sobre el sentimiento que le causó a alguien más. Dirígete con valentía y de manera personal, habla con la persona que se va a pedir perdón diciendo: <i>Me equivoqué, cometí un error, hice mal en..., claramente sé cómo te sientes, si yo estuviera en tu lugar, estaría igual de enojado o quizá más, igual de decepcionado o quizás que más.</i> 3. No pongas excusas ni pretextos, hace un vínculo de la emoción a la razón con lo que pasó. Puedes decir: <i>antes que nada, te pido perdón totalmente de corazón, estoy arrepentido, puedo entender que te sientes muy, muy enojado, tal vez me dejé llevar por el momento</i>, no puse atención a mi trabajo que tenía que poner el doble o el triple de atención 4. Utiliza cualquier cosa que sirva como paliativo, cura o promesa; decir como: <i>no volverá a pasar esta situación, de ahora en adelante tendré cuidado en ... Por favor, perdóname, voy a trabajar para ser una mejor persona, verás que, en adelante, tendré una actitud diferente, nuestra relación mejorará después de esta situación.</i> <p>También puede decir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo siento..... (Por haber hecho esto, por portarme así contigo, por tener esta reacción, por no portarme como tú esperabas, por este mal genio...). - ¿Me perdonas? - No me siento bien, no he actuado bien contigo y... - Me gustaría hablar contigo sobre esto... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa (Anexo 19) ▪ Laptop ▪ Proyector ▪ Cuaderno de práctica ▪ Diario de emociones 	10'
	<p>Actividad N° 3: “Pido perdón por...” El o la docente indica a los/las estudiantes a ubicarse en círculo e instruye lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada estudiante y en forma voluntaria pide su participación al profesor(a), luego de ser concedido, se dirige a su compañero(a) a quien desea pedirle perdón y le expresa verbalmente su deseo de pedirle perdón por un agravio ocasionado. - La persona invitada agraviada, libre y voluntariamente se pondrá en pie frente a quien le invitó (supuesto agresor) para escuchar el pedido y expresar su aceptación, rechazo o postergación de su perdón. - Todos los demás estudiantes escuchan con respeto a las expresiones de los participantes y en silencio sin hacer algún comentario. - Terminada la participación de la pareja (puede ser con un abrazo si lo desean) todos harán cinco aplausos y así sucesivamente, continuarán los demás en forma ordenada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lápiz ▪ Papel ▪ Cuaderno de práctica ▪ Hoja impresa (Anexo 19) ▪ Laptop ▪ Proyector 	35'

	<ul style="list-style-type: none"> - El profesor o profesora, pone música de fondo de: NJ Quevedo. "Oración del pobre" entonado por Kairoi, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=LuuFhy78FFk e invita a dar inicio a la celebración del perdón. Alterna la música si fuera necesario con: "Renuévame señor Jesús ya no quiero ser igual" de Marcos witt y Jesús Adrián Romero, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=YcbZRHw8K-U - Los estudiantes que no hayan logrado expresar verbalmente, relájese. Piense en una persona a quien le cueste perdonar y escriba en su cuaderno respondiendo: ¿Qué le gustaría realmente hacerle para que expiase su culpa? ¿Qué tendría que hacer ella para merecer su perdón? Imagínese que eso sucede ahora, con todo detalle. ¿Durante cuánto tiempo quiere que sufra o que haga penitencia? Cuando sienta que todo haya acabado, dé todo por terminado para siempre. - Dividiremos el grupo del aula en dos partes: quienes piden perdón y quienes lo reciben se pondrán unos/as en frente de otros/as y debatirán sobre las emociones que han sentido. Los que han pedido perdón comentarán si se han quedado más tranquilos/as y qué efecto ha tenido en ellos y ellas esa tranquilidad. - Finalmente, los estudiantes responden: ¿Cómo te has sentido al pedir u otorgar el perdón?, ¿Qué dificultades tuviste?, ¿Cómo lograste superar? 		
<p style="text-align: center;">Cierre (15')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: <ul style="list-style-type: none"> - Pedir perdón no será un ejercicio obligatorio, podrá hacerlo quien quiera. Cada uno/a puede pedir perdón a su manera, no habrá una manera única de hacerlo. - Debemos dejar nuestro orgullo y con actitud de humildad debemos reconocer nuestros errores, pedir perdón, reparar la ofensa y hacer un propósito de enmienda. - Cuando recibimos una ofensa, en vez de culpar a la otra persona por su conducta incorrecta, debemos descubrir en nosotros la causa de haber provocado esa situación, no poner pretextos, abrir el corazón y estar dispuestos a perdonar cuando nos piden con sinceridad y corazón contrito como Dios nos perdona a todos. - El pedir y otorgar perdón con sinceridad nos hace libres y nos permite recuperar la paz y la armonía en nuestro corazón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada uno se compromete a escribir las siguientes afirmaciones 70 veces al día durante 7 días: <ul style="list-style-type: none"> ✍ Perdono completamente a... (ponga aquí el nombre de la persona) ✍ Me perdono completamente a mí mismo. ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 19: “Sé pedir perdón”

Actividad N° 1: “Saber pedir perdón”

Pedir perdón es una tarea muy difícil, sobre todo uno es muy orgulloso. Pero es algo que se puede lograr con práctica y algunos consejos a tener en cuenta:

- Piense bien en lo que pasó y por qué usted se siente así de apesadumbrado.
- Anote su pedido de perdón, esto lo ayudará a organizar sus pensamientos y a calmar los nervios.....
- Practique lo que usted quiera decir hasta sentirse realmente cómodo con esas palabras.
- Indique claramente el porqué de su pedido de perdón.
- Reconozca sus acciones sin interponer ninguna excusa.
- Comparta sus sensaciones sobre lo que sucedió. Evite culpar a otro, exagerar, o decir frases vacías.
- Escuche la respuesta de la otra persona, sin defenderse.
- Ofrezca alguna compensación si es apropiado.
- Actúe. Una vez que se disculpe, váyase.
- Piense que la disculpa es un acto para afianzar la relación, más que un acto de debilidad.
- Sea honesto. Discúlpese por cosas que usted verdaderamente se siente responsable. No se disculpe solamente para salir de una situación desagradable.
- Dé a la otra persona cierto tiempo para clarificar sus pensamientos y sensaciones.
- No se desaliente si usted no es perdonado totalmente en el momento de pedir disculpas.
- Si usted realmente se siente mal, las palabras saldrán solas. No se esfuerce por que el otro lo note, él solo se dará cuenta si usted se siente mal o no.
- Siempre mantenga el contacto visual con la persona con la que se disculpa. No se ría ante esa situación.
- Cerciórese que la otra persona le preste atención y diga la palabra mágica: “PERDÓN”.

Actividad N° 2: “Pido perdón por...”

El perdón se da cuando nos sentimos culpables por lo que ha pasado. Elige a un compañero(a) a quien consideras que hayas ofendido y toma en cuenta lo siguiente:

1. Humildad para decir perdón, con gestos coherentes, me equivoqué, reconocer que se ha equivocado. Dejar que pase cierto tiempo el mal momento, la situación emocional (enojo, tristeza, rencor, etc). De manera personal, habla con la persona que se va a pedir perdón
2. Reflexionar sobre la acción que causó el enojo o el sentimiento negativo y reflexionar sobre el sentimiento que le causó a alguien más. Dirígete con valentía diciendo:
Me equivoqué, cometí un error, hice mal en.....
.....
....., claramente sé cómo te sientes, si yo estuviera en tu lugar, estaría igual de enojado o quizá más, igual de decepcionado o quizás que más.
3. No poner excusas, no poner pretextos, hacer un vínculo de la emoción a la razón con lo que pasó. Puedes decir: antes que nada, *te pido perdón totalmente de corazón, estoy arrepentido, puedo entender que te sientes muy, muy enojado, talvez me dejé llevar por el momento, no puse atención a mi trabajo que tenía que poner el doble o el triple de atención*
4. Cualquier cosa que sirva como paliativo, cura o promesa; decir como: *no volverá a pasar esta situación, de ahora en adelante tendré cuidado en.....*
.....
.....
P
or favor, perdóname, voy a trabajar para ser una mejor persona, verás que, en adelante, tendré una actitud diferente, nuestra relación mejorará después de esta situación.

SESIÓN N° 20	“Practico las normas de cortesía”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.		
PROPÓSITO	Practicar aptitudes sociales básicas de : escuchar, saludar, dar las gracias, pedir por favor, pedir perdón.		
CONTENIDO	La cortesía		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “Ronda de cumplidos” Sentados en círculo, el o la que dirige inicia diciendo al compañero(a) de su lado derecho (ejemplo): Hola Lali, soy David y me gusta tu sonrisa, luego continúan sucesivamente con las otras personas. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: ¿Qué entiendes por cortesía? ¿Por qué es importante practicar la cortesía? ▪ Propósito: Indicamos lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: ¿Qué ocurriría si en vez de pedir las cosas o dar la opinión de manera brusca, lo hiciéramos de manera agradable... si utilizáramos expresiones como “por favor, gracias”, “perdona”, “buenos días”? ¿respondería igual la persona que tenemos al lado? Cuando conocemos a una persona, la primera impresión influirá sobre la decisión de admitirle como amigo/a, de trabajar conjuntamente con él o ella, de contarle algo, etc. La impresión que nos va a dar esa persona está estrechamente relacionada con la cortesía que nos muestre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. Cada estudiante lee atentamente la ficha “20 normas sobre la buena educación” (Anexo 1) y piensa acerca de su importancia. ▪ El o la docente se dirige a los estudiantes diciendo: Estas solamente son algunas de las muchas normas de la buena educación que nos ayudan a saber cómo debemos actuar en cada una de las situaciones cotidianas. Sin embargo, puede afirmarse que la buena educación se trata de una actitud que consiste en tener en cuenta al resto y en no ponernos por encima del resto. ▪ Los estudiantes reflexionan respondiendo: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿En qué medida mejoraría nuestra vida si las personas de nuestro alrededor y nosotros/as mismos/as nos comportáramos, en la medida de lo posible, con buena educación? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Post-it ▪ Ficha de normas ▪ Una cartulina ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones 	25'

	<p>2. ¿Consideras todas estas normas importantes, o crees que algunas lo son más que otras? Selecciona las cinco normas que te parezcan más importantes.</p> <p>3. ¿Existe algún comportamiento importante que no esté recogido en el listado? Escribe los que falten.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los estudiantes se organizan en grupos de 4 integrantes y analizan los comportamientos que adoptamos a menudo y que no nos ayudan en nada, relacionados con las normas 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 21. Es decir, pondremos ejemplos sobre lo que no deberíamos hacer (Anexo 2) ▪ Con todo el grupo. Elegiremos las normas adecuadas para la clase de la siguiente manera: escribiremos en dos postit que pegaremos en la pizarra los números correspondientes a las dos normas elegidas por cada alumno y alumna y mientras el alumno o alumna escribe el resto no dará su opinión. Leeremos todas las normas de la pizarra, y de forma individual, los alumnos y alumnas saldrán a la pizarra y escogerán tres, poniéndoles una marca. Se ordenarán en función de la puntuación que hayan obtenido, y las más importantes se escribirán en un mural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario emociones ▪ Lapiceros 	20'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Las formas de actuar que tenemos con los y las desconocidas y en nuestras relaciones formales son la muestra de nuestra manera de comunicarnos. Además de lo que decimos, es importante cómo lo decimos, nuestros gestos, la expresión corporal y las frases de cortesía que utilizamos, porque añaden nuevos significados a nuestras actuaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 20: “Practico las normas de cortesía”

Actividad N° 01: A continuación, encontrarás 20 normas sobre la buena educación; léelas atentamente y piensa acerca de su importancia:

1. Si entramos en una habitación donde hay gente o nos acercamos a un grupo de amigos y amigas, diremos buenos días, buenas tardes, buenas noches...Y cuando nos vayamos, diremos “agur”, hasta luego, hasta mañana...
2. Cuando pidamos algo diremos “por favor” y cuando nos lo den, “gracias”.
3. No hablaremos nunca de los errores que cometan las demás personas ni de sus malas costumbres. Cuando tengamos algo que decir sobre otra persona lo haremos cuando la tengamos delante o diremos lo que diríamos en caso de que estuviera delante, nada más.
4. No mencionaremos las malas actitudes de las demás personas ni las nuestras, sobre todo cuando hay mucha gente delante. Las malas actitudes pueden constituir aspectos negativos de la personalidad.
5. Cuando alguien se está alabando a sí mismo/a, le dejaremos seguir hablando, aunque no estemos de acuerdo con él o ella. Aunque nuestra opinión sea diferente no le diremos directamente que se equivoca.
6. Antes de discutir, pensaremos si esa discusión es importante para nosotros y nosotras. Si la discusión no nos va a beneficiar, es mejor no discutir. Discutir por discutir no ayuda nada.
7. Si paseando por la calle alguien que no conocemos nos saluda, no le diremos que no le conocemos ni le preguntaremos por qué nos ha saludado... Le saludaremos y punto.
8. No le preguntaremos a nadie sobre sus cosas malas, ni sobre algo malo que le hayan hecho, ni sobre algún problema que tenga. Será quien decida cuándo y a quién le contará lo que quiere contar.
9. Cuando hay muchas personas del mismo nivel juntas, no alabaremos demasiado a una persona concreta, ya que el resto puede sentirse mal.
10. No se debe tratar por igual a un amigo o amiga, una madre, un/a familiar, un profesor o profesora, un director/a, o a los abuelos y abuelas. Se debe tener en cuenta el tipo de persona con la que hablamos y el contexto, y adaptar el lenguaje.
11. A pesar de tener mucha confianza con alguien, le trataremos de manera especial solamente cuando estemos a solas, no cuando estemos con más gente.
12. Cuando juguemos no nos enfadaremos por perder, ni mostraremos disgusto. Y en caso de que ganemos, no mostraremos una alegría excesiva, para no dañar al resto.
13. Cuando estemos en casa no haremos nada que moleste al resto.
14. Cuando estemos en casa de otras personas, no haremos nada que moleste al resto, aunque sean de plena confianza.
15. Daremos cuenta de nuestra buena educación en todas las ocasiones, en todas las circunstancias.
16. La ropa que llevamos dice mucho de nosotros y nosotras: si está limpia o si está sucia, dará una imagen diferente de nosotros y nosotras. El tipo de ropa también dice mucho de nosotros y nosotras.
17. Nuestra higiene también es algo se percibe al instante: el pelo, los dientes, el olor corporal, la imagen...todos ellos son aspectos que debemos cuidar.
18. A la hora de comer también hay diversos aspectos a tener en cuenta: comer sin hacer ruido; no empezar a comer antes que el resto; si me sirvo bebida, serviré también al resto; agradeceré la comida a quien la haya preparado; no me levante de la mesa antes de que el resto terminen de comer; charlaré con todos y todas.
19. Cuando me mencione a mí mismo/a durante una conversación, diré mi nombre en último lugar: “Fuimos Ainhoa, Julen, Aitor y yo”.

20. Cuando entremos en un despacho, tocaremos la puerta o pediremos permiso antes de entrar y entraremos sólo cuando nos den permiso.
21. En el autobús o en el tren, cederemos el asiento a las personas mayores o a las mujeres embarazadas que vayan de pie.
22. Cuando alguien esté hablando, no le cortaremos: esperaremos a que termine.
23. No hablaremos constantemente de nosotros/as mismos/as, y mucho menos de las desgracias que nos ocurran. Debemos dejarle hablar a la persona que tengamos al lado.
24. La puntualidad es muy importante: si entro en mitad de una sesión, pediré perdón o si llego tarde a una cita llamaré para dar explicaciones. Tras un cuarto de hora de espera, una persona tiene derecho a marcharse.
25. Esperaré mi turno en la parada del autobús, en la tienda... sin colarme.
26. No levantaremos la voz ni insultaremos a nadie cuando hablemos con él o ella: aunque nos esté gritando, eso no nos da derecho a actuar igual.

Piensa en esto:

1. ¿En qué medida mejoraría nuestra vida si las personas de nuestro alrededor y nosotros/as mismos/as nos comportáramos, en la medida de lo posible, con buena educación?
2. ¿Consideras todas estas normas importantes, o crees que algunas lo son más que otras? Selecciona las cinco normas que te parezcan más importantes.
3. ¿Existe algún comportamiento importante que no esté recogido en el listado? Escribe los que falten.

Actividad N° 2: En grupos pequeños analizaremos los comportamientos que adoptamos a menudo y que no nos ayudan en nada, relacionados con las normas 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 21. Es decir, pondremos ejemplos sobre lo que no deberíamos hacer.

3	
4	
6	
7	
8	
9	
12	
21	

SESIÓN N° 21	“Aprendo a escuchar”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.		
PROPÓSITO	Practica la escucha activa atendiendo la expresión corporal, gestos y miradas.		
CONTE NIDO	La escucha activa		
MOMEN TOS	ACTIVIDADES	MATERIA LES	TIEM PO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “El teléfono malogrado” Sentados en círculo, el o la que dirige transmite a su compañero(a) de su lado próximo un mensaje acercándose a su oído y muy despacio para que no lo escuchen los demás, luego el que recibió transmitirá el mensaje al compañero(a) más cercano y así continúan sucesivamente hasta que llegue la información al último compañero(a). Concluido la transmisión del mensaje, el o la docente preguntará a la última persona que recibió el mensaje: ¿en qué consiste la información que recibió? Si la información es exactamente la misma que se dio al primero, se realizará una segunda ronda. ▪ Lluvia de ideas. Los estudiantes responden: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Por qué la información del último participante fue diferente a la que recibió el primero? ▪ ¿En qué consiste la escucha activa? ▪ Propósito: Se da a conocer a los estudiantes lo que se busca en la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: No es lo mismo escuchar que atender. Escuchamos frecuentemente, pero sin poner atención en la persona interlocutora. A veces sí sabemos de lo que nos habla, pero no ponemos interés y no mostramos que tenemos interés. Sin embargo, escuchar a la persona interlocutora supone prestarle atención, y hacerle ver que estamos prestando atención a través de nuestro cuerpo, nuestra conversación, gestos o muecas. En realidad, escuchar no es una actitud pasiva sino activa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucciones: El profesor o profesora se dirige a los estudiantes diciendo: la escucha activa es tratar de comprender lo que nos explica nuestra persona interlocutora con el mayor detalle posible. Así, podremos crear un ambiente de confianza con nuestra persona interlocutora y podremos realizar una escucha eficaz. Para que la escucha activa tenga lugar, deberemos seguir las siguientes normas: <ul style="list-style-type: none"> - Mirar a los ojos a la persona interlocutora. - Afirma con la cabeza, haciendo ver que estás entendiendo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Diario de emociones 	45'

	<ul style="list-style-type: none"> - Intercala algún “sí” y otras afirmaciones de este tipo. - Pide alguna explicación, sin que interrumpa la narración. - No hagas juicios de valor a lo que te exponen. - No hagas juicios de valor si no te lo piden expresamente. - No trates de dar solución rápidamente a lo que te cuentan. - Utiliza técnicas de repetición y de reflejo. <p>✚ Técnica de repetición: expresar a tu manera y con tu lenguaje las ideas principales de tu persona interlocutora. Por ejemplo: “Por tanto, tú crees...”, “Entonces, según tú...”.</p> <p>✚ Técnica de reflejo: subrayar los sentimientos derivados de la actuación o exposición de la persona interlocutora. “Y eso te enfadó mucho...”, “Menuda sorpresa que te dio...”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El o la docente comunica que a continuación practiquemos la escucha activa de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> - Ocho alumnos y alumnas del grupo se pondrán en medio de la clase y durante quince minutos debatirán sobre este tema: el Titanic (anexo). El resto, sin participar, escucharán teniendo en cuenta las reglas o sugerencias mencionadas. - Después, todo el grupo debatirá sobre lo que ha visto o sentido: quién ha cumplido las normas, quién no, cómo mejorar, etc. Al terminar, podemos cambiar el grupo de debate y corregir los errores cometidos con otro grupo. Cuanto terminemos, podremos valorar entre todos y todas si se han seguido las indicaciones para la escucha activa. - Cada alumno y alumna dará su opinión respetando su turno, pero antes de que cada uno/a haga su aportación, deberán aplicar las técnicas de repetición y reflejo de lo que haya dicho el anterior alumno/a. - El profesor o profesora hará las veces de moderador/a. Animará a todos y todas para que hablen, y cuando hayan pasado 15 minutos, detendrá la discusión para dar comienzo a la reflexión. Lo importante no es valorar las razones de cada uno/a, sino darnos cuenta de si se han cumplido adecuadamente las orientaciones que hemos dado para la escucha activa, y ver si se han utilizado correctamente las técnicas de repetición y reflejo. 		
<p style="text-align: center;">Cierre (20')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: La escucha activa es mucho más que escuchar. La escucha activa indica escuchar atentamente, atender. La escucha activa consiste en escuchar de verdad, con atención, lo que nos está diciendo la persona interlocutora, y mostrar interés en aquello que nos está diciendo. De este modo, poniendo en marcha la escucha activa, la persona interlocutora se sentirá a gusto, tranquila, y verá que lo que nos cuenta nos está interesando... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Anexo de la sesión N° 21: “Aprendo a escuchar”



Actividad N° 1: Leer atentamente ¿Qué es la escucha activa?

Tratar de comprender lo que nos explica nuestra persona interlocutora con el mayor detalle posible. Así, podremos crear un ambiente de confianza con nuestra persona interlocutora y podremos realizar una escucha eficaz.

Para que la escucha activa tenga lugar, deberemos seguir las siguientes normas:

1. Mirar a los ojos a la persona interlocutora.
2. Afirma con la cabeza, haciendo ver que estás entendiendo.
3. Intercala algún “sí” y otras afirmaciones de este tipo.
4. Pide alguna explicación, sin que interrumpa la narración.
5. No hagas juicios de valor a lo que te exponen.
6. No hagas juicios de valor si no te lo piden expresamente.
7. No trates de dar solución rápidamente a lo que te cuentan.
8. Utiliza técnicas de repetición y de reflejo.



Técnica de repetición: expresar a tu manera y con tu lenguaje las ideas principales de tu persona interlocutora. Por ejemplo: “Por tanto, tú crees...”, “Entonces, según tú...”.



Técnica de reflejo: subrayar los sentimientos derivados de la actuación o exposición de la persona interlocutora. “Y eso te enfadó mucho...”, “Menuda sorpresa que te dio...”.



Actividad N° 2: Practiquemos la escucha activa.

Instrucciones: Ocho alumnos y alumnas del grupo se pondrán en medio de la clase y durante quince minutos debatirán sobre este tema: el Titanic. El resto, sin participar, escucharán teniendo en cuenta las reglas o sugerencias mencionadas. Después, todo el grupo debatirá sobre lo que ha visto o sentido: quién ha cumplido las normas, quién no, cómo mejorar, etc. Al terminar, podemos cambiar el grupo de debate y corregir los errores cometidos con otro grupo. Cuando terminemos, podremos valorar entre todos y todas si se han seguido las indicaciones para la escucha activa.

Tema: el Titanic

Acabáis de recibir, en la oficina para emergencias marítimas, la noticia de que el Titanic se está hundiendo. Tú eres conductor/a de helicóptero y debes elegir a quién salvar primero. No sabes si podrás realizar otro viaje antes de que el barco termine de hundirse.

Jeremi es el capitán del Titanic. Tiene 50 años, una mujer y dos hijos.

Julia es una joven de 19 años. Está estudiando periodismo. Está embarazada.

Mark es arquitecto. Tiene 40 años, Vive con su padre y su madre, que son minusválidos, y a quienes Mark mantiene.

Jean es mecánico. Tiene 33 años. Está de luna de miel con su mujer, que estaba en el barco y no aparece.

Mariola es cantante. Tiene 40 años, está divorciada. Tiene una única hija, que se ha quedado en casa con su padre.

Enriqueta es una niña de 8 años. No encuentra a su padre ni a su madre.

Bernard es un abuelo de 75 años. Está jubilado y vive solo. Su mujer ha muerto y sus dos hijos están casados.

Cada alumno y alumna dará su opinión respetando su turno, pero antes de que cada uno/a haga su aportación, deberán aplicar las técnicas de repetición y reflejo de lo que haya dicho el anterior alumno/a.

SESIÓN N° 22	“Expreso lo que pienso y siento de manera correcta”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.		
PROPÓSITO	Expresar nuestros sentimientos de forma correcta y defender nuestros derechos de forma asertiva.		
CONTENIDOS	El asertividad		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “Ronda de cumplidos” Sentados en círculo, el o la que dirige inicia diciendo al compañero(a) de su lado derecho (ejemplo): Hola Lali, soy David y me gusta tu pelo, lego continúan sucesivamente con las otras personas. ▪ Lluvia de ideas: Los estudiantes responden: <ul style="list-style-type: none"> - ¿cómo se han sentido con el cumplido que recibiste? - ¿Cómo te sentiste cuando recibiste el cumplido? ¿Por qué? - ¿Qué entiendes por asertividad? ▪ Propósito: Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y les damos a conocer el propósito de la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: A menudo, las personas de nuestro entorno no se dan cuenta de que están infringiendo nuestros derechos. Cuando su comportamiento o actitud dañan tu dignidad, tus sentimientos o tu sensibilidad, ¿qué podemos hacer?, ¿Decir lo que pensamos y sentimos?, ¿No hacer nada?, ¿Huir? Pero, ¿cómo hacerlo ver?, ¿Enfadándonos?, ¿Mirando a otro lado?, ¿Gritando? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: “Conociendo sobre la asertividad” El profesor o profesora comparte a los/ las estudiantes hoja impresa conteniendo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Normas para defender lo mío: <ul style="list-style-type: none"> • A la otra persona le ofrezco el mismo respeto que quiero para mí. • Si ha infringido mi derecho se lo haré saber. • Pondré límites. Enseñaré cómo deben tratarme. • Le mostraré que defenderé mis derechos. Sin embargo, si no defiende lo mío... • Puedo perder mis derechos. • Puedo estar en peligro de perder el respeto del resto. • Le daré la oportunidad de disponer de mí. ▪ Ficha de lectura sobre la asertividad “Me defenderé de forma asertiva”. Ser asertivo/a o actuar de forma asertiva, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona y sin agredirle verbalmente, pero exige 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lapiceros. ▪ Diario de emociones ▪ Ficha impresa 	25'

	<p>responder de forma que defendamos nuestros derechos o participemos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El profesor o profesora propone al grupo: <ul style="list-style-type: none"> - Analizar un caso en el que asistes a una tienda de venta de mercadería y el vendedor hace gestos que te ha dado la sensación de que piensa que puedes robar algo. (ver anexo) - Responder ¿Cuál puede ser tu comportamiento y tu respuesta? - Evaluar sus reacciones a la luz de la asertividad (ver anexo 23) 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 2: “Practicando la asertividad” Los estudiantes en grupos de cuatro integrantes practican la asertividad defendiendo una de las situaciones (asignada por sorteo) de forma asertiva, inventando diálogos o debates y después, las representarán. Grupo 1: Por culpa de una de las personas, no habéis podido entregar el trabajo que debíais hacer entre cuatro personas. Os jugáis la nota final. Grupo 2: La proyección de cine está a punto de empezar. Tienes por delante una larga cola. Estáis nerviosos/as porque teméis perderos el principio de la película. Un/a desconocido/a ha llegado corriendo y se ha colado delante de vosotros/as, sin respetar la cola. Grupo 3: Has dejado tus apuntes a un/a amigo/a y aún no te los ha devuelto, aunque los necesitas. Grupo 4: Eres profesor o profesora y tienes un/a alumno/a que altera toda la clase. Grupo 5: Tienes novio/a. Los domingos soléis quedar, pero tú te aburres y prefieres estar con tu cuadrilla. Pero tu pareja te pide que sigáis saliendo juntos y juntas. No quieres hacerle daño. Después, los alumnos y alumnas inventarán otras situaciones que exijan un comportamiento “asertivo”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario emociones ▪ Lapiceros ▪ Ficha impresa 	20'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza:  Si adoptas una actitud pasiva, dejarás que otros y otras manden y perderás tu oportunidad de defenderte.  Si adoptas una actitud agresiva, podrás obtener lo tuyo sin preocuparte de nada más. Pero para eso habrás herido a la otra persona. Y además, le has agredido verbalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<p>Los y las estudiantes realizan llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Fuente: Adaptado de: Beatriz E. Urdangarin A. Arantza L. (2008). Inteligencia emocional Educación Secundaria Obligatoria. 1er Ciclo. Pág.159.

Anexos de la sesión N° 22: “Expreso lo que pienso y siento de manera correcta”

Actividad N° 1: “Conociendo sobre la asertividad”

A menudo, las personas de nuestro entorno no se dan cuenta de que están infringiendo nuestros derechos. Cuando su comportamiento o actitud dañan tu dignidad, tus sentimientos o tu sensibilidad, ¿qué podemos hacer? ¿Decir lo que pensamos y sentimos? ¿No hacer nada? ¿Huir? Pero, ¿cómo hacerlo ver? ¿Enfadándonos? ¿Mirando a otro lado? ¿Gritando?

Normas para defender lo mío

- A la otra persona le ofrezco el mismo respeto que quiero para mí.
- Si ha infringido mi derecho se lo haré saber.
- Pondré límites. Enseñaré cómo deben tratarme.
- Le mostraré que defenderé mis derechos.

Sin embargo, si no defiendes lo mío...

- Puedo perder mis derechos.
- Puedo estar en peligro de perder el respeto del resto.
- Le daré la oportunidad de disponer de mí.

¿Qué es la asertividad?

Ser asertivo/a o actuar de forma asertiva, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona y sin agredirle verbalmente, pero exige responder de forma que defendamos nuestros derechos o participemos.

Analizamos una situación.

De vacaciones, has entrado una tienda de souvenir. Unas personas turistas están mirando regalos, otras personas comprando. Según has entrado en la tienda, una de las personas que atienden se ha fijado en tu bolsa con mucha atención. Mientras miras regalos, la persona que atiende te sigue, observa tu comportamiento. Te ha dado la sensación de que piensa que puedes robar algo. ¿Cuál puede ser tu comportamiento y tu respuesta?

1. Estás incómodo/a y has salido de la tienda sin mirar lo que querías y sin comprar nada.
2. Te has vuelto hacia la persona que atiende y le has dicho, muy enfadada/o: “¿Crees que quiero robar algo? Déjame en paz y no me sigas. ¡Aquí la única persona que roba eres tú!”
3. Le has mirado y, con buen tono, le has dicho: “Perdona, creo que estás equivocado/a. Entiendo que con tanto turista tendrás malas experiencias, pero estate tranquilo/a. Yo quiero comprar un souvenir y te pienso pagar. ¡No te preocupes!”.
 - ¿En cuál de los casos defiendes mejor tus derechos?
 - De estos tres comportamientos, ¿en cuál has mostrado una actitud pasiva?
 - ¿En cuál una actitud agresiva?
 - ¿En cuál una actitud asertiva?
 - ¿Cuál puede ser la consecuencia de cada actitud? ¿Qué harás tú? ¿Y el vendedor/a?
 - ¿Cómo te sentirías tú mismo/a con cada actitud?
 - ¿Cómo se sentiría la persona que atiende?

Debes saber esto:

Si adoptas una actitud pasiva, dejarás que otros y otras manden y perderás tu oportunidad de defenderte. Si adoptas una actitud agresiva, podrás obtener lo tuyo sin preocuparte de nada más. Pero para eso habrás herido a la otra persona. Y además, le has agredido verbalmente.

Actividad N° 2: "Practicando el asertividad"

Según tu grupo de asignado por tu profesor(a), defenderás una de las siguientes situaciones de forma asertiva, inventando diálogos o debates y después, las representarán.

Grupo 1: Por culpa de una de las personas, no habéis podido entregar el trabajo que debíais hacer entre cuatro personas. Os jugáis la nota final.

Grupo 2: La proyección de cine está a punto de empezar. Tienes por delante una larga cola. Estáis nerviosos/as porque teméis perderos el principio de la película. Un/a desconocido/a ha llegado corriendo y se ha colado delante de vosotros/as, sin respetar la cola.

Grupo 3: Has dejado tus apuntes a un/a amigo/a y aún no te los ha devuelto, aunque los necesitas.

Grupo 4: Eres profesor o profesora y tienes un/a alumno/a que altera toda la clase.

Grupo 5: Tienes novio/a. Los domingos soléis quedar, pero tú te aburres y prefieres estar con tu cuadrilla. Pero tu pareja te pide que sigáis saliendo juntos y juntas. No quieres hacerle daño.

Después, los alumnos y alumnas inventarán otras situaciones que exijan un comportamiento "asertivo".

SESIÓN N° 23	“Resuelvo eficazmente mis conflictos”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.		
PROPÓSITO	Identificar conflictos y adquirir las habilidades para enfrentarlos eficazmente.		
CONTENIDO	Resolución de conflictos		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIAS	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “El círculo” Puestos en pie y en círculo se cruzan los brazos en forma de cadena. Uno de los participantes debe situarse en medio de un círculo conformado por el resto de sus compañeros. El participante del centro debe tratar de escapar del círculo en un tiempo determinado, contando con la resistencia del resto, excepto si pide salir abierta y educadamente, algo que tendrá que nacer del propio participante. ▪ Lluvia de ideas: los estudiantes responden: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentiste al realizar esta dinámica? ¿Por qué? - ¿Por qué se producen los conflictos? - ¿De qué manera se puede enfrentar eficazmente? ▪ Propósito: Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y les damos a conocer el propósito de la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Piso o silla ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (50')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción En los noticiarios, el conflicto es la idea que más presencia tiene; el conflicto se produce a consecuencia de la agresión, el enfado, la violencia y conceptos similares. Pero también se producen conflictos en la familia, la escuela y las amistades, normalmente menos complejos. Los alumnos y alumnas asumen que tienen conflictos, aunque cada uno/a lo interprete de forma distinta en función de su experiencia o punto de vista. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: Definición y pautas para la resolución de conflictos. El profesor o profesora comparte a los/ las estudiantes la información en una hoja impresa sobre la definición y pautas para la resolución de conflictos (anexo 1) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros. 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 2: Formulamos y jerarquizamos conflictos. Los alumnos y alumnas organizados de dos en dos y formularán por escrito los conflictos que tienen en el colegio, en la familia y entre amigos y amigas: detallarán qué, dónde y cómo. Con todo el grupo, evidenciarán los conflictos escribiéndolos en la pizarra. La gravedad de los conflictos se señalará con un número. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa 	10'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 3: Analizamos formas de acercarnos al conflicto. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lapiceros 	10'

	<p>En cada conflicto no todos y todas respondemos de la misma manera. Cada persona tiene una forma diferente de hacerle frente. En esta ocasión, analizaremos tres formas de acercarnos al conflicto (Anexos).</p> <p>a) Evitar el conflicto. "Tú ganas, yo pierdo". b) Hacer frente al conflicto. "Ganar o perder". c) Arreglar el conflicto. "Tú ganas, yo gano".</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha impresa ▪ Diario emociones 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 4: "Dramatizando situaciones" <p>Los estudiantes se organizan en tres grupos que representen tres situaciones. Personajes: los dos alumnos o alumnas que tienen el conflicto, los compañeros y compañeras y el profesor o profesora. Después de la representación, los estudiantes responderán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál era el conflicto? • ¿Cómo ha respondido y cómo se ha sentido cada personaje? • ¿Qué consecuencias puede tener cada respuesta? • ¿Cuál es la manera más habitual entre nosotros y nosotras? ¿Qué harías tú? • ¿Cuál es la mejor manera para hacer frente al conflicto? 		25'
Cierre (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: <p> Existen tres formas de acercarnos al conflicto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar el conflicto. "Tú ganas, yo pierdo". - Hacer frente al conflicto. "Ganar o perder". - Arreglar el conflicto. "Tú ganas, yo gano". <p> La forma de enfrentar eficazmente un conflicto es arreglar el conflicto, donde los dos ganan y terminan contentos: "Tú ganas, yo gano".</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	10'
	<p>Los y las estudiantes realizan llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	10'

Fuente: Adaptado de: Beatriz E. Urdangarin A. Arantza L. (2008). Inteligencia emocional Educación Secundaria Obligatoria. 1er Ciclo.: Resolución de conflictos. Pág. 167.

Anexo de la sesión N° 23: “Resuelvo eficazmente mis conflictos”

Actividad N° 1: Definición y pautas para la resolución de conflictos

En los noticiarios, el conflicto es la idea que más presencia tiene; el conflicto se produce a consecuencia de la agresión, el enfado, la violencia y conceptos similares. Pero también se producen conflictos en la familia, la escuela y las amistades, normalmente menos complejos. Los alumnos y alumnas asumen que tienen conflictos, aunque cada uno/a lo interprete de forma distinta en función de su experiencia o punto de vista.

Cada uno/a tiene un punto de vista distinto sobre el conflicto, en función del concepto del conflicto que hayamos adquirido en la infancia o de los padres y madres, los profesores y profesoras o amigos y amigas, y también en función de las actitudes que hayamos visto en los medios y de la experiencia personal. En cualquier caso, podemos tomar como base una fácil definición del diccionario: “Conflicto es un desacuerdo entre dos o más personas. Cuando estamos frente a un conflicto y queremos resolverlo es importante practicar las siguientes pautas:

1. Mantener la calma. ...
2. Escuchar para entender. ...
3. Acentuar lo positivo. ...
4. Exponer los argumentos con tacto. ...
5. Atacar el problema y no a la persona. ...
6. Evitar el juego de la culpa. ...
7. Centrarse en el futuro, no en el pasado. ...
8. Hacer el tipo correcto de preguntas.

Actividad N° 2: Formulamos y jerarquizamos conflictos.

Según las indicaciones de tu profesor o profesora, con tu compañero (a) formula por escrito los conflictos que tienen en el colegio, en la familia y entre amigos y amigas: detallarán qué, dónde y cómo. Posteriormente, con todo el grupo, evidenciarán los conflictos escribiéndolos en la pizarra. La gravedad de los conflictos se señalará con un número.

N°	Detalle qué conflictos tienen	Dónde se da el conflicto (colegio, familia, entre amigos y amigas).	¿Cómo se dan los conflictos?
1			
2			
3			

Actividad N° 3: Analizamos formas de acercarnos al conflicto

En cada conflicto no todos y todas respondemos de la misma manera. Cada persona tiene una forma diferente de hacerle frente. En esta ocasión, analizaremos tres formas de acercarnos al conflicto.

a) **Evitar el conflicto.** “Tú ganas, yo pierdo”. A pesar de asumir la existencia del conflicto, “pasar” del asunto. “No es mi problema”. “Allá tú”.

“En clase hay un alumno o alumna que se mete conmigo permanentemente. Diga lo que diga, se burla de mí, me dice que soy tonto/a y débil. Eso me duele y me enfada mucho, pero no me atrevo a decir nada. Tengo miedo de que los otros compañeros y compañeras hagan lo mismo. Prefiero callarme, porque si no saldré perdiendo. El resto de compañeros y compañeras se ríen y no dicen nada, piensan que está de broma y se ríen, y no dicen nada en mi defensa. El profesor o profesora lo sabe, pero no le da importancia porque dice que nos hemos acostumbrado y que no tiene importancia”.

b) **Hacer frente al conflicto.** “Ganar o perder”. Cuando se produce el conflicto, las dos personas quieren ganar probando que tienen razón. Se mantendrán firmes, sin aceptar en absoluto la razón de la otra persona.

“De hoy no pasa, no voy a perdonar, a partir de ahora, cuando se burle de mí, yo también me burlaré. Así aprenderá lo que es sentirse herido/a y estar enfadado/a. Y si hace falta, llegaremos a las manos, a ver quién es más fuerte. No me callaré ni me quedaré quieto/a. El resto de compañeros y compañeras se atreverán a pelear. Quizá el profesor o profesora me castigue, pero no pienso ceder ante ese chantajista. Hoy se enterará de lo que soy capaz”.

c) **Arreglar el conflicto.** “Tú ganas, yo gano”. “Hoy nos hemos encontrado de camino al colegio. Al principio he pensado en no hacer nada, pero se me ha acercado como si no pasara nada. En ese momento, me he atrevido a confesarle que me hace daño. Le he dicho que no me gusta que me llame tonto/a y débil. Que me menosprecia el resto de compañeros y compañeras. Me ha dicho que lo dice en broma, no para hacerme daño, y que le sale casi sin querer. Que tampoco le gusta que se metan con él o ella. Me ha dicho que siente lo ocurrido, que no volverá a hacerlo y que no le dé importancia. En la tutoría, el profesor o profesora ha propuesto una reflexión sobre los problemas entre compañeros y compañeras y ha puesto como ejemplo lo que ocurre en clase. Ambos hemos contado lo que ha ocurrido. El resto de compañeros y

Actividad N° 4: “Dramatizando situaciones”

Sigue las instrucciones de tu profesor(a). Reúnete con tu grupo y representa una de las tres situaciones que les han asignado. Después de la representación, responde lo siguiente:

- ¿Cuál era el conflicto?.....
- ¿Cómo ha respondido y cómo se ha sentido cada personaje?.....
- ¿Qué consecuencias puede tener cada respuesta?.....
- ¿Cuál es la manera más habitual entre nosotros y nosotras? ¿Qué harías tú?.....
- ¿Cuál es la mejor manera para hacer frente al conflicto?.....

SESIÓN N° 24	“Enfrento situaciones de riesgo y me prevengo de conflictos”		
COMPETENCIA	Desarrolla su inteligencia interpersonal reconociendo emociones en los demás, reparando daños emocionales y desarrollando habilidades sociales que potencian el asertividad y mejora sus relaciones interpersonales.		
CAPACIDAD	Maneja habilidades sociales que potencian el asertividad y mejoran las relaciones interpersonales.		
PROPÓSITO	Aplicar estrategias para enfrentar eficazmente diversas situaciones de riesgo y prevenir conflictos.		
CONTENIDO	Resolución de conflictos		
MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Inicio (20')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo y bienvenida a los estudiantes ▪ Control de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de estudiantes 	05'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de acuerdos: En plenaria, se hace una revisión de los acuerdos de convivencia en el aula elaborados por los propios estudiantes para guiar el trabajo a lo largo de este programa. ▪ Dinámica de motivación. “Mi mayor aspiración” Sentados en círculo el o la docente explica que cada uno se dirigirá al compañero de la derecha y le dirá un cumplido, luego le preguntará cuál es su mayor aspiración. Ejemplo: Hola Anita, ... me gusta tu pelo... ¿Cuál es tu mayor aspiración? Después que Anita responda, ella hará lo mismo con su compañero(a) de la derecha y así sucesivamente hasta terminar con todos los del círculo. ▪ Lluvia de ideas: los estudiantes responden: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué situaciones de riesgo pueden evitar que cumplas tus aspiraciones?, ¿Por qué? - ¿Por qué se producen los conflictos? - ¿De qué manera se puede enfrentar las situaciones de riesgo? ▪ Propósito: Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y les damos a conocer el propósito de la sesión a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sillas ▪ Aula o patio ▪ Papelógrafo 	15'
Desarrollo (55')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción. En muchas ocasiones, especialmente cuando el profesor o profesora no está presente en el salón de clases, algunos estudiantes, demuestran comportamientos inadecuados que ocasionan problemas, incluso amigos presionan a sus compañeros o intentan convencer para hacer algo que no les gusta o que consideran inadecuado, yendo en contra de las normas de convivencia y deteriorando el clima escolar; por ello, es importante saber qué hacer para evitar conflictos. 		03'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 1: cómo enfrentar situaciones de riesgo que generan un problema. <ul style="list-style-type: none"> - El profesor o profesora distribuye a los/ las estudiantes la información en una hoja impresa (anexo 24). - Los estudiantes realizan lectura sucesiva y comentada del texto. - Los estudiantes observan el vídeo de Nazaret Herráez “La presión de grupo en adolescentes”, extraído de: https://www.youtube.com/watch?v=fLrqP9vPDMo - Los estudiantes responden: ¿Qué situaciones de riesgo se presentan en ti? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros. ▪ Computadora ▪ Proyector 	12'

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 2: Practico cómo enfrentar situaciones de riesgo. <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes se organizan en parejas para dramatizar la forma correcta de enfrentar situaciones de riesgo que se presentan como deseo o instigación de un compañero (a). - Elegir una de las situaciones que generan riesgo. Ejemplo: Gritar e insultar al compañero, agredir físicamente, hacer bromas crueles, fumar drogas, toma bebidas alcohólicas, evadirse de clases, tener relaciones sexuales, etc. - Decidir quién hará de instigador y el otro de instigado. - Escenificar los 7 pasos para enfrentar situaciones de riesgo que generan un problema. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula o patio ▪ Diario emocionales 	30'
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad N° 03: Leo y comento cómo prevenir conflictos en el colegio. <ul style="list-style-type: none"> - El profesor o profesora distribuye a los/ las estudiantes la información en una hoja impresa (anexo 24). - Los estudiantes realizan lectura sucesiva y comentada del texto. - Los estudiantes responden: ¿Cuál o cuáles situaciones descritas debo evitar para prevenirme de conflictos? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lapiceros ▪ Ficha impresa 	10'
Cierre (15')	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conclusiones e ideas fuerza: Para afrontar la presión de alguien, grupo o malos deseos debemos seguir los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer preguntas antes de desear agredir o cuando se es instigado a hacer algo que no nos gusta 2. Pensar en las consecuencias, decir lo que podría ocurrir, nombrar el problema y corregir. 3. Cambiar de pensamiento o sugerir otra alternativa 4. Seguir nuestro camino 5. Permanecer serenos y tranquilos 6. Llamar a la persona o al mal pensamiento por su nombre y decirle escúchame... 7. Si el mal deseo o instigación continúa rondando, repita los pasos del 1 al 3. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuaderno de Prácticas ▪ Lapiceros 	08'
	<p>Los y las estudiantes realizan llenado de Cuestionario de evaluación de la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja impresa ▪ Lapiceros 	07'

Fuente: Adaptado de: *Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas. (2014, pp. 149, 174, 175). Programa Familias Fuertes Amor y Límites. Guía para el facilitador. Perú.*

Anexo de la sesión N° 24: Situaciones de riesgo y prevención de conflictos

Actividad N° 1: Leo y comento sobre cómo enfrentar situaciones de riesgo que generan un problema.

En muchas ocasiones, especialmente cuando el profesor o profesora no está presente en las aulas, algunos estudiantes, incluso amigos presionan a sus compañeros o intentan convencer para hacer algo que no les gusta o que consideran inadecuado, insultan y agreden físicamente, causando daño a sus pares, deterioran el clima escolar y las buenas relaciones interpersonales. En tal sentido, proponemos los siguientes pasos para enfrentar estas diversas situaciones de riesgo que nos podrían ponernos en problemas, adaptado de la *Guía para el facilitador del Programa “Familias Fuertes Amor y Límites”* (2014, pp. 149, 174, 175):

- 1. Hacer preguntas antes de desear agredir o cuando se es instigado a hacer algo que no nos gusta**, por ejemplo: Gritar e insultar al compañero, agredir físicamente, hacer bromas crueles, fumar drogas, toma bebidas alcohólicas, evadirse de clases, tener relaciones sexuales, etc. Es importante no dejarse llevar por la emoción o la pasión negativa, necesitamos razonar haciéndonos preguntas tales como:
¿Por qué debo hacerlo?
¿Para qué quieres que lo haga?
- 2. Pensar en las consecuencias, decir lo que podría ocurrir, nombrar el problema y corregir.** Por ejemplo: ¿Qué podría suceder si insulto o agredo físicamente a mi compañero?, ¿Qué puede ocurrir si hago bromas crueles?, ¿Qué consecuencias me traería el fumar drogas o tomar bebidas alcohólicas?, ¿qué pasaría si me evado de clases?, ¿qué consecuencias me traería el tener relaciones sexuales? Si el deseo o la presión del grupo continua diciendo por ejemplo: ”grítale e insúltale” **tú debes nombrar el problema y corregir diciendo:** “Eso está mal, es un delito”, **luego señala lo que podría suceder** “Si e grito y le agredo, él también me puede pegar, nos denunciarían, llamarían a nuestros padres y nos castigarían, si la agresión es grave la policía podría detener a nuestros padres y llevarlos a la cárcel, y a nosotros a un centro de salud mental, así no podríamos estudiar ni trabajar por nuestro mal comportamiento, ni ser buenas personas libres y felices.
- 3. Cambiar de pensamiento y sugerir otra alternativa.** Si persiste la presión o el deseo de hacer daño al compañero(a) es necesario pensar y hacer algo diferente, podría ser: respirar profundamente, salir a correr, practicar un deporte, visitar a un amigo, etc.
- 4. Seguir nuestro camino.** A veces las personas que nos presionan o instigan que pueden ser nuestros amigos y que no aceptan nuestras sugerencias, se le puede decir: “Soy tu compañero o amigo, no me hagas daño, no insistas, no quiero agredir, ni insultar, ...”, luego alejarse de él o de ella. Si se trata de un pensamiento o deseo negativo insistente, es recomendable decirse: “No soy cosa, no soy animal, soy persona, tengo dignidad y no debo hacer eso...”, luego salir de ello caminando y realizar un trabajo sano o recreativo. De continuar con el pensamiento o deseo negativo o sigue el compañero(a) instigando aplique los pasos del 5 al 7.
- 5. Permanecer serenos y tranquilos.** Cuando el deseo o pensamiento negativo nos sigue presionando, acosando insistentemente, debemos serenarnos y tranquilizarnos, no desesperarnos, respirar profundamente y disponerse a dar una respuesta contundente sin hacernos daño y de forma asertiva.
- 6. Llamar a la persona o al mal pensamiento por su nombre y decirle escúchame.** Si es un mal pensamiento o deseo que nos instiga a ofender hay que hablarle a nuestra conciencia: “Escucha..... lo que estás pensando hacer es una agresión contra la dignidad de la persona, no lo hagas”. Si es un compañero quien instiga: “(llamarle por su nombre) Escúchame, no voy a hacer lo que tú dices, porque es una agresión, retírate, no eres buen amigo(a) y no piensas en las consecuencias”.
- 7. Si el mal deseo o instigación continúa rondando, repita los pasos del 1 al 3.**
Si la persona no hace caso se debe usar el paso 4 e irse de la situación.

Actividad N° 2: Practico cómo enfrentar situaciones de riesgo.

- Los estudiantes se organizan en parejas para dramatizar la forma correcta de enfrentar situaciones de riesgo que se presentan como deseo o instigación de un compañero (a).
- Elegir una de las situaciones que generan riesgo. Ejemplo: Gritar e insultar al compañero, agredir físicamente, hacer bromas crueles, fumar drogas, toma bebidas alcohólicas, evadirse de clases, tener relaciones sexuales, etc.
- Decidir quien hará de instigador y el otro de instigado.
- Escenificar los 7 pasos para enfrentar situaciones de riesgo que generan un problema.

Actividad N° 03: Leo y comento cómo prevenir conflictos en el colegio.

Para evitar problemas en el colegio es necesario alejarse de todo tipo de comportamientos que impliquen conflictos y practicar las normas de convivencia, de lo contrario, el mal comportamiento conlleva a consecuencias negativas, como castigos, suspensiones, expulsiones y problemas con la familia. Para evitar conflictos en el colegio se sugiere lo siguiente:

1. **Evitar realizar acciones que pueda traer consecuencias negativas.** Aunque creas que lo que vas a hacer no tiene importancia o que no se van a enterar no es recomendable que hagas algo que genere conflicto. Respeta a tus compañeros y no interrumpas las clases, diviértete sin romper las normas de convivencia y respetando a los compañeros. Conoce tus límites y no sobrepases.
2. **No llevar al colegio lo que está prohibido:** drogas, algún tipo de armas, nada considerado dañino para ti o el resto. Si está permitido llevar teléfono celular y lo necesitas para comunicarte con la familia debe estar en silencio, pero no responder durante las horas de clase, de estar prohibido no lo lleves. Evita comer en clase, hay un tiempo de receso para hacer eso. Es importante salir de casa desayunando bien.
3. **Evitar entrar en peleas con tus compañeros.** Mantenga la calma, no responda a las agresiones o provocaciones. Si eres de esas personas que se ponen nerviosas con facilidad procura no empezar riñas y no molestes con tus argumentos. Si te ves en la situación de tener que defender a alguien que aprecias intenta salir del paso diciendo cosas para mantener el conflicto lejos de ti. Seguro que puedes decir alguna frase que te haga sentir bien y evite que caigas en peleas. Debes evitar por todos los medios entrar en conflictos físicos o verbales con nadie en la escuela.
4. **Estudiar con responsabilidad y hacer todo lo que se pueda dentro de las posibilidades.** Evita copiar en los exámenes. No te compares con nadie, si eres trabajador seguro que podrás conseguir superar la escuela con éxito. Si necesitas ayuda pide a tu maestro tutor o incluso a tus compañeros. Durante las clases permanece callado, atento y siempre respetuoso con el trabajo que realizan.
5. **No sentarse cerca de un compañero(a) más molesto(a), ruidosa (o), muy hablador (a) o incluso con tu mejor amigo, si fuera necesario solicita a tu tutor(a) cambio de ubicación de tu mesa.** Deja las distracciones para el recreo porque estar abstraído en clase será una conducta que tu profesor no tolere y es una falta de respeto. Debes sentarte con personas interesadas en la clase, participativas y con las que te sientes cómodo.

¿Cuál o cuáles situaciones descritas debo evitar para prevenirme de conflictos?

.....
.....

ANEXO 15. Datos de la institución educativa donde se desarrolló la investigación

La presente investigación se desarrolló en la institución educativa “Manuel Gonzales Prada”, nivel secundario de menores, ubicada en el radio urbano de la ciudad de Naranjos, capital del distrito Pardo Miguel, ciudad de Naranjos, provincia de Rioja, región San Martín; situada a 72 kilómetros de la ciudad de Moyobamba, a una altura de 1100 m.s.n.m. Sus límites son: por el Oeste y parte del Sur con el departamento de Amazonas, por el Nor – Este con la provincia de Moyobamba, por el Este y Sur – Este con el distrito de Awajún. Tiene una superficie de 1 138.87 km². Su clima es sub tropical y semihúmedo, con una temperatura que oscila entre los 25 a 28° C.

El distrito hasta la fecha, cuenta con 49 centros poblados, de los cuales 44 son de zona rural. Según los resultados obtenidos por el INEI San Martín sobre la Población Económicamente Activa (2018. pp. 128-130), el distrito de Pardo Miguel cuenta con una población total de 11756 habitantes, de los cuales 8692 son varones y 3064 mujeres. De estos 7242 corresponden a la zona urbana, siendo 5018 varones y 2224 mujeres. La zona rural cuenta con 4514 habitantes, de los cuales 3674 son varones y 840 son mujeres.

Son tres los problemas sociales que más afectan a la población: la inseguridad ciudadana, la violencia familiar y sexual, que en gran parte se debe a la deficiente comunicación y diálogo dentro de la familia y la presencia de pandillas debido principalmente al abandono familiar en hogares disfuncionales (Plan de acción distrital de seguridad ciudadana del distrito de Pardo Miguel. 2020. p. 8).

ANEXO 16. Surgimiento del problema de la Inteligencia emocional a nivel internacional, nacional y local

Los procesos de globalización, los cambios sociales, el avance espectacular del saber, la influencia de las nuevas tecnologías, la incierta problemática familiar, la complejidad de los problemas de nuestra época, con repercusiones sociales, económicas, políticas, éticas y hasta religiosas requieren respuestas educativas renovadas. En esta explosión amparada en la revolución tecnológica, nuestras emociones cobran mucha importancia, ya que cambia nuestra manera de aprender, producir y trabajar; ha transformado nuestra forma de vivir, de pensar y sentir, de ser y de estar, debido a que modifica la perspectiva del tiempo y del espacio. Esto constituye un reto y una oportunidad a la vez del cual no debemos escapar, como lo afirma Daniel Goleman: “Cualquier concepción de la naturaleza humana que soslaye el poder de las emociones pecará de una lamentable miopía...”(1996, p.23).

El informe Delors (UNESCO, 1999), propone cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida; aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser; sin embargo, a estos dos últimos en el cual gira el desarrollo personal y social todavía no se le da la suficiente atención. Aprender a ser uno mismo y a convivir es más fácil si se desarrollan desde la institución educativa las competencias propias de la Inteligencia Emocional.

Este problema está también presente en países más desarrollados del mundo. En Estados Unidos, la educación emocional que se brinda es insuficiente para frenar la violencia entre los estudiantes; según Richardson (2000), en este país, la usencia de educación emocional en las escuelas genera indisciplina, bajo rendimiento académico y violencia en los estudiantes: “El sistema educativo actual no incluye la educación en habilidades inter e intrapersonales... los adolescentes que carecen de competencia emocional son con bastante frecuencia los que causan problemas de disciplina en el colegio y los que obtienen pocos éxitos académicos. La falta de autocontrol y de compasión hacia los otros parece conducir a la violencia en numerosas peleas juveniles...”. Frente a esta situación, en países como España, Inglaterra y otros han surgido iniciativas de incorporar elementos de Inteligencia Emocional en la educación primaria y secundaria (Fernández Berrocal, P. 2002. Pág. 427-428).

En nuestro país, las actitudes agresivas, autoritarias, sobre protectoras y de abandono familiar en la mayoría de los casos reflejan un alto déficit de educación emocional, muchos de ellos tienen su centro de trabajo en lugares muy distantes a la institución educativa de sus hijos, llegan a casa los fines de semana y no tienen suficiente tiempo para hacer el seguimiento del proceso educativo de sus hijos, algunos dejan sus hijos al cuidado de algún familiar, convirtiendo a la institución educativa casi en el único lugar donde pueden buscar correctivos para sus hijos; algunos padres sólo aparecen al concluir el año escolar para recoger la boleta de notas y realizar la matrícula para el próximo año.

En la localidad, el problema surge por la desconexión que tiene la institución educativa con la realidad de los grupos de iguales (pandilla). Hay estudiantes que integran los grupos de pandilla y otros que son presionados para unirse a ellos. Por otro lado, la encuesta que se aplicó a los profesores del grado revela que la mayoría de ellos tienen poco conocimiento para planificar y desarrollar las competencias emocionales de los estudiantes, la mayoría creen que las emociones cumplen un papel importante en el aprendizaje, sin embargo, creen que poseer un alto nivel de Coeficiente Intelectual puede garantizar la seguridad, la felicidad, el éxito y la prosperidad en la vida. Además, ninguno de los profesores ha recibido cursos de capacitación sobre este tema, motivo por el cual no utilizan estrategias para brindar educación emocional. Según Bisquerra (2003), en las últimas décadas, hubo una clara intención educativa; sin embargo, los profesores todavía dudan si enseñar o no las habilidades sociales sistemáticamente, sus preocupaciones recaen principalmente en el tiempo que se necesitaría para dicha instrucción y en las objeciones de algunos padres. De esta forma, numerosos profesores optan por concentrarse en las habilidades académicas de sus alumnos olvidando sus necesidades afectivas. En esta línea, López (1998) manifiesta: “En cuanto a la inteligencia emocional, es la que menos atención educativa recibe, pero la mayoría de las veces no porque no se considere importante, sino porque su aprendizaje se da por supuesto. El ámbito educativo no hace más que reflejar la opinión de la sociedad en su conjunto...”.

En el núcleo familiar, los factores que originan este problema están relacionados principalmente con los escasos recursos emocionales de los padres, aunque también influye en ella la disociación familiar. Muchos, en el afán de corregir a sus hijos emplean correctivos inadecuados, tales como agresiones físicas y psicológicas; otros se comportan como padres permisivos y sobreprotectores, pocos son los que corrigen a sus hijos de manera asertiva. La

ausencia de normas en sus hogares permite que los estudiantes lleguen a sus casas a la hora que ellos deciden. La preocupación de la mayoría de los padres se centra más en brindar apoyo material para que sus hijos sobresalgan en el rendimiento académico, pareciera que la educación emocional es un tabú y no una necesidad. En los hogares disfuncionales la mayoría de los hijos se quedan abandonados en sus casas y se juntan con miembros de pandillas. Al respecto, el Plan de acción distrital de seguridad ciudadana del distrito de Pardo Miguel (2020, p. 8) expresa: “El abandono familiar es una de las causas para que los jóvenes se integren a una pandilla, cuya causa principal serían los hogares disfuncionales por falta de incompatibilidad de caracteres, lo cual también ocasiona la deserción escolar principalmente en el nivel secundario, con el riesgo de ser captadas por individuos de mal vivir”. Por otro lado, es evidente que el deterioro de las relaciones interpersonales entre padres e hijos, se deben gran parte a actitudes machistas, algunos padres prohíben a sus hijas participar de las actividades sociales y cultivar sus amistades. La violencia familiar es ocasionada por falta de diálogo y los escasos recursos emocionales de la pareja para dar solución a sus problemas. El plan de acción distrital de seguridad ciudadana 2020 distrito de Pardo Miguel, elaborado por el Comité Distrital de Seguridad Ciudadana manifiesta lo siguiente:

Respecto a la violencia familiar, que se han incrementado en forma considerable (la mayoría de casos no es denunciado por temor de la agraviada que generalmente son mujeres las agredidas); debido a que muchos hogares no hay comunicación y dialogo dentro de la familia, por la ausencia de los padres que trabajan, quienes salen a tempranas horas de sus hogares y regresan a altas horas de la noche; a parte el consume de alcohol los fines de semana; todo lo cual genera violencia familiar... El abandono familiar es una de las causas para que los jóvenes se integren a una pandilla, cuya causa principal serían los hogares disfuncionales por falta de incompatibilidad de caracteres, lo cual también ocasiona la deserción escolar principalmente en el nivel secundario, con el riesgo de ser captadas por individuos de mal vivir (2020, p. 7- 9).

En el centro de trabajo, la mayoría de los padres de familia que trabajan lejos de su hogar, viven agobiados por el activismo, la ansiedad y tensión, situaciones que los conducen al estrés y depresión.

ANEXO 17. Manifestación del problema de la inteligencia emocional a nivel internacional, nacional y local

En España, las investigaciones llevadas a cabo con estudiantes de la enseñanza secundaria obligatoria por Fernández-Berrocal, Alcalde y Ramos (1999) señalaban que los estudiantes clasificados como depresivos mostraban menos nivel de IE, mayor ansiedad y mayor asiduidad de pensamientos negativos. Por otro lado, Bisquerra (2003, p. 10) en sus investigaciones acerca de este problema afirma que: “Del 28% de estudiantes de secundaria que se implican en conducta antisocial, el 37% fuman, el 54% consumen alcohol, el 72% informan que son sexualmente activos y el 34% indican estar pasando por estados depresivos o haber considerado el suicidio. Un 30% de los jóvenes entre 14-17 años se implican en comportamientos de multi riesgo”. En gran Bretaña, estudios recientes realizados con estudiantes de educación secundaria han constatado que los estudiantes con niveles más bajos de IE tienen un mayor número de faltas a clase sin justificación y sin autorización paterna y tienen más posibilidades de ser expulsados del colegio por cometer infracciones. En Chile, según Extremera y Fernández-Berrocal (2002), los adolescentes de entre 14 y 19 años, con índices menores de IE tienden a justificar sus comportamientos agresivos y tienen un mayor número de acciones impulsivas.

En nuestro país, el incremento de la inseguridad ciudadana, de la violencia, el suicidio, los homicidios, secuestros, sicariatos, agresiones, feminicidios y situaciones de maltrato contra la mujer y menores de edad entre otros, se ven y se escucha cada día en las portadas de los periódicos y otros medios de la prensa. Ni siquiera los mandatarios y congresistas de nuestro país están exentos de este problema, como lo fue el insulto realizado por un ex presidente hacia los maestros al decirles “comechados...” o las agresiones verbales que muchas veces se dan entre congresistas en el Congreso de la República.

En la región San Martín, según el Proyecto Educativo Regional (PER), el diagnóstico evidencia que el 4.3% de estudiantes no asisten a la institución porque sus profesores les tratan mal; además, el 50.7% manifiestan que reciben atención tutorial menos de una hora por parte de sus profesores (PER. Región San Martín, 2007. p. 23). Estos hechos perjudican el logro de los aprendizajes y la sana convivencia social en la región.

En la institución educativa algunos estudiantes amenazan y humillación a sus compañeros de clase, ocasionando susto y estrés al estar condicionados a no comunicar estos hechos a sus padres y profesores. Los docentes también se sienten afectados al no poder evitar y manejar adecuadamente las situaciones de violencia que entra de la calle al colegio. Según Dryfoos (1997), los comportamientos problemáticos de los jóvenes raramente aparecen de manera aislada, por ello los denomina “paquetes de comportamientos desadaptativos”. Según Hurrelmann (1997) el estrés en la adolescencia está estrechamente vinculado al fracaso escolar, conductas sociales desviadas, violencia, delincuencia, consumo de drogas y baja autoestima. En la práctica pedagógica, la mayoría de los docentes tienen deficiencia en el manejo de estrategias de educación emocional; pocos son los que educan con afecto y casi nadie educa el afecto mismo del estudiante, aun sabiendo que las emociones cumplen un papel importante en el aprendizaje.

En el grupo de iguales (pandilla), se evidencia incremento de las peleas callejeras, robos, e intranquilidad en la población. Continuamente se escuchan groserías y se observan disturbios por las calles en horas de la noche. Lamentablemente, en estos grupos hay estudiantes que destacaron académicamente. Con razón, Goleman (1998) decía: “Y ese es el problema: la inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos o las oportunidades que acarrea la vida”.

ANEXO 18. Informe de similitud del Turnitin



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Monsalve Díaz David
Título del ejercicio:	Tesis turnitin
Título de la entrega:	Tesis de Maestría
Nombre del archivo:	INFORME_DE_INVESTIGACION_ACTUALIZADO.docx
Tamaño del archivo:	3.69M
Total páginas:	201
Total de palabras:	47,206
Total de caracteres:	244,999
Fecha de entrega:	06-mar.-2022 03:35p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega...	1777747061

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS, SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAestrÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



IESB
Programa de educación institucional para elevar el nivel de formación profesional en estudiantes del tercer grado, educación secundaria, institución educativa "Humberto Urtecho Prado" Nasajay - 2020 - 2021

Presentado para obtener el Grado Académico de Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia

Investigador: Monsalve Díaz David
Asesor: Guevara Servigón, Dante Alfredo

Lambayeque - Perú
2022



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

Derechos de autor 2022 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Tesis de Maestría

INFORME DE ORIGINALIDAD

16% INDICE DE SIMILITUD	17% FUENTES DE INTERNET	2% PUBLICACIONES	8% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	www.uv.es Fuente de Internet	1 %
2	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	www.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	core.ac.uk Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	www.minedu.gob.pe Fuente de Internet	1 %
8	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
9	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1 %



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

10	documents.mx Fuente de Internet	1 %
11	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %
12	educacion-emocional-dmd-cesf.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
13	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
14	publicaciones-gemni.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
15	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
17	novedadesenred.com Fuente de Internet	<1 %
18	www.docstoc.com Fuente de Internet	<1 %
19	proyectocamaracomercio.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	issuu.com Fuente de Internet	<1 %



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

22	www.3041andresbello.com Fuente de Internet	<1 %
23	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
25	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
26	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.uax.es Fuente de Internet	<1 %
28	addi.ehu.es Fuente de Internet	<1 %
29	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Nacional de Educación a Distancia Trabajo del estudiante	<1 %
31	pardoschool.com Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

33	www.icei2013.org Fuente de Internet	<1 %
34	tia-rebe.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
35	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
36	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to Centro Universitario Cardenal Cisneros Trabajo del estudiante	<1 %
38	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	tutoria.minedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	<1 %
41	avanza.uca.es Fuente de Internet	<1 %
42	biblo.una.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
43	erc.msh.org Fuente de Internet	<1 %



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

44	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	pt.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
46	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
47	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
48	es.vida-estilo.yahoo.com Fuente de Internet	<1 %
49	recursoshumanosblog.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
50	bibliotecadigital.fgv.br Fuente de Internet	<1 %
51	bibliotecadigital.uda.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
52	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
53	Submitted to indoamerica Trabajo del estudiante	<1 %
54	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Guevara Servigón, Dante Alfredo
Asesor

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias - < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'K' followed by the name 'Karl' and a long, sweeping flourish that ends in a small dot.

