

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICAS SOCIALES Y**  
**EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE POSTGRADO**  
**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**TESIS**

**Propuesta Didáctica para el Desarrollo de las Relaciones Interpersonales adecuadas en los estudiantes de la IE Alejandro Velasco Astete- Cusco**

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

**Investigadora:** Sonia Estela Apaza Garrido

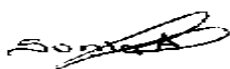
**Asesor :** Carlos Ulices Vásquez Crisanto

**Lambayeque – Perú**

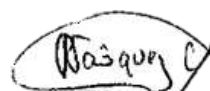
**2024**

# **PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES ADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA IE ALEJANDRO VELASCO ASTETE-CUSCO.**

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



-----  
Sonia Estela Apaza Garrido  
Autora



-----  
Carlos Ulices Vasquez Crisanto  
Asesor



\_\_\_\_\_  
Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
Presidenta



\_\_\_\_\_  
Mg. Juan Carlos Granados Barreto  
Secretario



\_\_\_\_\_  
Dra. María Elena Segura Solano  
Vocal

## Resultado Porcentaje de Similitud - Turnitin

### Propuesta Didáctica para el Desarrollo de las Relaciones Interpersonales adecuadas en los estudiantes de la IE Alejandro Velasco Astete- Cusco

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

2%

2

[repositorio.ucv.edu.pe](https://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

3

[repositorio.unprg.edu.pe](https://repositorio.unprg.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

4

[es.scribd.com](https://es.scribd.com)

Fuente de Internet

1%

5

[repositorio.uss.edu.pe](https://repositorio.uss.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

6

Submitted to Universidad Internacional de la Rioja

Trabajo del estudiante

1%

7

[repositorio.unsa.edu.pe](https://repositorio.unsa.edu.pe)

Fuente de Internet

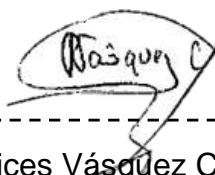
<1%

8

[www.scribd.com](https://www.scribd.com)

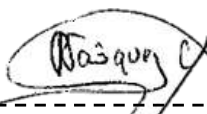
Fuente de Internet

<1%

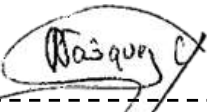


Carlos Ulices Vásquez Crisanto  
Asesor

9	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	archive.org Fuente de Internet	<1 %
11	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
12	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
13	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Alfonso X el Sabio Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad de las Islas Baleares Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
18	zaguán.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Trabajo del estudiante	

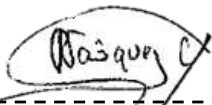
  
 -----  
 Carlos Ulices Vásquez Crisanto  
 Asesor

		<1 %
21	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
22	www.barnesandnoble.com Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	<1 %
24	1library.co Fuente de Internet	<1 %
25	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Corporación Universitaria Remington Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to unsaac Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %
30	pt.slideshare.net Fuente de Internet	

  
 -----  
 Carlos Ulices Vasquez Crisanto  
 Asesor



31	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Instituto Superior Tecnológico Espíritu Santo Trabajo del estudiante	<1 %
33	<a href="http://doczz.net">doczz.net</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="http://repositorio.uap.edu.pe">repositorio.uap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %
36	<a href="http://pleyades.educacionbogota.edu.co">pleyades.educacionbogota.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="http://riodejaneiro.china-consulate.org">riodejaneiro.china-consulate.org</a> Fuente de Internet	<1 %
38	<a href="http://www.cuidatudinero.com">www.cuidatudinero.com</a> Fuente de Internet	<1 %
39	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante	<1 %
40	<a href="http://repositorio.unab.cl">repositorio.unab.cl</a> Fuente de Internet	<1 %

  
 -----  
 Carlos Ulices Vásquez Crisanto  
 Asesor

41	sec.magister.com.es Fuente de Internet	<1 %
42	Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica Trabajo del estudiante	<1 %
43	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1 %
44	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1 %
45	docslide.us Fuente de Internet	<1 %
46	www.changinghands.com Fuente de Internet	<1 %
47	Submitted to Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología Trabajo del estudiante	<1 %
48	idus.us.es Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
50	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	<1 %
51	Alegria, Maryurena Lorenzo. "Contrastacion del modelo de inteligencia emocional de las	<1 %

cuatro ramas", Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain), 2022

Publicación

52	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
53	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

-----  
  
 Carlos Ulices Vasquez Crisanto  
 Asesor



## 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:	Sonia Apaza Garrido
Título del ejercicio:	Asesorías Posgrado
Título de la entrega:	Propuesta Didáctica para el Desarrollo de las Relaciones Int...
Nombre del archivo:	Informe_Sonia_Cusco_31-10-23.docx
Tamaño del archivo:	251.92K
Total páginas:	103
Total de palabras:	26,898
Total de caracteres:	157,205
Fecha de entrega:	31-oct.-2023 03:25p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	2213492988

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
UNIDAD DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



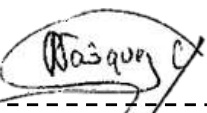
**TESIS**  
Propuesta Didáctica para el Desarrollo de las Relaciones  
Interpersonales adecuadas en los estudiantes de la IE Alejandro Velasco  
Astete-Cusco

Presentada a la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Histórico-  
Sociales y Educación para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de  
la Educación

Investigadora: Sonia Dorela Apaza Garrido  
Asesor: Carlos Ulises Vásquez Crisanto

Lambayeque - Perú  
2023

Derechos de autor 2023 Turnitin. Todos los derechos reservados.

  
-----  
Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
Asesor



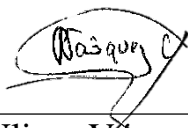
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Sonia Estela Apaza Garrido investigadora principal, y Carlos Vásquez Crisanto asesor del trabajo de investigación “Propuesta Didáctica para el desarrollo de las relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes de la IE Alejandro Velasco Astete- Cusco” 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, noviembre 2023



Sonia Estela Apaza Garrido  
Investigadora principal



Carlos Ulices Vásquez Crisanto  
DNI:16698092

Asesor

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Carlos Ulises Vásquez Crisanto, Docente / Asesor de tesis / Revisor del Trabajo de Investigación, de la estudiante Sonia Estela Apaza Garrido identificado con documento de identidad 23934120,

Titulada:

“Propuesta Didáctica para el desarrollo de las relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes de la IE Alejandro Velasco Astete- Cusco, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 10 %, verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

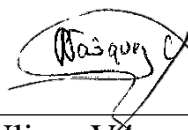
El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecida en los protocolos respectivos.

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

Lambayeque, 30 de noviembre del 2023



Sonia Estela Apaza Garrido  
Investigadora principal



Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
DNI:16698092  
Asesor



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS  
N° 169

Siendo las 12:00 horas, del día 14 de mayo de 2024 en los Ambientes de la FACHSE: Laboratorio 01 FACHSE, por mandato de la Resolución N° 0460-2024-D-FACHSE de fecha 13 de mayo de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 1364-2023-V-D-FACHSE de fecha 04 de julio de 2023; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
Secretario(a) : Mg. Juan Carlos Granados Barreto  
Vocal : Dra. María Elena Segura Solano  
Asesor(es) : Dr. Carlos Ulices Vásquez Crisanto



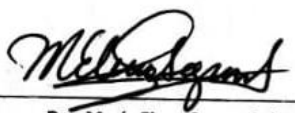
Con la finalidad de evaluar la(él) Tesis titulada(o): PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES ADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA IE ALEJANDRO VELASCO ASTETE - CUSCO. Presentada por SONIA ESTELA APAZA GARRIDO para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Educación, mención: Investigación y Docencia.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 19 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Muy Buena. Siendo las 01:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

  
Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
PRESIDENTE(A)

  
Mg. Juan Carlos Granados Barreto  
SECRETARIO(A)

  
Dra. María Elena Segura Solano  
VOCAL

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **DEDICATORIA**

Agradezco primeramente a Dios por darme la fuerza de voluntad para no rendirme y seguir adelante para alcanzar mis objetivos y también agradezco a mi familia ya que ellos fueron los pilares en este largo camino y me mostraron su apoyo constante. Este logro es de ustedes y mío. Gracias por la fuerza y motivación.

Sonia

## **AGRADECIMIENTO**

A los profesores y directivos de la IE Alejandro VelascoAstete-San Jerónimo  
Cusco.

Sonia



## ÍNDICE

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD .....	iii
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I .....	14
DISEÑO TEÓRICO .....	14
1.-Diseño Teórico .....	14
1.1.-Antecedentes .....	14
1.2.-Bases Teóricas.....	17
1.2.1.-Propuesta Didáctica de Educación Emocional .....	17
1.2.1.1.-Fundamentación Teórica .....	17
1.2.1.1.1.-Las emociones .....	17
1.2.1.1.2.-La inteligencia emocional.....	20
1.2.1.1.3.-Inteligencia Emocional y Relaciones Interpersonales .....	23
1.2.1.2.-La Educación Emocional.....	25
1.2.1.2.1.-Las competencias emocionales.....	28
1.2.1.2.2.-Clasificación de las competencias emocionales .....	31
1.2.2.-Relaciones interpersonales .....	46
3.2.2.1.-Tipos de Relaciones Interpersonales .....	50
3.2.2.2.-La evaluación de las relaciones interpersonales .....	52
1.3.- Bases Conceptuales .....	53
1.3.1.-Propuesta Didáctica de Educación Emocional .....	53
1.3.2.- Relaciones Interpersonales .....	53
CAPÍTULO II.....	55
DISEÑO METODOLÓGICO.....	55
2.-Diseño Metodológico .....	56
2.1.-Tipo de Investigación .....	56
2.2.-Diseño Metodológico .....	56

2.3.- Población, muestra .....	56
2.3.1.- Población.....	56
2.3.2.- Muestra.....	56
2.4.-Técnicas, instrumentos y materiales.....	57
2.4.1.-Técnicas.....	57
2.4.2. Instrumentos .....	57
CAPÍTULO III .....	59
RESULTADOS Y PROPUESTAS .....	59
3.1.-Resultados Generales de las Relaciones Interpersonales.....	60
3.2.-Resultados de las escalas de las Relaciones Interpersonales .....	61
3.3.-Discusión de Resultados.....	66
3.4.-Propuesta .....	68
3.4.1.-Título de la Propuesta Didáctica .....	68
3.4.2.- Objetivos .....	68
3.4.2.1.-Objetivo General .....	68
3.4.2.2.-Objetivos Específicos:.....	68
3.4.3.-Descripción de la propuesta: .....	68
3.4.3.1.-Duración.....	69
3.4.3.2.-Fundamentación .....	69
3.4.3.3.-Programación y Desarrollo de los Talleres .....	72
CAPÍTULO IV .....	100
CONCLUSIONES .....	100
CAPÍTULO V.....	102
RECOMENDACIONES .....	102
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	103
ANEXOS .....	106
Anexo 1.- Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales en la adolescencia.....	107
Anexo 2.- CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD ..... <b>¡Error!</b> <b>Marcador no definido.</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relaciones Interpersonales -----	60
Tabla 2. Asertividad -----	61
Tabla 3. Relaciones Heterosexuales -----	62
Tabla 4. Hablar en público-----	63
Tabla 5. Amigos-----	64
Tabla 6. Relaciones Familiares-----	65

## RESUMEN

En el desarrollo de la convivencia escolar de los estudiantes de la IE Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo- Cusco se evidenció *un deficiente* nivel de desarrollo de relaciones interpersonales que se manifiesta en una inadecuada comunicación asertiva, en tener dificultad de expresar sentimientos, emociones y comportamiento empático al momento de relacionarse con los amigos, con los adolescentes del otro sexo, etc.; *esto* requiere de propuestas que contribuyan desde la práctica pedagógica de los docentes a mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes. El objetivo de la investigación, fue diseñar una propuesta didáctica de educación emocional que contribuya con el desarrollo de las relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes de secundaria de la IE Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo- Cusco Es una investigación descriptiva – propositiva, la que implicó inicialmente una etapa de diagnóstico del nivel de dificultad existente en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la IE objeto del estudio y luego, una etapa de construcción modelica (modelación) de la propuesta que consistió en el desarrollo de talleres. La investigación se encuadra dentro de un enfoque cuantitativo utilizó un muestreo probabilístico al azar bajo esas características se tuvo una muestra de 34 estudiantes; para el recojo de información se usó un conjunto de preguntas del Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA). La situación problema confirmó un alto nivel de dificultad en el desarrollo de las relaciones interpersonales lo que limita una adecuada convivencia. La propuesta didáctica se fundamenta en los planteamientos teóricos de la inteligencia emocional, así como de la educación emocional. Se concluyó que la propuesta didáctica construida se constituye en una herramienta psicopedagógica que puede contribuir al desarrollo de relaciones interpersonales adecuada y positiva en los estudiantes de la IE Alejandro Velasco Astete.

**Palabras Clave:** Propuesta Didáctica, Relaciones Interpersonales; Inteligencia Emocional, Educación Emocional.

## ABSTRACT

In the development of the school coexistence of the students of the IE Alejandro Velasco Astete from the San Jerónimo-Cuzco district, a poor level of development of interpersonal relationships was evident, which is manifested in inadequate assertive comunicación, having difficulty expressing feelings, emotions. and empathetic behavior when interacting with friends, with adolescents of the opposite sex, etc.; This requires proposals that contribute from teachers' pedagogical practice to improving interpersonal relationships among students. The objective of the research was to design a didactic proposal for emotional education that contributes to the development of appropriate interpersonal relationships in students. high school students of the IE Alejandro Velasco Astete of the San Jerónimo-Cuzco district. It is a descriptive - purposeful research, which initially involved a stage of diagnosis of the level of difficulty existing in the development of interpersonal relationships in the students of the target IE. of the study and then, a stage of model construction (modeling) of the proposal that consisted of the development of workshops. The research is framed within a qualitative approach, using intentional, maximum sampling and due to saturation under these characteristics, a sample of 34 students was obtained; To collect information, a set of questions from the Questionnaire for the Evaluation of Interpersonal Difficulties in Adolescence (CEDIA) was used. The problem situation confirmed a high level of difficulty in the development of interpersonal relationships, which limits adequate coexistence. The didactic proposal is based on the theoretical approaches of emotional intelligence, as well as emotional education. It was concluded that the didactic proposal constructed constitutes a psycho-pedagogical tool that can contribute to the development of adequate and positive interpersonal relationships in the students of the IE Alejandro Velasco Astete.

**Keywords:** Didactic Proposal, Interpersonal Relations; Emotional Intelligence, Emotional Education.



## INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales entre los escolares en las instituciones educativas son sumamente complejas y están influenciadas por una multitud de factores que comprenden tanto aspectos sociales como emocionales (Bisquerra & López-Cassá, 2020). En particular, las relaciones entre adolescentes en el entorno escolar presentan características distintivas debido a los considerables cambios físicos, emocionales y sociales que atraviesan durante esta etapa de desarrollo (Fernández & Ramos, 2004).

Un aspecto crucial de la adolescencia es la búsqueda de identidad, ya que, durante este período, los estudiantes se encuentran en un proceso constante de exploración y construcción de su identidad (Goleman, 2006). En este proceso, las relaciones interpersonales desempeñan un papel fundamental, ya que los adolescentes buscan conectarse con sus pares para descubrir diferentes aspectos de sí mismos y definir su sentido de pertenencia (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007). Además, durante la adolescencia, los adolescentes tienden a formar grupos más definidos y estables basados en intereses, valores o características compartidas. La búsqueda de aceptación y pertenencia a estos grupos es una característica destacada, y las relaciones dentro de ellos pueden ser intensas y estrechas (Goleman, 2006).

Sin embargo, esta etapa de desarrollo no está exenta de conflictos y cambios en las relaciones interpersonales (Díaz Chávarry, 2020). Los adolescentes pueden experimentar tensiones, rivalidades y competencias dentro de los grupos sociales. Las relaciones pueden ser volátiles y cambiar rápidamente debido a las fluctuaciones emocionales propias de la adolescencia (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

La intimidad y las relaciones románticas también comienzan a tomar un papel importante en la vida social y emocional de los adolescentes durante esta etapa. Aprenden a establecer vínculos afectivos más profundos ya enfrentar los desafíos de la intimidad y la comunicación en pareja (Fernández-Berrocal & Aranda, 2008).

El desarrollo de habilidades sociales es una faceta esencial de la adolescencia. Durante este período, los adolescentes aprenden a comunicarse de manera más efectiva, a negociar, a resolver conflictos y a establecer límites en

sus relaciones interpersonales. Estas habilidades son fundamentales para establecer relaciones saludables y satisfactorias a lo largo de la vida (Goleman, 2006).

A pesar de estos desafíos y cambios propios de la adolescencia, existen problemáticas que dificultan el proceso de desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas en el contexto escolar. La falta de habilidades sociales es una preocupación significativa, ya que muchos estudiantes carecen de las habilidades necesarias para establecer una comunicación efectiva, expresar sus sentimientos, resolver conflictos y trabajar en equipo (Inglés, Méndez & Hidalgo, 2017).

Además, algunas prácticas de exclusión y discriminación pueden dar lugar a situaciones en las que algunos escolares enfrentan la exclusión debido a diferencias en su apariencia, origen étnico, orientación sexual o habilidades diferentes (Espinoza, 2010). Estas barreras afectan la integración social y generan obstáculos en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y respetuosas con el medio ambiente.

El uso inadecuado de la tecnología en la vida cotidiana también ha tenido un impacto en las relaciones interpersonales de los escolares. El exceso en el uso de dispositivos electrónicos, redes sociales y juegos en línea puede llevar a una disminución en la comunicación cara a cara, afectando la calidad de las relaciones interpersonales y limitando el desarrollo de habilidades sociales (Goleman, 2006).

Para abordar estas problemáticas y promover relaciones interpersonales adecuadas, muchas instituciones educativas han incorporado a sus propuestas curriculares propósitos formativos que se centran en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes (Ministerio de Educación, 2007). Estos enfoques reconocen la importancia de formar individuos integrales con habilidades cognitivas, sociales y emocionales que les permitan afrontar los desafíos del siglo XXI (OCDE, 2017).

A pesar de las propuestas realizadas persiste la problemática en el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas, específicamente en la Institución Educativa Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo- Cusco donde se evidenció un *deficiente* nivel de desarrollo de relaciones interpersonales que se manifiesta en una inadecuada comunicación asertiva, en tener dificultad de expresar sentimientos,

emociones y comportamiento empático al momento de relacionarse con los amigos, con los adolescentes del otro sexo, etc..

Una de las razones que explica esta problemática está en la ausencia de propuestas pedagógicas, didácticas que respondan a las características propias del entorno social, escolar del estudiante. Esto motivó a desarrollar la presente investigación que tuvo como propósito “diseñar una propuesta didáctica de educación emocional que contribuya con el desarrollo de las relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes de secundaria de la IE Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo- Cusco”.

La investigación llevada a cabo se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo y sigue una metodología descriptiva-propositiva. Esta metodología se estructuró en dos etapas fundamentales. En primer lugar, se llevó a cabo una etapa de diagnóstico en la cual se evaluó el nivel de dificultad existente en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la Institución Educativa (IE) objeto de estudio. Posteriormente, se desarrolló una etapa de construcción modelica que consistió en la creación de una propuesta didáctica, específicamente una serie de talleres enfocados en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Estas dos etapas se llevaron a cabo de manera secuencial, ya que el diagnóstico permitió identificar las áreas problemáticas y las necesidades de los estudiantes, lo que a su vez guió la creación de la propuesta didáctica.

Para obtener información relevante sobre el nivel de dificultad en el desarrollo de las relaciones interpersonales, se utilizó una muestra compuesta por 34 estudiantes de la IE, seleccionada mediante un muestreo probabilístico al azar. El cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA) se empleó como instrumento para recopilar datos. Los resultados de esta evaluación confirman la existencia de un alto nivel de dificultad en las relaciones interpersonales de los estudiantes, lo que, a su vez, afecta la convivencia en la institución.

La propuesta didáctica, diseñada como parte de esta investigación, se basa en los planteamientos teóricos de la inteligencia emocional y la educación emocional. Ambas teorías destacan la importancia de las habilidades sociales y emocionales para el bienestar y el éxito en la vida. Por lo tanto, la propuesta se enfoca en brindar a los

estudiantes herramientas y estrategias para desarrollar estas habilidades y mejorar sus relaciones interpersonales.

El informe en una primera parte aborda los aspectos referidos al diseño teórico, luego se aborda el diseño metodológico para dar paso a los resultados y la propuesta; finalizando con las conclusiones y recomendaciones.

**La autora**

# **CAPÍTULO I**

## **DISEÑO TEÓRICO**

### **1.-Diseño Teórico**

#### **1.1.-Antecedentes**

La presente investigación tuvo como objetivo primordial determinar la relación que existe entre las relaciones interpersonales y las habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto de año de secundaria de una institución educativa, 2018. La población muestral estuvo conformada por 109 estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario, de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron la escala de relaciones interpersonales validada por juicio de expertos y validez de constructo y la escala de habilidades sociales de Elena Gismero (2010), los cuales gozan de validez y confiabilidad. Para la contratación de las hipótesis se utilizó el Chi-cuadrado de Pearson, el mismo que permitió determinar la relación entre las variables. En los resultados de la investigación se encontró que la dimensión de comunicación, actitud y trato positivos, se relacionaban directamente con las habilidades sociales (Valdez Burgos, 2018)

Existe otra tesis que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las Habilidades Sociales y las Relaciones Interpersonales de estudiantes del 2º grado de secundaria de una institución educativa de Julcán de La Libertad en el 2019. La población objeto de estudio estuvo constituida por 64 estudiantes de ambos sexos y para elegir el tamaño de la muestra se consideró a la misma población debido a su accesibilidad y por no ser muy grande la población quienes consintieron participar, a quienes se les aplicó los instrumentos; se utilizaron cuestionarios tipo Likert debidamente validados por expertos y sometidos a una prueba de confiabilidad  $r$  de Person y Spearman para la recolección de los datos. fue descriptiva correlacional. La investigación aceptó la hipótesis planteada y afirmamos que si existe una relación entre las variables habilidades sociales y relaciones interpersonales es significativamente alta (Chavez Vergara, 2019)

Igualmente se encontró una investigación la cual se centró en determinar el nivel de relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria en la institución educativa "Nuestra Señora de la Asunción" en la provincia de Cutervo, Cajamarca, en 2018. Se utilizó un enfoque de investigación básica de diseño no experimental



descriptivo transversal., con una población de 60 estudiantes de quinto año de secundaria. Se empleó una encuesta con un cuestionario que evaluó tres dimensiones de relaciones interpersonales: comunicación, resolución creativa de problemas y trabajo en equipo. Los resultados mostraron que el 37% tenía un nivel bajo, el 45% un nivel medio y el 18% un nivel alto de relaciones interpersonales. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes tenían un nivel medio, pero también se observó un porcentaje significativo en el nivel bajo de relaciones interpersonales (Miranda, 2019).

Esta investigación se enfocó en determinar las relaciones interpersonales de estudiantes de educación secundaria en la I.E. Rosa Cardó de Guarderas en Sullana durante el distanciamiento social en 2021. Fue un estudio de tipo básico, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo simple, que incluyó a 83 estudiantes. Se utilizó un cuestionario llamado "Escala de Relaciones Interpersonales" con tres dimensiones: comunicación, actitud y trato, evaluado mediante la escala de Likert. La validez se confirmó a través del juicio de expertos y la confiabilidad fue de 0.806. Los resultados revelaron que, a pesar de las dificultades causadas por la pandemia, la mayoría de los estudiantes tenían altos niveles de prácticas de relaciones interpersonales, con un 84.3% mostrando comunicación positiva y un 96.4% con actitudes positivas en sus relaciones interpersonales. Sin embargo, también se identificó una menor disposición para resolver desacuerdos rápidamente con sus compañeros, con un 27.7% haciéndolo siempre y un 18.1% casi siempre. En respuesta a estos hallazgos, se sugiere la necesidad de diseñar un programa de relaciones interpersonales para fortalecer estas habilidades en los estudiantes (Ruiz Soto, 2021).

La investigación, titulada "Programa de ejecución de la guitarra para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en Trujillo, 2019", se llevó a cabo en la Institución Educativa Rafael Narváez Cadenillas de la Universidad Nacional de Trujillo, en el Departamento de La Libertad. Su objetivo principal fue contribuir a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria a través de un programa de guitarra. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y utilizó un instrumento de medición de relaciones interpersonales validado por expertos para garantizar su validez y confiabilidad. Se trabajó con una población de 26 estudiantes, de los cuales se seleccionaron 13 para la muestra. Los métodos empleados incluyen observación, análisis documental y bibliográfico, así como encuestas. Las conclusiones destacaron

que el programa de guitarra tuvo un impacto significativo en la mejora de las relaciones interpersonales de los estudiantes (Díaz Chávarry, 2020).

Para elaborar una propuesta de investigación sobre Educación Emocional y su influencia en las relaciones interpersonales en estudiantes de educación secundaria, es fundamental comprender los antecedentes mencionados anteriormente.

Relación entre relaciones interpersonales y habilidades sociales: El estudio de Valdez Burgos (2018) identificó una relación positiva entre las relaciones interpersonales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria. Esta relación sugiere que mejorar las habilidades sociales podría tener un impacto en la calidad de las relaciones interpersonales entre adolescentes. Por lo tanto, la nueva investigación podría explorar cómo la educación emocional puede fortalecer estas habilidades y, a su vez, mejorar las relaciones entre compañeros.

Impacto de la pandemia en las relaciones interpersonales: El estudio de Ruiz Soto (2021) es relevante en el contexto de la pandemia de COVID-19. Mostró que, a pesar de las dificultades causadas por la pandemia, la mayoría de los estudiantes mantuvieron relaciones interpersonales positivas. Esto sugiere que las estrategias de apoyo emocional pueden ser cruciales en tiempos de crisis. La nueva investigación podría explorar cómo la educación emocional puede ayudar a los estudiantes a afrontar situaciones estresantes y mantener relaciones saludables.

Programa de guitarra como intervención: El estudio de Díaz Chávarry (2020) utilizó un programa de guitarra como intervención para mejorar las relaciones interpersonales. Esta investigación ofrece un enfoque práctico que podría inspirar la implementación de programas similares centrados en la educación emocional. La nueva investigación podría diseñar e implementar un programa de educación emocional y evaluar su efectividad en la mejora de las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria.

Varios de los estudios mencionados involucraron poblaciones específicas, como estudiantes de ciertas instituciones educativas o grados. La nueva investigación debe considerar cuidadosamente la población objetivo y el contexto escolar para adaptar las estrategias de educación emocional de manera efectiva.

Los estudios previos utilizaron diferentes instrumentos y metodologías para medir las relaciones interpersonales y las habilidades sociales. La nueva investigación debe seleccionar cuidadosamente las herramientas de medición y metodologías más apropiadas para el propósito de la investigación, asegurando su validez y confiabilidad.

Los antecedentes proporcionan un marco sólido para una propuesta de investigación sobre Educación Emocional y relaciones interpersonales en estudiantes de educación secundaria. La nueva investigación puede aprovechar estos estudios para diseñar un enfoque basado en la educación emocional que tenga un impacto positivo en la calidad de las relaciones interpersonales entre adolescentes, especialmente en situaciones desafiantes como la pandemia.

## **1.2.-Bases Teóricas**

### **1.2.1.-Propuesta Didáctica de Educación Emocional**

La propuesta didáctica de educación emocional consiste en la realización de talleres prácticos que abordan áreas claves de habilidades sociales, incluyendo asertividad, comunicación efectiva, resolución de conflictos y empatía. Estos talleres se basarán en principios de la inteligencia emocional como los de Goleman, (2006) Bisquerra & López-Cassá, (2020), Un aspecto significativo de esta propuesta es la atención a las relaciones de género opuesto, promoviendo el respeto y la comunicación efectiva, lo cual se alinea con la literatura de inglés, Méndez e Hidalgo (2017) y reconoce la importancia de fomentar relaciones saludables entre adolescentes; además de considerar los aportes teóricos de otros autores

La propuesta didáctica es un enfoque integral y estructurado diseñado para abordar las dificultades identificadas en el estudio previo y fomentar el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes, como se señaló está fundamentada en la teoría de la inteligencia emocional y en la literatura relacionada, lo que la respalda y la enriquece con una base teórica sólida.

Como se aprecia es una estrategia sólida y bien fundamentada para promover habilidades sociales y relaciones interpersonales saludables en los estudiantes, y tiene el potencial de impactar positivamente en su éxito personal y académico.

#### **1.2.1.1.-Fundamentación Teórica**

##### **1.2.1.1.1.-Las emociones**

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la forma en que nos

comunicamos y en cómo influimos en el comportamiento de los demás (Fernández & Ramos, 2004). En cuanto a ser un medio de comunicación, se constituyen en una forma poderosa y no verbal de expresar cómo nos sentimos. A menudo, nuestras emociones se manifiestan a través de gestos faciales, lenguaje corporal, tono de voz y expresiones faciales. Por ejemplo, cuando estamos felices, es probable que sonriamos, y cuando estamos enojados, nuestra voz puede volverse más fuerte y nuestro rostro puede mostrarse señales de tensión. Estas señales emocionales son universales en gran medida, lo que significa que las personas de diferentes culturas pueden comprender las emociones de los demás a través de estos signos no verbales.

Además de expresar cómo nos sentimos, las emociones también pueden ser contagiosas, cuando interactuamos con alguien que está experimentando una emoción intensa, es probable que también nos veamos afectados por esa emoción. Esto puede crear una conexión emocional entre las personas y facilitar la empatía y la comprensión mutua.

Las emociones además de comunicar nuestros propios sentimientos, también pueden influir en el comportamiento de los demás, al expresar nuestras emociones, estamos transmitiendo información importante a los demás sobre nuestra situación emocional y nuestras necesidades. Por ejemplo, si expresamos tristeza, es probable que las personas a nuestro alrededor sientan empatía y busquen consolarnos. Del mismo modo, cuando alguien más muestra una emoción fuerte, como la ira o el entusiasmo, puede influir en cómo reaccionamos ante esa persona. Por ejemplo, si alguien está extremadamente enojado, es posible que tratemos de calmar la situación o ceder ante sus demandas para evitar conflictos.

Es importante destacar que no siempre logramos que los demás realicen las acciones que deseamos a través de nuestras emociones. El comportamiento humano es complejo y está influenciado por una variedad de factores, incluidos los valores personales, las creencias y las circunstancias individuales. Aunque las emociones pueden ser una herramienta efectiva para influir en el comportamiento de los demás, no garantizan automáticamente que obtendremos la respuesta que esperamos.

La emoción, ayuda a la interacción social (Fernández & Ramos, 2004), debido al papel que juega en las relaciones con las demás personas y en nuestra capacidad para conectarnos y comprendernos mutuamente. Esto se debe a que las emociones son una

parte intrínseca de la experiencia humana y desempeñan un papel crucial en la forma en que nos relacionamos con los demás. Cuando expresamos nuestras emociones de manera auténtica y genuina, estamos brindando a las personas a nuestro alrededor una ventana a nuestra experiencia interna. Igualmente, la capacidad de comprender y resonar con las emociones de los demás es fundamental para la construcción de relaciones significativas y promover una adecuada interacción con los otros, aquí juega un papel clave la empatía, la cual implica ponerse en el lugar del otro y sentir lo que están experimentando. Cuando somos capaces de reconocer y validar las emociones de los demás, creamos un ambiente de confianza y comprensión. Esto fortalece los lazos afectivos y contribuye a una comunicación más efectiva y satisfactoria.

A menudo, las emociones se comunican a través de señales no verbales, como gestos faciales, postura corporal y tono de voz. Estas señales proporcionan información valiosa sobre el estado emocional de una persona y enriquecen la comunicación.

En contextos sociales y laborales, las emociones desempeñan un papel crucial en la dinámica del grupo. Compartir emociones positivas como el entusiasmo o la satisfacción pueden fomentar un ambiente de trabajo positivo y productivo. Asimismo, la expresión de emociones negativas de manera constructiva, como la frustración o la preocupación, puede llevar a soluciones colaborativas y a una mayor cohesión entre los miembros del grupo.

Cuando somos capaces de expresar nuestras emociones de manera sincera y recibirlas de forma receptiva, creamos un espacio de autenticidad en nuestras relaciones. Esto permite que las personas se sientan aceptadas y valoradas por quienes son realmente, lo que promueve una intimidad emocional más profunda y gratificante.

Una de las funciones destacadas de la emoción está en el rol al momento de percibir nuestro entorno, esto implica la influencia significativa de las emociones en cómo experimentamos y comprendemos el mundo que nos rodea. Esto significa que la emoción actúa como un filtro a través del cual procesamos la información y percibimos el entorno, por lo tanto, nuestras emociones influyen en lo que notamos, cómo interpretamos lo que observamos y cómo reaccionamos ante ello. Por ejemplo, si una persona está experimentando emociones positivas, es más probable que perciba su



entorno de manera optimista y se fije en aspectos agradables. En contraste, alguien con emociones negativas puede notar más fácilmente las cosas que le causan preocupación o malestar.

Hay que recordar que la realidad es inherentemente subjetiva, lo que significa que cada individuo ve el mundo a través de su propia lente emocional, cognitiva y experiencial. Las emociones son una parte esencial de esta lente. Dos personas que se encuentren en la misma situación pueden tener experiencias muy diferentes debido a sus estados emocionales y sus perspectivas personales. Esta subjetividad está moldeada por nuestros intereses y conocimientos.

La percepción no es estática ni constante, la misma persona puede experimentar cambios significativos en cómo percibe su entorno en diferentes momentos; esto debido a que nuestras emociones varían a lo largo del tiempo, lo que a su vez influye en cómo vemos y evaluamos el mundo que nos rodea. Por ejemplo, un día en el que alguien se siente alegre, puede percibir su entorno de manera más positiva que en un día en que se siente triste.

El tomar consciencia de los estados emocionales en los diversos momentos de nuestra vida, permite comprender el interés por el mundo emocional y, más concretamente, por las posibilidades de utilizar las emociones en nuestro propio beneficio. Aquí es donde se encuentran unidos los dos conceptos “emoción” e “inteligencia”; estos unidos originan a la denominada “inteligencia emocional”.

#### **1.2.1.1.2.-La inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un concepto que ha ganado un reconocimiento significativo en la psicología y la educación en las últimas décadas. Fue popularizado por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, quienes lo definieron como "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 a la vez, el pensamiento y la acción" (Londoño, 2008, pág. 22).

Esta definición abarca varios elementos claves de la inteligencia emocional. En primer lugar, se refiere a la capacidad de supervisarse a uno mismo, lo que significa ser consciente de sus propios sentimientos y emociones, esto implica tener la capacidad de reconocer lo que está sintiendo en un momento dado, ya sea felicidad, tristeza, enojo, miedo u otras emociones. Esta autorreflexión es esencial para comprender cómo

las emociones pueden influir en nuestro pensamiento y comportamiento.

En segundo lugar, la definición de Salovey y Mayer incluye la capacidad de supervisar las emociones de los demás. Esto significa ser empático y ser capaz de reconocer y comprender las emociones de otras personas. La empatía es fundamental para construir relaciones sólidas y efectivas con los demás, ya que nos permite conectarnos emocionalmente con ellos y responder de manera apropiada a sus necesidades emocionales.

El tercer elemento presente en esta definición es la capacidad de diferenciar entre diferentes emociones. Esto implica no solo reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, sino también ser capaz de distinguir entre emociones similares. Por ejemplo, puede ser fácil confundir la ansiedad con el miedo o la tristeza con la melancolía. La inteligencia emocional implica la capacidad de discernir estas sutiles diferencias, lo que a su vez nos ayuda a abordar nuestras emociones de manera más precisa.

El cuarto y último elemento de esta definición es el uso de la información emocional para guiar el pensamiento y la acción. Esto implica que la inteligencia emocional no se trata solo de reconocer y comprender las emociones, sino también de saber cómo utilizar esa información de manera constructiva. Por ejemplo, si alguien se da cuenta de que está experimentando ira, puede utilizar esa información para calmarse antes de reaccionar impulsivamente. Del mismo modo, puede utilizar la empatía para comprender las preocupaciones de un colega y colaborar de manera más efectiva en el trabajo.

La inteligencia emocional es esencial en muchas áreas de la vida, incluidas las relaciones personales, la toma de decisiones, el éxito académico y profesional, y la salud mental. Las personas con un alto grado de inteligencia emocional tienden a tener relaciones más satisfactorias, a tomar decisiones más informadas y a manejar el estrés de manera más efectiva. También son más conscientes de sus propias fortalezas y debilidades emocionales, lo que les permite trabajar en su crecimiento personal y superar los desafíos con mayor facilidad.

Si bien es cierto estos autores ya habían trabajado el concepto de inteligencia emocional, es Daniel Goleman quien popularizó dicha categoría conceptual en la

década de los noventa cuando en 1995 lanzó un libro titulado "Inteligencia Emocional", que se convirtió en un bestseller. y ayudó a popularizarse este concepto en todo el mundo.

En su obra, Goleman definió la inteligencia emocional como la habilidad fundamental de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propios sentimientos y las emociones de los demás, con el objetivo de motivarse a sí mismo y gestionar exitosamente las relaciones interpersonales (Goleman, 1995). Esta definición es un importante complemento a la concepción tradicional de la inteligencia basada en el cociente intelectual (CI), ya que reconoce que el éxito en la vida no solo se deriva de la capacidad cognitiva, sino también de la capacidad de manejar las emociones de manera sabia y efectiva.

La inteligencia emocional se desglosa en cinco componentes clave según (Goleman, 1995).:

**Autoconciencia emocional:** Este primer componente implica la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones. Esto significa ser consciente de lo que se siente en un momento dado, lo que facilita la toma de decisiones informadas y la autorregulación emocional.

**Autorregulación emocional:** Una vez que una persona es consciente de sus emociones, el siguiente paso es aprender a manejarlas de manera efectiva. Esto implica la capacidad de controlar impulsos, regular el estrés y mantener la calma en situaciones desafiantes.

**Motivación:** La inteligencia emocional también incluye la habilidad de motivarse a uno mismo. Las personas con una alta inteligencia emocional suelen establecer metas significativas, trabajar con determinación hacia ellas y mantenerse enfocadas en situaciones difíciles.

**Empatía:** La empatía es la capacidad de comprender y sintonizar con las emociones de los demás. Esto implica escuchar activamente, mostrar comprensión y responder de manera adecuada a las necesidades emocionales de los demás. La empatía es esencial para construir relaciones interpersonales sólidas y saludables.

**Habilidades sociales:** Finalmente, la inteligencia emocional también abarca la

capacidad de gestionar relaciones interpersonales de manera efectiva. Esto implica habilidades como la comunicación eficaz, la resolución de conflictos y la construcción de redes de apoyo.

La importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana es innegable. Ayuda a las personas a comprenderse mejor a sí mismas, a relacionarse de manera más efectiva con los demás y a tomar decisiones más acertadas. En el ámbito laboral, la inteligencia emocional se ha vuelto especialmente relevante, ya que se ha demostrado que los líderes y los equipos con un alto nivel de inteligencia emocional son más exitosos en la resolución de problemas, la toma de decisiones y la gestión de conflictos.

A pesar de existir diferencias en los planteamientos de Mayer y Salovey con los de Goleman, también existen ciertas coincidencias por ejemplo ambos enfoques coinciden en que la inteligencia emocional implica la capacidad de reconocer y comprender las emociones tanto en uno mismo como en los demás. Esto es esencial para una comunicación efectiva y la construcción de relaciones interpersonales sólidas. Asimismo, tanto Salovey y Mayer como Goleman subrayan la importancia de la autorregulación emocional, lo que significa la habilidad de manejar y controlar las propias emociones de manera adecuada, evitando reacciones impulsivas y tomando decisiones informadas. También se tiene que ambos enfoques enfatizan la empatía como una habilidad clave de la inteligencia emocional, por lo tanto, comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás es fundamental para construir relaciones interpersonales saludables. Además, destaca la importancia de las habilidades sociales como la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

#### **1.2.1.1.3.-Inteligencia Emocional y Relaciones Interpersonales**

La Inteligencia Emocional (IE) se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas. En el contexto de las relaciones interpersonales, la IE puede mejorar la capacidad de comunicación, empatía y resolución de conflictos. Al ser capaces de reconocer y comprender las emociones de los demás, podemos responder de manera más efectiva y empática a sus necesidades y preocupaciones. Además, la regulación emocional nos permite manejar situaciones estresantes y conflictivas de manera más efectiva, lo que puede mejorar la calidad de nuestras relaciones interpersonales (Fernández-Berrocal & Aranda, 2008).

En el contexto escolar, la IE puede mejorar la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo, resolver conflictos y comunicarse de manera efectiva con sus compañeros, la Inteligencia Emocional (IE) es una habilidad que nos permite reconocer, comprender y regular nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. En el contexto de las relaciones interpersonales, la IE puede ser especialmente importante, ya que nos permite comunicarnos de manera efectiva, empatizar con los demás y resolver conflictos de manera constructiva.

La capacidad de comunicación es fundamental en cualquier relación interpersonal. La IE nos permite reconocer y comprender las emociones de los demás, lo que propicia responder de manera más efectiva y empática a sus necesidades y preocupaciones. Por ejemplo, si un amigo está pasando por un momento difícil, la IE nos permite reconocer su tristeza y empatizar con él, lo que puede ayudar a fortalecer nuestra relación.

La empatía también es importante en las relaciones interpersonales, nos permite ponernos en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y sentimientos. Esto puede ser especialmente importante en situaciones de conflicto, donde la empatía puede ayudar a reducir la tensión y encontrar soluciones constructivas. Por ejemplo, si dos amigos tienen una discusión, la IE les permite comprender las perspectivas del otro y encontrar un terreno común para resolver el conflicto.

La regulación emocional es otra habilidad importante en las relaciones interpersonales. La IE nos permite manejar situaciones estresantes y conflictivas de manera más efectiva, lo que puede mejorar la calidad de nuestras relaciones interpersonales. Por ejemplo, si estamos en una situación estresante, como una evaluación, la regulación emocional nos permite mantener la calma y responder de manera efectiva a las preguntas del entrevistador.

En el contexto escolar, la IE puede ser especialmente importante. Los estudiantes que tienen habilidades desarrolladas pueden trabajar en equipo de manera más efectiva, resolver conflictos de manera constructiva y comunicarse de manera efectiva con sus compañeros y maestros. Esto puede mejorar su rendimiento académico y su bienestar emocional.

### **1.2.1.2.-La Educación Emocional**

La educación emocional ha cobrado protagonismo gracias a los trabajos desarrollados por Bisquerra quien plantea operativizar los planteamientos de la inteligencia emocional desde la escuela. (Bisquerra, 2003). Este autor consideraa esta como un proceso formativo, permanente y continuo que busca el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, haciendo de ambos componentes que posibilitan el desarrollo de la personalidadintegral; esto requiere proponer un sistema de conocimientos y habilidades sobreemociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Esto tiene como propósito aumentar el bienestarpersonal y social. (Bisquerra, 2003).

La educación emocional se fundamenta en la premisa de que el desarrollo de una persona no se limita únicamente a la adquisición de conocimientos intelectuales, sino que debe abarcar también el ámbito emocional. Esto significaque el objetivo de la educación va más allá de enseñar materias académicas; también implica el cultivo de habilidades emocionales y sociales que permiten alos individuos desenvolverse en la vida de manera equilibrada y saludable.

En este sentido, la educación emocional es un proceso formativo continuoque se extiende a lo largo de toda la vida de una persona. No se trata exclusivamente de una fase temporal o de una materia específica que se aborda en la escuela, sino de un enfoque integrado en la educación que busca fortalecerlas competencias emocionales desde la infancia hasta la edad adulta.

La educación emocional reconoce que el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo están estrechamente relacionados y se complementan mutuamente. No se pueden separar por completo, ya que nuestras emociones influyen en cómo pensamos, aprendemos y tomamos decisiones. Por lo tanto, el objetivo es integrar estas dos dimensiones para lograr una personalidad integraly equilibrada.

El desarrollo cognitivo se refiere a la adquisición de conocimientos y habilidades intelectuales, mientras que el desarrollo emocional se centra en comprender y gestionar las propias emociones, así como en reconocer y responder a las emociones de los demás. Ambos aspectos son esenciales para la adaptación y el éxito en la vida cotidiana.

Para llevar a cabo la educación emocional, es necesario proponer un sistema de conocimientos y habilidades relacionados con las emociones. Esto implica enseñar a los individuos a identificar, comprender y expresar sus propias emociones, así como a manejarlas de manera efectiva. También implica desarrollar la empatía y la capacidad de comprender las emociones de los demás, lo que contribuye a una comunicación interpersonal más efectiva.

Uno de los principales objetivos de la educación emocional es capacitar a los individuos para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. La vida está llena de situaciones que generan emociones, tanto positivas como negativas. Saber cómo manejar estas emociones de manera adecuada es fundamental para el bienestar personal y social.

La educación emocional proporciona a las personas las herramientas necesarias para afrontar el estrés, la ansiedad, la frustración y otras emociones difíciles de manera constructiva. Les ayuda a tomar decisiones informadas y a establecer relaciones interpersonales saludables. También fomenta la resiliencia, la capacidad de adaptación y la autoestima, lo que permite a los individuos superar obstáculos y enfrentar desafíos con confianza.

De acuerdo a Bisquerra (2003) la educación emocional tiene como último propósito aumentar el bienestar personal y social. Cuando las personas son emocionalmente competentes, tienen una mayor probabilidad de experimentar una vida más satisfactoria y plena. Esto se traduce en relaciones más saludables, éxito académico y laboral, y una mayor capacidad para contribuir de manera positiva a la sociedad.

En el ámbito social, la educación emocional promueve la empatía, la cooperación y la comunicación efectiva. Esto es esencial para construir comunidades más armoniosas y para abordar problemas sociales como el acoso escolar, la violencia y los conflictos interpersonales.

Otros autores, además de Bisquerra, también plantean que la educación emocional debe desarrollar "la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía hacia sus emociones" (Steiner, V. y Perry, R, 1998, pág. 27). Esta definición no se diferencia significativamente de lo planteado por Bisquerra, se

refiere a un conjunto de habilidades emocionales esenciales que contribuyen en gran medida al bienestar y a las relaciones interpersonales positivas. Aquí vamos a ampliar y explicar cada una de estas capacidades:

Si se observa en esta definición se considera la capacidad de comprender las emociones, esto se relaciona con la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y las emociones de los demás. Significa ser consciente de lo que estamos sintiendo en un momento dado, identificar las causas subyacentes de esas emociones y comprender cómo esas emociones pueden influir en nuestro pensamiento y comportamiento. La comprensión emocional también implica ser capaz de etiquetar las emociones con palabras precisas (por ejemplo, reconocer si estamos sintiendo tristeza, enojo, felicidad, etc.). Esta habilidad es fundamental para la autorreflexión y la autoconciencia emocional, lo que nos permite tomar decisiones más informadas y responder de manera más efectiva a nuestras propias emociones y como se verá más adelante incluye las competencias emocionales

Igualmente se considera la expresión de emociones de manera productiva lo cual se relaciona con la habilidad de comunicar nuestros sentimientos de manera clara y efectiva, tanto verbalmente como a través de la comunicación no verbal. Esto no significa necesariamente compartir cada emoción con todos en todo momento, sino más bien ser capaz de comunicar nuestros sentimientos cuando sea apropiado y constructivo. La expresión emocional saludable puede ayudarnos a establecer relaciones más cercanas y auténticas con los demás, ya que les permite conocernos mejor y entender cómo nos sentimos en situaciones particulares. También puede ayudar a liberar tensiones y resolver conflictos de manera más efectiva.

También la definición abarca la empatía, que es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus emociones y perspectivas; escuchar activamente a los demás y mostrar empatía hacia sus emociones es esencial para construir relaciones interpersonales sólidas y saludables. Esto se traduce en prestar atención a lo que dicen y cómo se sienten, sin juzgar ni criticar. La empatía nos permite conectar emocionalmente con los demás, ofrecer apoyo emocional y crear un ambiente de comprensión mutua.

Estas tres capacidades están estrechamente relacionadas y se complementan entre sí. La comprensión emocional es el primer paso para ser capaz de expresar



nuestras emociones de manera productiva, ya que debemos ser conscientes de lo que sentimos antes de poder comunicarlo de manera efectiva. Además, la empatía hacia las emociones de los demás está facilitada por nuestra propia comprensión de las emociones, ya que nos permite relacionarnos con las experiencias emocionales de los demás de manera más auténtica y genuina.

Estas habilidades emocionales son fundamentales para el desarrollo de relaciones interpersonales positivas. La falta de comprensión emocional puede llevar a malentendidos y conflictos, ya que las personas pueden interpretar mal las señales emocionales de los demás. La incapacidad para expresar emociones de manera productiva puede llevar a la represión emocional o la explosión emocional, lo que puede dañar las relaciones. La falta de empatía puede hacer que las personas se sientan incomprendidas y distantes en sus relaciones.

Es decir, en las distintas definiciones están presentes competencias o capacidades emocionales esenciales para la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. Su desarrollo y práctica constante pueden contribuir significativamente al bienestar emocional y al éxito en las relaciones personales y profesionales.

De acuerdo a lo escrito entonces se reafirma que los objetivos de la educación emocional son:

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad para relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás (Vivas, 2003, págs. 8-9)

Si se asume que es posible desarrollar una educación emocional, entonces esta promueve el desarrollo de competencias emocionales. En tal sentido se revisa esta categoría.

#### **1.2.1.2.1.-Las competencias emocionales**

La delimitación del constructo de competencia emocional es un tema de debate en el campo de la psicología y la educación, y hasta la fecha no existe un acuerdo unánime entre los expertos. Esta falta de consenso se manifiesta en diferentes aspectos, incluida la designación que se utiliza para referirse a este conjunto de habilidades y capacidades relacionadas con las emociones (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007). Un primer punto en discusión se encuentra en la propia designación del concepto, algunos autores se refieren a este constructo como "competencia emocional", enfocándose en las habilidades específicas relacionadas con el reconocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones. Sin embargo, otros prefieren utilizar la designación "competencia socio-emocional", reconociendo que las habilidades emocionales están intrínsecamente relacionadas con las habilidades sociales, ya que nuestras emociones desempeñan un papel fundamental en nuestras interacciones con los demás. Otro aspecto en debate se refiere a considerar el plural y no en singular dicho concepto, sosteniendo la denominación "competencias emocionales" o "competencias socio-emocionales", para destacar la variedad de habilidades y capacidades involucradas en este campo. Reconocen que las competencias emocionales no se limitan a una sola habilidad, sino que abarcan un conjunto diverso de habilidades que van desde la autoconciencia emocional hasta la empatía y la toma de decisiones emocionales. Igualmente existe otra discrepancia en la delimitación de las competencias emocionales, aquí se encuentran propuestas que se centran en habilidades más específicas, como la habilidad para reconocer las emociones propias y ajenas, la expresión emocional adecuada o la regulación emocional. Estos enfoques tienden a ser más estrechos en términos de contenido y se enfocan principalmente en las habilidades emocionales básicas. Por otro lado, hay enfoques más amplios que incluyen competencias socioemocionales que abarcan habilidades de comunicación efectiva, resolución de conflictos, empatía, habilidades interpersonales y toma de decisiones éticas. Estos enfoques reconocen que las habilidades emocionales están intrínsecamente relacionadas con las habilidades sociales y que ambas son fundamentales para el éxito en la vida personal y profesional. La diversidad en la delimitación de las competencias emocionales también se refleja en las dimensiones que se consideran esenciales para este constructo. Algunos enfoques se basan en el modelo de Daniel Goleman, que identifica cinco dimensiones de la inteligencia emocional: autoconciencia emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales. Estas dimensiones se centran en las

habilidades individuales y sociales necesarias para comprender y manejar las emociones de uno mismo y de los demás. Sin embargo, otros enfoques pueden dividir las competencias emocionales en un mayor número de dimensiones o micro habilidades. Como se aprecia la delimitación del constructo de competencia emocional es un tema de debate en el que no existe un acuerdo unánime entre los expertos. Las diferencias en la designación, el contenido, el ámbito y las dimensiones de las competencias emocionales reflejan la complejidad de este campo y la variedad de enfoques que existen. Sin embargo, a pesar de estas discrepancias, la importancia de las competencias emocionales en la vida personal y profesional es ampliamente reconocida, y la educación emocional sigue siendo una herramienta valiosa para desarrollar estas habilidades en individuos de todas las edades y culturas. La comprensión y el fomento de las competencias emocionales son esenciales para promover relaciones interpersonales saludables, el bienestar personal y la adaptación efectiva en un mundo diverso y emocionalmente complejo.

Bisquerra realiza una revisión de las distintas propuestas existentes, resalta la diversidad de enfoques y dimensiones en la conceptualización de las competencias emocionales, así como su evolución a lo largo del tiempo, lo que refleja la complejidad de este campo y la importancia de seguir investigando y desarrollando estas competencias en la educación y vida cotidiana (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007). Hace referencia a diversas propuestas sobre competencias emocionales, destacando diferencias y evolución en la conceptualización de este constructo por parte de diferentes expertos. Se mencionan los enfoques de Salovey y Sluyter, Daniel Goleman, Saarni, Graczyk et al., Payton et al., ISBE (Illinois State Board of Education) y CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning).

Según lo desarrollado por este autor español, Salovey y Sluyter identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Esto se relaciona con la noción de inteligencia emocional de Goleman, quien divide este concepto en cinco dominios y veinticinco competencias. Sin embargo, Goleman, en una revisión posterior, reduce la cantidad de dominios a cuatro y las competencias a dieciocho. Considera que la conceptualización de la competencia emocional evolucionará con el tiempo a medida que la ciencia proporcione más conocimientos sobre el tema. Además, se destacan los aportes de otros expertos como Saarni, quien enfoca la competencia emocional en la

demostración de autoeficacia al expresar emociones en las interacciones sociales, y destaca la importancia del contexto en el desarrollo de estas competencias. Se presentan listados de habilidades relacionadas con la competencia emocional propuestas por Saarni y otros expertos, como la conciencia del propio estado emocional, la empatía, la capacidad de afrontar emociones negativas y la comunicación efectiva. Finalmente, Bisquerra menciona el plan de desarrollo emocional aplicado en los centros educativos de Illinois, que establece objetivos relacionados con la autoconciencia, la conciencia social, las habilidades interpersonales, la toma de decisiones y el comportamiento responsable.

El estudioso español plantea también su propia definición, señalando que las competencias emocionales son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de manera adecuada los fenómenos emocionales, con el fin de agregar valor a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social (Bisquerra, R, 2013, pág. 17).

Las competencias emocionales son un aspecto esencial del desarrollo humano y desempeñan un papel crucial en la forma en que las personas interactúan consigo mismas y con los demás. Estas competencias no son innatas, sino que se desarrollan y fortalecen a lo largo de la vida, y la educación emocional es el vehículo principal para este crecimiento.

Estas competencias involucran una variedad de aspectos, desde el reconocimiento y la comprensión de las propias emociones hasta la capacidad de expresarlas de manera apropiada y regularlas de manera saludable.

Las competencias emocionales están diseñadas para ayudar a las personas a relacionarse consigo mismas y con los demás de manera efectiva. Estas habilidades no solo son valiosas en el ámbito personal, sino que también tienen un impacto significativo en las funciones profesionales y en la promoción del bienestar tanto a nivel individual como en la sociedad en general.

#### **1.2.1.2.2.-Clasificación de las competencias emocionales**

Esta investigación asume la propuesta de Bisquerra quien trata de sintetizar las diversas propuestas existentes:

## **1. Conciencia emocional**

Se refiere a la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 9). Comprende:

**1.1. Toma de conciencia de las propias emociones:** “capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 9).

Esta habilidad es fundamental para el desarrollo de las relaciones interpersonales positivas y se constituye un componente clave en nuestra propuesta didáctica dirigida a escolares adolescentes.

La toma de conciencia de las propias emociones es una capacidad que implica la habilidad para reconocer y percibir con precisión los sentimientos y emociones que experimentamos en un momento dado. Esto significa ser consciente de las emociones en el momento presente y ser capaz de identificarlas y etiquetarlas adecuadamente. Esta competencia va más allá de simplemente reconocer emociones básicas como la alegría o la tristeza; también involucra la capacidad de comprender las emociones más complejas y matizadas que pueden surgir en situaciones diversas. Un aspecto importante de esta competencia es la posibilidad de experimentar emociones múltiples al mismo tiempo. Es común que las personas sientan una combinación de emociones en situaciones complejas o conflictivas. Por ejemplo, alguien podría sentir alegría y alivio después de superar un examen, pero también podría experimentar ansiedad por lo que viene a continuación, como el saber su calificación. La toma de conciencia de las propias emociones implica la capacidad de identificar y manejar esta mezcla de sentimientos de manera efectiva.

La inatención selectiva o dinámicas inconscientes pueden dificultar la toma de conciencia de las propias emociones. La inatención selectiva se refiere a la tendencia a centrarse en ciertos aspectos de una situación mientras se ignoran otros. En el contexto emocional, esto podría significar que una persona se enfoca en una emoción dominante mientras ignora emociones subyacentes o menos evidentes. Las dinámicas inconscientes se refieren a procesos emocionales que ocurren a nivel subconsciente y

que pueden influir en nuestras reacciones emocionales sin que seamos plenamente conscientes de ellos. Por ejemplo, traumas pasados o creencias arraigadas pueden influir en nuestras emociones de manera automática y subconsciente.

En nuestra propuesta de investigación, la toma de conciencia de las propias emociones es esencial para el desarrollo de relaciones interpersonales positivas entre escolares adolescentes; para comprender y relacionarse efectivamente con los demás, es importante primero comprender y reconocer nuestras propias emociones. La empatía implica ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones, lo que se vuelve más efectivo cuando somos conscientes de nuestras propias emociones y cómo influyen en nuestras percepciones y respuestas. La toma de conciencia de las propias emociones facilita la comunicación efectiva. Cuando somos conscientes de lo que sentimos, podemos expresar nuestras emociones de manera clara y asertiva, lo que promueve la comprensión mutua en las interacciones con los demás. En situaciones conflictivas, la toma de conciencia de las propias emociones permite identificar las emociones que pueden estar contribuyendo al conflicto. Esto abre la puerta a la resolución de conflictos de manera más constructiva, ya que las partes involucradas pueden abordar sus emociones y preocupaciones de manera más consciente y eficaz. También se tiene que conocer y etiquetar las propias emociones es el primer paso para regularlas de manera saludable. Los adolescentes que son conscientes de sus emociones pueden desarrollar estrategias de autocontrol que les permitan manejar situaciones emocionalmente desafiantes de manera positiva.

**1.2. Dar nombre a las emociones:** Se refiere a la “eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 9). Esta habilidad no se limita a la simple identificación de las emociones, sino que también implica la capacidad de expresarlas de manera adecuada utilizando un vocabulario emocional apropiado y las expresiones disponibles en un contexto cultural específico.

El dar nombre a las emociones es un proceso fundamental en la inteligencia emocional y la competencia emocional, implica reconocer una emoción específica que se está experimentando en un momento dado y etiquetarla adecuadamente. En lugar de simplemente sentir una vaga "incomodidad" o "malestar", se trata de

identificar si se trata de ansiedad, tristeza, enojo, felicidad o cualquier otra emoción específica.

Una parte esencial de dar nombre a las emociones es utilizar un vocabulario emocional preciso y adecuado. esto significa que una persona no solo debe ser capaz de identificar su emoción como "enojo", sino también de expresarla verbalmente de esta manera. Utilizar el término correcto para describir una emoción facilita la comunicación con los demás y permite que las personas comprendan mejor lo que están sintiendo.

Obviamente la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado también está relacionada con el contexto cultural en el que se encuentra una persona, más aún en un país tan diverso como el nuestro. Diferentes culturas pueden tener palabras y expresiones específicas para describir ciertas emociones o matices emocionales. Por lo tanto, la competencia emocional también implica la capacidad de adaptarse al contexto cultural y utilizar las expresiones emocionales disponibles en ese contexto.

El desarrollo de la habilidad para dar nombre a las emociones y utilizar un vocabulario emocional adecuado tiene varias implicaciones para el fomento de relaciones interpersonales positivas entre escolares adolescentes: a) permite una comunicación efectiva ya que, al utilizar un lenguaje emocional preciso, los adolescentes pueden comunicar sus sentimientos de manera más efectiva a sus compañeros, maestros y padres. Esto facilita la comprensión mutua y puede prevenir malentendidos; b) al ser capaces de identificar y expresar sus propias emociones, también están en mejor posición para comprender las emociones de los demás. Esto les permite mostrar empatía hacia sus compañeros, lo que es esencial para construir relaciones interpersonales positivas; c) en situaciones de conflicto, la capacidad de expresar las propias emociones de manera clara y precisa puede ayudar a abordar los problemas de manera efectiva. Esto puede prevenir la escalada de conflictos y promover soluciones constructivas.

**1.3. Comprensión de las emociones de los demás:** definida como la “capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional” (Bisquerra Alzina

& Pérez Escoda, 2007, p. 9).

Esta capacidad permite percibir con precisión las emociones y perspectivas de las personas que nos rodean. No se trata solo de identificar que alguien está experimentando una emoción, sino de comprender profundamente qué está sintiendo esa persona y por qué lo está sintiendo.

Un elemento clave de esta capacidad es la empatía, que implica la habilidad de ponerse en el lugar de los demás y experimentar emociones de manera similar o al menos comprender sus emociones desde su punto de vista. La empatía es esencial para establecer relaciones interpersonales positivas, ya que nos permite conectarnos emocionalmente con los demás, mostrar comprensión y apoyo, y fortalecer los lazos sociales.

La comprensión de las emociones de los demás también incluye la habilidad de percibir claves situacionales y expresivas que indican las emociones de una persona. Estas claves pueden ser tanto comunicaciones verbales como no verbales. Por ejemplo, la expresión facial, el tono de voz, el lenguaje corporal y las palabras que una persona elige son pistas que pueden revelar sus emociones.

Es necesario señalar nuevamente que el significado emocional puede variar según el contexto cultural. Diferentes culturas pueden tener expresiones emocionales y formas de comunicar emociones que difieren de manera significativa. La competencia emocional implica la capacidad de entender y respetar estas diferencias culturales en la expresión y comprensión de las emociones.

La comprensión de las emociones de los demás desempeña un papel crucial en el desarrollo de relaciones interpersonales positivas entre escolares adolescentes debido a que: a) fortalece la empatía, la cual es esencial para construir relaciones de confianza y amistad. Cuando los adolescentes comprenden las emociones de sus compañeros, pueden ofrecer apoyo emocional y solidaridad; b) permite abordar los conflictos de manera efectiva ya que al reconocer las emociones de las partes involucradas en un conflicto, los adolescentes pueden encontrar soluciones que satisfagan las necesidades emocionales de todos; c) facilita la comunicación efectiva, posibilitando que los adolescentes puedan percibir las emociones y perspectivas de sus compañeros, esto los hace más capaces de mantener conversaciones significativas y resolver malentendidos.



## **2. Regulación emocional**

Es definida como la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10). Comprende:

**2.1. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:** esto debido a que “los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10)

Esta interacción es fundamental para el desarrollo de competencias emocionales y también es relevante en el contexto de las relaciones interpersonales, refleja cómo los estados emocionales influyen en el pensamiento y la acción, y viceversa. Esta relación bidireccional es una característica central de la experiencia humana y tiene importantes implicaciones en la forma en que las personas comprenden y gestionan sus emociones.

Por un lado, se tiene que las emociones pueden afectar significativamente el proceso de pensamiento y toma de decisiones. Por ejemplo, cuando un estudiante se siente extremadamente ansioso, puede tener dificultades para concentrarse y tomar decisiones racionales. Por otro lado, el pensamiento cognitivo puede influir en la forma en que se experimentan las emociones. Por ejemplo, un individuo que interpreta una situación de manera negativa puede experimentar emociones como el miedo o la tristeza. Igualmente, los estados emocionales también tienen un impacto directo en el comportamiento, debido que pueden motivar acciones específicas. Por ejemplo, la alegría puede llevar a una persona a participar en actividades sociales, mientras que el miedo puede llevarla a evitar situaciones temidas. Además, las emociones pueden influir en la expresión verbal y no verbal, lo que a su vez afecta la forma en que otros responden a esa persona.

Cabe mencionar además que la cognición, que incluye el pensamiento y la conciencia, juega un papel importante en la regulación del comportamiento. La capacidad de reflexionar sobre las consecuencias de las acciones y de evaluar las opciones disponibles es esencial para tomar decisiones informadas y ajustar el

comportamiento en consecuencia.

La comprensión de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento es esencial para el desarrollo de relaciones interpersonales positivas entre escolares adolescentes, debido a que: a) al comprender cómo las emociones influyen en el comportamiento de los demás permite a los adolescentes ser más empáticos y comprensivos. Pueden reconocer que las acciones de alguien pueden estar influenciadas por sus emociones y no simplemente por elecciones voluntarias, b) al conocer la interacción los escolares pueden comunicarse de manera más clara y comprender mejor las señales emocionales de sus compañeros.

**2.2. Expresión emocional:** Consiste en la “capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión del impacto de la propia expresión emocional en otros, y facilidad para tenerlo en cuenta en la forma mostrarse a sí mismo y a los demás (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10). Esta capacidad va más allá de simplemente sentir una emoción; implica ser consciente de esa emoción y saber cómo expresarla de una manera que sea adecuada para la situación. Implica la capacidad de manifestar las emociones de manera adecuada al contexto. Por ejemplo, en situaciones de alegría, es natural expresarla de manera efusiva, pero en situaciones de tristeza, la expresión emocional puede ser más reservada y compuesta.

Un aspecto importante de esta competencia es la comprensión de que el estado emocional interno no siempre coincide exactamente con la expresión externa, es decir uno puede sentir una emoción intensa, pero elige expresarla de manera controlada y calmada si la situación lo requiere. Por ejemplo, una persona puede sentir enojo, pero decide expresarlo de manera tranquila y asertiva en lugar de enojarse de manera descontrolada.

A medida que las personas desarrollan un mayor nivel de madurez emocional, también adquieren una comprensión más profunda del impacto que su expresión emocional puede tener en los demás. Esto significa que son conscientes de cómo su comportamiento y expresión emocional pueden influir en las emociones y reacciones de quienes los rodean. Por lo tanto, pueden ajustar su expresión emocional para

mantener relaciones interpersonales positivas.

La expresión emocional adecuada es clave para una comunicación efectiva, cuando los escolares pueden expresar sus emociones de manera clara y constructiva, es más probable que se comuniquen de manera efectiva con sus compañeros, lo que facilita la comprensión mutua y la resolución de conflictos. Igualmente al ser conscientes del impacto de su expresión emocional en los demás, los adolescentes pueden desarrollar empatía hacia los sentimientos de quienes los rodean; esto fomenta la comprensión y el apoyo mutuo en las relaciones interpersonales. En situaciones de conflicto, la capacidad de expresar emociones de manera apropiada es esencial para abordar el problema de manera constructiva. Los adolescentes que pueden comunicar sus sentimientos y necesidades de manera adecuada tienen más probabilidades de resolver conflictos de manera efectiva.

**2.3. Regulación emocional:** los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto “incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p.10). Se constituye en una capacidad fundamental de la inteligencia emocional y se refiere a gestionar y controlar las propias emociones de manera efectiva, abarca el reconocer y comprender las emociones, así como tomar medidas para influir en su intensidad y duración.

Esta capacidad involucra la capacidad de controlar los impulsos emocionales. Por ejemplo, evite actuar impulsivamente cuando se está enojado o frustrado, en lugar de tomar decisiones impulsivas que puedan llevar a comportamientos negativos o arrepentimientos posteriores. Incluye también la tolerancia a la frustración, soportar situaciones frustrantes o desafiantes sin reaccionar excesivamente con emociones negativas como la ira, el estrés, la ansiedad o la depresión; en cambio, implica perseverar y mantener una actitud positiva a pesar de las dificultades, posponer la gratificación inmediata en favor de recompensas a largo plazo que son más beneficiosas. Por ejemplo, un adolescente que puede diferir la gratificación puede concentrarse en sus estudios en lugar de pasar el tiempo en actividades de ocio, con el objetivo de obtener mejores calificaciones en el futuro.

Repercute positivamente en el desarrollo de las relaciones personales ya que la regulación de las emociones permite ser menos propensos a manifestar impulsividad y agresión, contribuyendo a un ambiente escolar más seguro y relaciones interpersonales más armoniosas, asimismo permite tolerar la frustración y manejar el estrés de manera efectiva pudiendo afrontar los desafíos de manera más tranquila y positiva, lo que facilita la resolución de conflictos.

**2.4. Habilidades de afrontamiento:** Es una “habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autoregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales” (BisquerraAlzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10), implica la capacidad de reconocer, procesar y gestionar emociones negativas, como el enojo, la tristeza o la ansiedad, de manera efectiva y saludable.

El primer paso para afrontar emociones negativas es el reconocimiento, es decir ser consciente de cuándo se está experimentando una emoción negativa y ser capaz de identificarla con precisión. Esta toma de conciencia es esencial para abordar la emoción de manera efectiva. Una vez que se reconoce una emoción negativa, es importante permitirse sentir y procesar esa emoción de manera saludable, esto puede implicar reflexionar sobre la causa de la emoción, hablar sobre ella con alguien de confianza o utilizar técnicas de autoreflexión. La autoregulación emocional implica el uso de estrategias y técnicas para gestionar emociones negativas. Esto puede incluir técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, o estrategias de cambio de pensamiento para abordar los pensamientos negativos que acompañan a las emociones negativas.

El afrontamiento de emociones negativas y la autoregulación emocional son cruciales para el desarrollo de relaciones interpersonales positivas entre escolares adolescentes debido a que cuando se afronta y regula las emociones negativas se es menos propenso a reaccionar impulsivamente en situaciones conflictivas. Esto puede prevenir conflictos innecesarios y promover un ambiente escolar más armonioso. La capacidad de gestionar emociones negativas también está relacionada con la comunicación efectiva. Los adolescentes que pueden autoregular sus emociones son mejores para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera calmada y asertiva, lo que facilita la comunicación y la resolución de conflictos.

**2.5. Competencia para autogenerar emociones positivas:** es la “capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10).

Esta competencia implica la capacidad de generar emociones positivas de forma deliberada, significa que una persona puede activar conscientemente sentimientos de alegría, amor, gratitud u otras emociones positivas cuando lo desee, en lugar de depender exclusivamente de eventos externos para experimentarlas, incluye también la capacidad de disfrutar de la vida en su totalidad, significa apreciar los momentos cotidianos, encontrar placer en las pequeñas cosas.

La autogeneración de emociones positivas está relacionada con la capacidad de cuidar y gestionar el propio bienestar subjetivo, las personas con esta competencia pueden tomar medidas activas para mejorar su calidad de vida emocional y mental.

Las emociones positivas, como la alegría y el amor, pueden facilitar la empatía y la comunicación efectiva. Los adolescentes que son capaces de generar estas emociones pueden ser más propensos a mostrar interés genuino por los demás ya comunicarse de manera abierta y positiva.

### **3. Autonomía emocional**

La autonomía emocional se puede entender como “un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10). Comprende:

**3.1. Autoestima:** se relaciona con la percepción que una persona tiene de sí misma. Una autoestima positiva implica tener una imagen positiva de uno mismo, estar satisfecho con quien se es y mantener relaciones saludables consigo mismo. La autoestima sólida es fundamental para construir relaciones interpersonales positivas, ya que una persona que se valora a sí misma tiende a relacionarse mejor con los demás.

**3.2. Automotivación:** se refiere a la capacidad de motivarse a uno mismo para participar activamente en diversas actividades de la vida, ya sean personales, sociales,

profesionales o de tiempo libre. Esta habilidad permite a las personas perseverar en la consecución de metas y objetivos, lo que puede tener un impacto positivo en sus relaciones con los demás al demostrar determinación y compromiso.

**3.3. Actitud positiva:** capacidad que implica tener una perspectiva optimista ante la vida y una actitud constructiva hacia uno mismo y hacia la sociedad. Esto incluye sentirse empoderado para enfrentar los desafíos diarios, ser bueno, justo, caritativo y compasivo. Una actitud positiva puede influir en la forma en que una persona interactúa con los demás, promoviendo la empatía y la cooperación en las relaciones interpersonales.

La autonomía emocional está estrechamente relacionada con el desarrollo de relaciones interpersonales positivas entre escolares adolescentes ya que el tener una autoestima saludable les permite tener relaciones sociales más sólidas y satisfactorias. Se sienten seguros de sí mismos y son capaces de establecer conexiones significativas con sus pares. Igualmente, la automotivación puede impulsar a los adolescentes a colaborar activamente en proyectos grupales, actividades extracurriculares y proyectos comunitarios. Esto fomenta el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales. El tener una actitud positiva hacia la vida y hacia los demás promueve la empatía y la compasión. Los adolescentes con una actitud positiva suelen ser más comprensivos y solidarios en sus relaciones con los demás.

**3.4. Responsabilidad:** comprende la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Esto abarca la capacidad de asumir la responsabilidad en la toma de decisiones, tanto en cuestiones prácticas como en la elección de actitudes hacia la vida. En otras palabras, una persona emocionalmente autónoma se compromete a actuar de manera ética y a tomar decisiones que promuevan su bienestar y el de los demás.

**3.5. Auto-eficacia emocional:** se refiere a la capacidad de una persona para sentirse capaz de experimentar las emociones que desea. Esto significa que la persona se percibe a sí misma como alguien que tiene la capacidad de sentir de la manera que elige, ya sea que sus emociones sean únicas y excéntricas o culturalmente convencionales. La autoeficacia emocional implica aceptar y vivir en consonancia con su "teoría personal sobre las emociones", que está alineada con sus propios valores morales y su comprensión de lo que constituye un equilibrio emocional deseable.

**3.6. Análisis crítico de normas sociales:** es un componente fundamental de la autonomía emocional que implica la capacidad de evaluar de manera reflexiva y crítica los mensajes sociales, culturales y mediáticos relacionados con las normas sociales y los comportamientos personales.

El análisis crítico de las normas sociales permite a los adolescentes cuestionar las expectativas y normas impuestas por la sociedad. Esto les brinda un sentido de empoderamiento al tomar decisiones informadas y alinear sus acciones con sus valores personales en lugar de simplemente seguir las expectativas externas. De la misma manera ayuda a comprender y apreciar la diversidad cultural al reconocer que las normas sociales pueden variar según el contexto cultural. Esta conciencia cultural fomenta la tolerancia y la comprensión hacia las diferencias entre las personas.

Al evaluar críticamente las normas sociales y los comportamientos, los adolescentes pueden desarrollar un juicio ético sólido. Esto les permite tomar decisiones más éticas en sus relaciones interpersonales y contribuir a un ambiente más positivo y respetuoso, así como les ayuda a resistir la presión de grupo negativa al cuestionar la validez de las normas sociales que pueden llevar a comportamientos perjudiciales o poco éticos.

**3.7. Resiliencia para afrontar las situaciones adversas** que la vida pueda deparar. La "resiliencia" es una capacidad emocional fundamental que forma parte de la autonomía emocional. Se refiere a la capacidad de una persona para afrontar y superar situaciones adversas, desafíos y adversidades en la vida de una manera saludable y efectiva, implica la capacidad de recuperarse después de enfrentar dificultades y aprender de las experiencias difíciles.

La resiliencia les permite a los adolescentes manejar los conflictos de manera constructiva en sus relaciones. Pueden enfrentar diferencias o situaciones difíciles sin sentirse abrumados, lo que facilita la resolución de problemas y la comunicación efectiva. También puede ayudar a los adolescentes a resistir y afrontar el bullying y el acoso escolar. Les permite mantener una actitud positiva y buscar apoyo cuando se enfrentan situaciones difíciles.

#### **4. Competencia social**

La competencia social es "la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la

comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10).

**4.1. Dominar las habilidades sociales básicas:** Las habilidades sociales básicas, como escuchar, saludar, dar las gracias y pedir disculpas, son fundamentales para establecer relaciones interpersonales efectivas. Estas habilidades facilitan la comunicación y muestran respeto hacia los demás, lo que contribuye a un ambiente positivo. Estas habilidades permiten a los adolescentes establecer conexiones iniciales con sus compañeros. Saludar, escuchar activamente y manifestar gratitud son formas efectivas de construir relaciones desde el principio.

**4.2. Respeto por los demás:** es un componente clave de la competencia social. Incluye la aceptación y aprecio de las diferencias individuales y grupales. Fomentar este respeto ayuda a los adolescentes a desarrollar relaciones inclusivas ya valorar los derechos y la dignidad de todas las personas. Los adolescentes que comprenden y respetan las diferencias individuales son más propensos a establecer relaciones empáticas ya comprender las perspectivas de los demás.

**4.3. Practicar la comunicación receptiva:** implica la capacidad de prestar atención tanto a la comunicación verbal como no verbal de los demás. Esto facilita la comprensión de los mensajes y la empatía hacia las necesidades y sentimientos de los demás, escuchar con atención y comprender los mensajes de los demás promueve la claridad y evita malentendidos en las relaciones.

**4.4. Practicar la comunicación expresiva:** capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

**4.5. Compartir emociones:** conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

**4.6. Comportamiento pro-social y cooperación:** La capacidad de esperar el turno, compartir en situaciones de uno a uno y en grupos, y mantener actitudes de amabilidad y respeto hacia los demás son componentes esenciales de la competencia social. Estos comportamientos prosociales fomentan un ambiente de colaboración y



respeto mutuo.

**4.7. Asertividad:** es una habilidad esencial en la competencia social de los adolescentes. Implica mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esta capacidad busca que los adolescentes aprendan a expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y respetuosa. Esto les permite defender sus derechos y mantener una comunicación efectiva con los demás. De igual manera al contar con esta capacidad se estará en condiciones de establecer límites y decir "no" de manera asertiva, esto es importante para evitar situaciones en las que puedan sentirse coaccionados o presionados para hacer algo que no desean.

En el mundo escolar los adolescentes a menudo enfrentan presión de grupo para conformarse o participar en comportamientos no deseados. El asertividad les permite resistir esta presión y tomar decisiones basadas en sus valores y deseos personales.

**4.8. Prevención y solución de conflictos:** capacidad para “identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 10).

Es en esta perspectiva que los adolescentes deben aprender a identificar situaciones que pueden dar lugar a conflictos o problemas interpersonales antes de que ocurran. Esto les permite tomar medidas preventivas. Igualmente, al enfrentar situaciones conflictivas, es importante que los adolescentes sean capaces de evaluar los riesgos, identificar las barreras que puedan encontrar y reconocer los recursos disponibles para resolver el conflicto de manera efectiva; esto le permitirá desarrollar la capacidad de negociar de manera constructiva y pacífica los conflictos. Esto implica considerar la perspectiva y los sentimientos de los demás y buscar soluciones que sean mutuamente aceptables.

**4.9. Capacidad de gestionar situaciones emocionales:** “habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Podemos asimilarlo a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 11).

## **5. Competencias para la vida y el bienestar**

Definido como la “capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales así, como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando” (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p. 11). Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Cuando se habla de adoptar comportamientos apropiados y responsables implica asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y acciones, reconociendo que nuestras elecciones pueden afectarnos a nosotros mismos ya quienes nos rodean. Al referirse a afrontar desafíos diarios se refiere a la capacidad de planificar, organizarse y administrar nuestro tiempo y recursos de manera eficiente. También implica desarrollar habilidades de comunicación, resolución de problemas y toma de decisiones que nos permitan abordar los desafíos de manera constructiva. Además de los desafíos cotidianos, la vida a menudo nos presenta situaciones excepcionales o inesperadas, como crisis personales, pérdidas, cambios inesperados o eventos traumáticos. Las competencias para la vida y el bienestar incluyen la capacidad de manejar estas situaciones de manera resiliente. La resiliencia implica la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, aprender de las experiencias difíciles y mantener un sentido de bienestar emocional a pesar de las circunstancias desafiantes.

El bienestar no se trata solo de enfrentar desafíos, sino también de llevar una vida equilibrada y saludable en general. Las competencias para la vida y el bienestar nos ayudan a organizar nuestra vida de manera que promovamos nuestra salud física y mental. Esto incluye cuidar de nuestra alimentación, hacer ejercicio regularmente, gestionar el estrés, mantener relaciones saludables y buscar el equilibrio entre el trabajo, el tiempo libre y las actividades personales.

Finalmente, las competencias para la vida y el bienestar nos permiten experimentar una sensación de satisfacción y bienestar en nuestras vidas. Cuando somos capaces de enfrentar desafíos de manera efectiva, manejar situaciones excepcionales con resiliencia y llevar una vida equilibrada, es más probable que nos sintamos satisfechos con nuestras vidas y experimentemos un sentido de bienestar general.

Estas competencias de acuerdo a Bisquerra comprenden:

**5.1.** Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.

**5.2.** Toma de decisiones en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

**5.3.** Buscar ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

**5.4.** Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).

**5.5.** Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

**5.6.** Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social. (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007, p.11).

### **1.2.2.-Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales se refieren a la comunicación y trato entre personas, y son de gran importancia en las instituciones escolares. Durante la actividad educativa, se establece un proceso en el que las personas valoran los comportamientos de los demás y forman opiniones sobre ellos, lo cual genera sentimientos que influyen en el tipo de relaciones que se establecen (Saballs & Castañer, 2002)

Las relaciones interpersonales en el entorno escolar son un componente esencial de la experiencia educativa y tienen un impacto significativo en el desarrollo

personal y social de los estudiantes. Este proceso de comunicación y trato entre personas dentro de las instituciones escolares es crucial por varias razones, y su comprensión es fundamental para mejorar la calidad de la educación.

Un primer aspecto presente en las relaciones interpersonales es la comunicación y trato entre personas, esto debido a que en la Institución Educativa se produce una interacción constante entre estudiantes, maestros, personal administrativo, padres de familia, directivos y otros miembros de la comunidad educativa.

Nuestra investigación se centra en las relaciones interpersonales desarrolladas entre los estudiantes, en ese sentido la interacción desarrollada entre ellos va más allá de la comunicación verbal y también incluye la comunicación no verbal, gestos, expresiones faciales y tono de voz. Estas interacciones pueden ser tanto formales, como en el aula, como informales, en los pasillos, patios de recreo y otros espacios escolares. Todas estas formas de comunicación contribuyen a la construcción de relaciones entre los estudiantes en la escuela.

En el contexto escolar, las personas están constantemente evaluando y valorando los comportamientos de los demás. Los estudiantes observan cómo se comportan sus compañeros y maestros, y esto influye en la formación de sus opiniones sobre ellos. Por ejemplo, si un estudiante es amable y respetuoso con sus compañeros, es más probable que sea visto de manera positiva y que se le considere un amigo. Por otro lado, si un maestro es comprensivo y apoya a sus estudiantes, es probable que tenga una buena reputación entre ellos. Estas valoraciones y opiniones pueden tener un impacto significativo en la dinámica de las relaciones en el entorno escolar.

Las interacciones en el entorno escolar generan una variedad de sentimientos y emociones en los estudiantes y el personal educativo. Por ejemplo, las interacciones positivas, como el apoyo y la amistad, pueden generar sentimientos de felicidad y satisfacción. En contraste, las interacciones negativas, como el acoso o la falta de apoyo, pueden generar sentimientos de tristeza, enojo o estrés. Estos sentimientos influyen en la calidad de las relaciones que se establecen. Cuando las personas se sienten valoradas, respetadas y apoyadas, es más probable que desarrollen relaciones interpersonales positivas y saludables.

Las relaciones interpersonales en el entorno escolar son fundamentales ya que:

a) proporcionan a los estudiantes oportunidades para desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para el éxito en la vida; b) si son positivas se crea un clima escolar más agradable y seguro, lo que beneficia el bienestar de todos los miembros de la comunidad educativa; c) las relaciones positivas con maestros y compañeros pueden mejorar el rendimiento académico de los estudiantes al crear un ambiente propicio para el aprendizaje y la participación activa en el aula; d) pueden contribuir a prevenir el acoso escolar y otros comportamientos perjudiciales, ya que los estudiantes son más propensos a intervenir y apoyar a quienes son víctimas de acoso cuando tienen relaciones fuertes y empáticas.

Las relaciones entre las personas se definen según las posturas que adoptan unos individuos hacia otros cercanos. Estas relaciones se refieren a las actitudes y a la red de interacciones que mantienen los agentes personales. Pueden manifestarse actitudes positivas, como la cooperación, la acogida, la autonomía, la participación y la satisfacción. Sin embargo, también pueden observarse actitudes de reserva, competitividad, absentismo, intolerancia y frustración, que generan deseos, aspiraciones e intereses tanto corporativos como personales.

Es decir, las relaciones pueden ser variadas y complejas, y están influenciadas por una serie de factores que incluyen las actitudes y las interacciones que los individuos tienen entre sí.

Las actitudes juegan un papel fundamental en la forma en que las personas interactúan y se relacionan unas con otras, pueden existir actitudes positivas que promuevan la armonía y la colaboración, como la cooperación, la acogida mutua y la satisfacción en las relaciones. Estas actitudes positivas generan un ambiente propicio para la convivencia armoniosa y el trabajo en equipo. Pero también pueden existir actitudes negativas que dificultan las relaciones interpersonales. La competencia excesiva, la reserva emocional, la intolerancia o la frustración pueden dar lugar a conflictos y desafíos en las relaciones. Estas actitudes negativas a veces surgen debido a diferencias de opinión, malentendidos o disputas personales.

Por otro lado, se tiene que las interacciones entre individuos son el componente activo de las relaciones. Estas interacciones pueden incluir la comunicación verbal y no verbal, la colaboración en proyectos, la toma de decisiones

conjuntas y la forma en que las personas se apoyan mutuamente. Las dinámicas de relación se ven influenciadas por las actitudes de los individuos y la calidad de sus interacciones.

En el contexto de las relaciones, las personas tienen deseos, aspiraciones e intereses personales y, en algunos casos, corporativos. Estos deseos pueden estar relacionados con la búsqueda de amistades cercanas, el éxito en proyectos compartidos o el desarrollo de habilidades sociales. También pueden surgir intereses corporativos, como la promoción de una cultura escolar positiva o la colaboración en actividades extracurriculares.

En cuanto al periodo de la adolescencia, etapa de desarrollo en que se ubican los escolares objetos de nuestra investigación, se tiene que estos experimentan un período de desarrollo significativo en el que están explorando su identidad, buscando pertenencia y estableciendo relaciones más profundas con sus compañeros. En tal sentido se hace importante fomentar actitudes positivas, como la cooperación, la empatía y la amistad, puede ayudar a los adolescentes a construir relaciones interpersonales saludables y satisfactorias, aquí las actividades que promueven el trabajo en equipo y la colaboración pueden ser beneficiosas.

Los adolescentes pueden beneficiarse del desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la escucha activa. Estas habilidades les permiten construir relaciones sólidas y resolver desacuerdos de manera constructiva. Igualmente se hace necesario abordar las actitudes negativas, como la rivalidad o la intolerancia, proporcionando orientación y apoyo para resolver conflictos de manera saludable y comprender las diferencias individuales.

Las interacciones en el aula, en actividades extracurriculares y en el entorno escolar en general son oportunidades clave para que los adolescentes desarrollen relaciones interpersonales. Los educadores y padres pueden desempeñar un papel importante en la creación de un entorno propicio para relaciones positivas.

Es evidente que, dado que las personas son el centro de las relaciones, los comportamientos que adopten en situaciones de interacción pueden obstaculizar o promover las relaciones interpersonales. En cualquier caso, si las relaciones se establecen sobre la base de actitudes positivas, como la cooperación, la acogida, la

participación y la autonomía, así como el diálogo, la valoración positiva de los demás y de uno mismo, y la confianza, el ambiente en el aula será positivo y satisfactorio. No obstante, si las relaciones en el aula se basan en actitudes negativas, como la competitividad, la intolerancia, la frustración, el individualismo, la falta de tacto, las reacciones emocionales descontroladas, la postergación de decisiones y la dificultad para asumir los propios errores, entonces el clima en el aula será negativo (Molina de Colmenares & Pérez de Maldonado, 2006).

Durante la etapa adolescente, estos buscan conformar su identidad a través de la individualización, tratando de ser únicos y diferentes a los demás. Durante este proceso, los amigos desempeñan un papel fundamental, ya que son quienes comparten sus angustias, tensiones, alegrías y fracasos, y con quienes ensayan formas de relación que moldearán su personalidad futura.

Las relaciones de amistad permiten a los jóvenes practicar habilidades de interacción social que serán útiles en su vida adulta, como establecer relaciones cercanas, comunicarse de manera adecuada, resolver conflictos y desarrollar confianza en los demás. Estas interacciones sociales también promueven el desarrollo cognitivo al permitir a los jóvenes predecir el comportamiento de los demás, controlar su propia conducta y regular su interacción social.

Es ampliamente reconocido que las relaciones interpersonales entre los estudiantes son de gran importancia en la educación, ya que la educación se concibe como un proceso de enseñanza-aprendizaje de contenidos y como un proceso de socialización de la personalidad en desarrollo. Por lo tanto, se destaca la necesidad de mejorar la calidad de las relaciones alumno-alumno en el aula.

### **3.2.2.1.-Tipos de Relaciones Interpersonales**

El Ministerio de Salud (MINSA), mencionado en el estudio de Espinoza (2010), destaca la importancia de las relaciones interpersonales y las divide en dos categorías: positivas y negativas.

En primer lugar, las relaciones interpersonales positivas se caracterizan por un clima de confianza, camaradería y amistad entre las personas. En este tipo de relaciones, se logra armonizar los conflictos entre la organización formal, representada por la estructura y la organización recibida del exterior, y la organización informal,

conformada por los grupos pequeños unidos por intereses comunes. Los resultados de estas relaciones positivas incluyen un excelente espíritu de equipo, donde los miembros se sienten parte de un equipo cohesionado. Además, se promueve la autodisciplina del personal, lo que implica que se esfuerzan por cumplir sus responsabilidades de manera óptima sin necesidad de presiones externas. Asimismo, se fomenta una moral alta en el grupo, ya que las relaciones están fundamentadas en valores compartidos. La lealtad hacia la organización y entre los miembros del equipo es otro aspecto destacado, al igual que la participación activa de todos los integrantes. La iniciativa individual es valorada, ya que las personas toman la iniciativa en sus tareas sin requerir constantemente indicaciones o presiones externas. La adaptación y estabilidad en el trabajo también son aspectos positivos, ya que los miembros se adaptan fácilmente al entorno y esto reduce los conflictos. Por último, se busca la equidad o igualdad en el comportamiento de los integrantes, evitando favoritismos o discriminaciones injustas.

En contraste, las relaciones interpersonales negativas se caracterizan por la presencia de celos, resentimientos y sospechas entre los miembros de un grupo. Estas relaciones generan un ambiente de descontento, incomodidad, relajamiento de la moral y la disciplina, así como de baja cohesión grupal. También se observa fatiga, inseguridad, irritabilidad, enojo y el aumento de enemistades entre los miembros. Estas relaciones negativas impactan en el rendimiento laboral, aumentando la probabilidad de cometer errores y accidentes. Además, se relacionan con un mayor ausentismo y una rotación elevada del personal, lo que implica costos y pérdidas para la organización. La Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA), mencionada por Espinoza (2010), destaca que las relaciones interpersonales negativas, sumadas a otros factores de riesgo psicosocial, pueden tener efectos negativos en el comportamiento, la atención, la concentración, la motivación, la autoestima, el bienestar emocional y la productividad laboral. También pueden generar estrés laboral, ausentismo, pérdida de valores y un incremento en los accidentes laborales (Espinoza, 2010).

En conclusión, las relaciones interpersonales positivas promueven un ambiente laboral favorable, fomentando la confianza, la cooperación y el bienestar de los miembros del equipo. Por otro lado, las relaciones interpersonales negativas generan un clima laboral adverso, afectando la moral, la eficiencia y la satisfacción de



los empleados, así como la productividad de la organización. Es fundamental reconocer la importancia de promover y cultivar relaciones interpersonales positivas para el buen funcionamiento y el éxito de cualquier entorno laboral.

### **3.2.2.2.-La evaluación de las relaciones interpersonales**

La elaboración de una propuesta para el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas requiere una adecuada evaluación de las mismas. Generalmente se han usado entrevistas, informes de personas significativas (padres, maestros, iguales), observación en situaciones naturales y artificiales (role-playing), y autorregistros. Las medidas de autoinforme son las más empleadas por su bajo coste y fácil aplicación. Además, poseen la ventaja de evaluar los pensamientos y sentimientos del sujeto en situaciones sociales

Sin embargo, la mayoría de los autoinformes revisados evalúan habilidades sociales, especialmente aserción, y no exploran exhaustivamente las áreas sociales ni las personas con las que el adolescente se relaciona. (Inglés et al., 2017). En tal sentido esta investigación utilizará el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA).

El Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) es un autoinforme que consta de 36 ítems y se utiliza para medir las dificultades interpersonales de los adolescentes en diversas relaciones y situaciones sociales. Puede ser aplicado a adolescentes de entre 12 y 18 años, con versiones separadas para chicos y chicas. Los adolescentes valoran cada ítem en una escala de 5 puntos según la dificultad que experimentan en cada situación. El cuestionario incluye cinco subescalas: Asertividad, Relaciones Heterosexuales, Hablar en Público, Relaciones Familiares y Amigos. Cada subescala se suma para obtener una puntuación total, donde una puntuación más alta indica mayor dificultad interpersonal. El CEDIA se centra en evaluar habilidades como la asertividad, la comunicación en relaciones heterosexuales, el habla en público, las relaciones familiares y las relaciones con amigos.

**Asertividad (AS):** Esta subescala se compone de 16 ítems y evalúa la capacidad del adolescente para expresar quejas, defender sus derechos e intereses, rechazar peticiones irrazonables y solicitar información a diferentes personas en diversas situaciones sociales.

Relaciones Heterosexuales (RH): Consta de siete ítems y se centra en evaluar las habilidades del adolescente en las relaciones con el sexo opuesto. Incluye aspectos como concertar citas, hacer cumplidos y entablar conversaciones con el sexo opuesto.

Hablar en Público (HP): Esta subescala está compuesta por cinco ítems y evalúa la capacidad del adolescente para hablar en público o frente a un grupo numeroso. Se enfoca en situaciones como exponer trabajos en clase o hacer preguntas al profesor.

Relaciones Familiares (RF): Consta de cuatro ítems y se centra en evaluar la asertividad específicamente en el ámbito familiar. Examina la capacidad del adolescente para expresar su opinión, confrontar desacuerdos con sus padres u otros familiares y manejar bromas pesadas.

Amigos (AM): Esta subescala incluye cuatro ítems y evalúa las habilidades del adolescente en las relaciones de amistad. Se enfoca en aspectos como expresar agradecimiento, pedir disculpas y manejar críticas hacia amigos.

Cada subescala del CEDIA proporciona información sobre las dificultades interpersonales en áreas específicas de la vida de un adolescente, lo que permite identificar áreas de mejora y diseñar intervenciones adecuadas (Inglés et al., 2017)

### **1.3.- Bases Conceptuales**

#### **1.3.1.-Propuesta Didáctica de Educación Emocional**

La propuesta didáctica de educación emocional consiste en la realización de talleres prácticos que abordan áreas claves de habilidades sociales, incluyendo asertividad, comunicación efectiva, resolución de conflictos y empatía. Responde a un enfoque integral y estructurado diseñado para abordar las dificultades identificadas en el estudio previo y fomentar el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes, fundamentada en la teoría de la inteligencia emocional y en la literatura relacionada, lo que la respalda y la enriquece con una base teórica sólida.

#### **1.3.2.- Relaciones Interpersonales**

Las relaciones interpersonales se refieren a la comunicación y trato entre personas, y son de gran importancia en las instituciones escolares. Durante la actividad educativa, se establece un proceso en el que las personas valoran los comportamientos de los demás y forman opiniones sobre ellos, lo cual genera sentimientos que influyen en el tipo de relaciones que se establecen (Saballs & Castañer, 2002).

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	TÉCNICA O INSTRUMENTO
<b>Independiente Propuesta Didáctica</b>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinencia de los objetivos</li> <li>• Relación con el problema a solucionar</li> </ul>	Ficha de Evaluación de expertos
	Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe las características de la propuesta</li> <li>• Señala la duración</li> </ul>	
	Fundamentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se nominan los enfoques, modelos o teorías que fundamentan la propuesta</li> <li>• Los planteamientos teóricos guardan relación con el propósito de la propuesta</li> <li>• Los postulados teóricos son mínimamente suficientes</li> </ul>	
<b>Dependiente Relaciones Interpersonales</b>	Asertividad (AS):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar quejas,</li> <li>• Defender sus derechos e intereses,</li> <li>• Rechazar peticiones irrazonables</li> <li>• Solicitar información a diferentes personas en diversas situaciones sociales.</li> </ul>	El Cuestionario de Evaluación de dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA)
	Relaciones Heterosexuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concertar citas,</li> <li>• Hacer cumplidos</li> <li>• Entablar conversaciones con el sexo opuesto</li> </ul>	
	Hablar en Público	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar en público o frente a un grupo numeroso</li> <li>• Se enfoca en situaciones como exponer trabajos en clase o hacer preguntas al profesor.</li> </ul>	
	Relaciones Familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar su opinión</li> <li>• Confrontar desacuerdos con sus padres u otros familiares</li> <li>• Manejar bromas pesadas.</li> </ul>	
	Amigos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar agradecimiento</li> <li>• Pedir disculpas</li> <li>• Manejar críticas hacia amigos.</li> </ul>	

## **CAPÍTULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

## **2.-Diseño Metodológico**

### **2.1.-Tipo de Investigación**

El tipo de investigación descriptivo-propositivo empleado en este trabajo se caracteriza por su enfoque en dos aspectos cruciales del proceso de investigación. En primer lugar, la investigación descriptiva se centra en la descripción y comprensión de un fenómeno o situación específica. En este contexto, el estudio se concentra en analizar y comprender en detalle las dificultades que experimentan los estudiantes en sus relaciones interpersonales. Esta fase de la investigación busca proporcionar una visión completa y precisa de la situación actual.

Por otro lado, la investigación propositiva se adentra en el ámbito de la acción y el cambio. Una vez que se ha recopilado información relevante sobre las dificultades en las relaciones interpersonales, el objetivo es proponer soluciones o estrategias que puedan mejorar esta situación. En este caso, el propósito del estudio es ir más allá de la descripción para formular recomendaciones o sugerir intervenciones que puedan contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria.

### **2.2.-Diseño Metodológico**

El diseño de investigación descriptivo-propositivo utilizado en este trabajo se inicia con una fase de descripción detallada de las dificultades en las relaciones interpersonales y culmina con la formulación de propuestas o recomendaciones que buscan abordar y superar estos desafíos. Este enfoque integral permite una comprensión más profunda del fenómeno estudiado y promueve la generación de soluciones efectivas para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales en el entorno escolar.

### **2.3.- Población, muestra**

#### **2.3.1.- Población.**

La población está constituida por 158 estudiantes del quinto año de secundaria de la IE

#### **2.3.2.- Muestra.**

La muestra está constituida por 34 estudiantes del quinto año de secundaria

## **2.4.-Técnicas, instrumentos y materiales**

### **2.4.1.-Técnicas**

#### **Encuesta**

Se utiliza el término *encuesta* para referirse a la técnica de recolección de datos que utiliza como instrumento un listado de preguntas que están fuertemente estructuradas y que recoge información para ser tratada estadísticamente, desde una perspectiva cuantitativa.

### **2.4.2. Instrumentos**

#### **Cuestionario**

Constituida por un conjunto de preguntas del Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA).

El Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) es un instrumento de autoinforme que consta de 36 ítems diseñados para medir las dificultades interpersonales de adolescentes en diversas relaciones y situaciones sociales. Este cuestionario está dirigido a jóvenes de 12 a 18 años y se divide en versiones para chicos y chicas. Los adolescentes califican cada ítem en una escala de 5 puntos, reflejando la dificultad que experimentan en cada situación. El CEDIA abarca cinco subescalas: Asertividad, Relaciones Heterosexuales, Hablar en Público, Relaciones Familiares y Amigos. La suma de las evaluaciones de estas subescalas proporciona una puntuación total, donde una puntuación más alta indica mayores dificultades interpersonales.

El CEDIA, o Cuestionario de Habilidades Interpersonales en la Adolescencia, es una herramienta de evaluación que se centra en la medición de diversas habilidades interpersonales en adolescentes. Estas habilidades son fundamentales en el desarrollo de relaciones saludables y efectivas con familiares, amigos y compañeros del sexo opuesto. Aquí se explica con más detalle cada una de las subescalas del CEDIA:

- **Asertividad:** La subescala de asertividad mide la capacidad de los adolescentes para expresar sus pensamientos, necesidades y deseos de manera clara y respetuosa en situaciones sociales. Evalúa su habilidad para defender sus derechos, establecer límites, expresar quejas y solicitar información. La asertividad es crucial para el establecimiento de límites personales y la resolución constructiva de conflictos.
- **Relaciones Heterosexuales:** Esta subescala se enfoca en las habilidades

de los adolescentes en las relaciones con personas del sexo opuesto. Evalúa su capacidad para entablar conversaciones, concertar citas y relacionarse de manera efectiva en un contexto heteronormativo. Estas habilidades son especialmente relevantes durante la adolescencia, cuando las interacciones con personas del sexo opuesto pueden ser más frecuentes e importantes.

- **Hablar en público:** La subescala de hablar en público se centra en la capacidad de los adolescentes para expresarse de manera efectiva frente a grupos numerosos. La habilidad de comunicarse con confianza en situaciones públicas, como presentaciones escolares o discursos, es importante para su desarrollo académico y personal.
- **Relaciones Familiares:** Esta subescala evalúa la asertividad específicamente en el ámbito familiar. Los adolescentes deben poder comunicarse de manera efectiva con sus padres y otros miembros de la familia. El asertividad en el contexto familiar es clave para establecer relaciones saludables y resolver conflictos de manera constructiva.
- **Amigos:** La subescala de amigos se enfoca en las habilidades del adolescente en las relaciones de amistad. Evalúa su capacidad para establecer y mantener amistades, resolver conflictos con amigos y brindar apoyo emocional. Las relaciones de amistad son esenciales para el bienestar emocional y social de los adolescentes.

En conjunto, el CEDIA proporciona una herramienta valiosa para identificar áreas de mejora en las habilidades interpersonales de los adolescentes. Esto puede ayudar a diseñar intervenciones específicas para promover un desarrollo saludable de las habilidades sociales en los adolescentes y prepararlos para relaciones más efectivas y satisfactorias en la vida adulta (Inglés et al., 2017).

# **CAPÍTULO III**

## **RESULTADOS Y PROPUESTAS**



### 3.1.-Resultados Generales de las Relaciones Interpersonales

**Tabla 1. Relaciones Interpersonales**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Dificultad Mínima</b>	8	23,5	23,5	23,5
	<b>Dificultad Media</b>	3	8,8	8,8	32,4
	<b>Dificultad Alta</b>	7	20,6	20,6	52,9
	<b>Dificultad Máxima</b>	16	47,1	47,1	100,0
	<b>Total</b>	34	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario CEDIA aplicado a los estudiantes de la IE Velasco Astete del Cusco*

De acuerdo a lo observado en la Tabla 1 se tiene que un 23.5% de los estudiantes experimentan dificultades mínimas en sus relaciones interpersonales, estos adolescentes parecen tener una adaptación relativamente saludable en sus interacciones con los demás. Un 8.8% de los escolares admitirán dificultades de nivel medio en sus relaciones interpersonales, esto sugiere que otro grupo, aunque más pequeño, enfrenta algunos desafíos en sus interacciones sociales. Sin embargo, el 20,6% de los participantes reporta dificultades de nivel alto en sus relaciones interpersonales, esto indica que un grupo considerable de adolescentes tiene problemas sustanciales en sus relaciones con los demás. La mayoría abrumadora, un 47,1%, informa de dificultades máximas en sus relaciones interpersonales. Esto sugiere que una gran proporción de los adolescentes en la muestra experimenta desafíos significativos y graves en la forma en que se relacionan con los demás.

En general, estos resultados señalan que la mayoría de los adolescentes en la muestra experimentan dificultades en sus relaciones interpersonales, ya sea en forma de dificultad alta o máxima. Esto destaca la importancia de abordar y desarrollar habilidades en esta área, ya que las relaciones interpersonales son cruciales para la adaptación social, emocional y psicológica de los adolescentes. Además, se enfatiza que el éxito en las relaciones interpersonales se relaciona positivamente con varios aspectos del funcionamiento psicosocial, mientras que las dificultades en las relaciones pueden estar vinculadas a una variedad de problemas, como el rendimiento académico deficiente,

la delincuencia, la depresión, entre otros.

### 3.2.-Resultados de las escalas de las Relaciones Interpersonales

**Tabla 2. Asertividad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Dificultad Mínima</b>	8	23,5	23,5	23,5
	<b>Dificultad Media</b>	3	8,8	8,8	32,4
	<b>Dificultad Alta</b>	9	26,5	26,5	58,8
	<b>Dificultad Máxima</b>	14	41,2	41,2	100,0
	<b>Total</b>	34	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario CEDIA aplicado a los estudiantes de la IE Velasco Astete del Cusco*

De acuerdo a la Tabla 2, se tiene que el 23,5% de los estudiantes en este grupo muestra un nivel de dificultad relacionado con la asertividad mínimo, lo cual sugiere que estas personas tienen habilidades asertivas sólidas y son capaces de expresar sus opiniones, defender sus derechos e intereses, y rechazar peticiones irrazonables de manera efectiva en diversas situaciones sociales. El 8,8% de los escolares se encuentra en un nivel de dificultad media. Estos individuos muestran un nivel de asertividad moderado, lo que significa que pueden enfrentar situaciones sociales con cierta eficacia, pero quizás encuentren dificultades en situaciones más desafiantes o en la expresión de sus opiniones. Por otro lado, un 26,5% de los escolares enfrenta dificultades asertivas de nivel alto. Esto sugiere que tienen problemas para expresar sus necesidades y deseos, defender sus derechos y rechazar peticiones irrazonables de manera eficiente en situaciones sociales. Pueden sentirse incómodos o inseguros al hacerlo. Mientras tanto la categoría de Dificultad Máxima comprende al 41,2% de los estudiantes. Esto indica que un porcentaje significativo de la muestra tiene serias dificultades asertivas, estos adolescentes pueden sentirse completamente incapaces de expresar sus pensamientos y necesidades, defender sus derechos o rechazar peticiones irrazonables en situaciones sociales.

Los resultados sugieren que la mayoría de los adolescentes de la muestra (el 67,7%)

enfrentan dificultades considerables en asertividad, ya sea a un nivel alto o máximo, esto podría indicar la necesidad de intervenir y proporcionar capacitación en habilidades asertivas para mejorar la capacidad de estas personas para comunicarse de manera efectiva en situaciones sociales. La identificación de estas dificultades es un primer paso importante para abordar y mejorar las habilidades asertivas de este grupo.

**Tabla 3. Relaciones Heterosexuales**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Dificultad Mínima</b>	8	23,5	23,5	23,5
	<b>Dificultad Media</b>	7	20,6	20,6	44,1
	<b>Dificultad Alta</b>	7	20,6	20,6	64,7
	<b>Dificultad Máxima</b>	12	35,3	35,3	100,0
	<b>Total</b>	34	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario CEDIA aplicado a los estudiantes de la IE Velasco Astete del Cusco*

De acuerdo a los resultados que se muestran en la Tabla se tiene que el 23.5% de los participantes mostraron un nivel mínimo de dificultad en sus habilidades en relaciones heterosexuales, esto implica que estos estudiantes tienen una capacidad relativamente fuerte para relacionarse con personas del sexo opuesto, lo que incluye aspectos como concertar citas y entablar conversaciones. El 20.6% de los escolares presentó un nivel medio de dificultad en sus habilidades en relaciones heterosexuales, lo cual indica que este grupo tiene ciertas áreas en las que podrían mejorar sus habilidades al interactuar con personas del sexo opuesto. Por otro lado, el 20.6% exhibieron un nivel alto de dificultad en relaciones heterosexuales, estos adolescentes pueden enfrentar desafíos significativos al interactuar con personas del sexo opuesto y podrían necesitar desarrollar habilidades adicionales en este ámbito. Igualmente, el 35.3% de los participantes tuvieron la máxima dificultad en sus habilidades en relaciones heterosexuales. Esto sugiere que este grupo enfrenta desafíos significativos al relacionarse con personas del sexo opuesto, lo que podría requerir una intervención más intensiva o capacitación para mejorar sus habilidades en este aspecto.

Los resultados indican que aproximadamente dos tercios de los participantes (64,7%)

muestran algún grado de dificultad en sus habilidades en relaciones heterosexuales, ya sea a un nivel medio, alto o máximo de dificultad. Esto resalta la importancia de abordar y mejorar estas habilidades en este grupo, ya que las relaciones heterosexuales son una parte importante de la vida de muchas personas y pueden tener un impacto significativo en su bienestar y calidad de vida.

**Tabla 4. Hablar en público**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Dificultad Mínima</b>	5	14,7	14,7	14,7
	<b>Dificultad Media</b>	11	32,4	32,4	47,1
	<b>Dificultad Alta</b>	6	17,6	17,6	64,7
	<b>Dificultad Máxima</b>	12	35,3	35,3	100,0
	<b>Total</b>	34	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario CEDIA aplicado a los estudiantes de la IE Velasco Astete del Cusco*

Los resultados presentados en la categoría "Hablar en público" se refieren a la evaluación de la habilidad de los escolares en hablar en público o frente a grupos numerosos, en este sentido se tiene que el 14.7% de los participantes informan que tienen dificultad mínima en hablar en público, lo cual sugiere que un subconjunto de los evaluados se siente cómodo y seguro al hablar en público, lo que puede ser una habilidad útil en situaciones sociales y académicas que requieren comunicación en grupo. Un 32,4% de los participantes informan tener una dificultad media en hablar en público, esto indica que un grupo considerable de los evaluados se siente moderadamente incómodo o inseguro al hablar en público. Pueden necesitar trabajar en mejorar sus habilidades de comunicación en situaciones grupales. Por otra parte, el 17,6% de los participantes indican tener dificultad alta al hablar en público. Esto sugiere que un grupo menor se siente bastante incómodo al expresarse en situaciones grupales. Pueden requerir apoyo adicional o capacitación para mejorar sus habilidades de hablar en público. Igualmente, el 35.3% de los participantes informan tener dificultad máxima al hablar en público. Esta cifra es significativa y muestra que un porcentaje considerable de los evaluados experimenta una gran dificultad o ansiedad al hablar en público. Estas personas podrían beneficiarse de intervenciones o programas de desarrollo de habilidades de

comunicación.

Los resultados indican que existe una variabilidad significativa en la habilidad de hablar en público entre los participantes, y un porcentaje considerable siente dificultades en este aspecto. Esto resalta la importancia de abordar las habilidades de hablar en público para aquellos que enfrentan dificultades, ya que estas habilidades pueden ser valiosas en entornos académicos y sociales.

**Tabla 5. Amigos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Dificultad Mínima</b>	5	14,7	14,7	14,7
	<b>Dificultad Media</b>	4	11,8	11,8	26,5
	<b>Dificultad Alta</b>	5	14,7	14,7	41,2
	<b>Dificultad Máxima</b>	20	58,8	58,8	100,0
	<b>Total</b>	34	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario CEDIA aplicado a los estudiantes de la IE Velasco Astete del Cusco*

Estos resultados se refieren a la evaluación de las habilidades en relaciones de amistad dentro del contexto de un grupo de adolescentes, según los mismos se tiene que existe un 14.7% de escolares evaluados que muestra dificultades mínimas en sus habilidades para mantener relaciones de amistad, loque sugiere que un grupo de ellos parece tener un buen manejo de las interacciones amistosas. Un 11,8% de adolescentes se encuentra en la categoría de dificultad media en lo que respeta a sus relaciones de amistad, esto indica que algunos tienen habilidades intermedias en sus relaciones de amistad y podrían beneficiarse de mejoras. Por otro lado, se tiene que un 14.7% de adolescentes muestra dificultades altas en sus habilidades para relacionarse con amigos, esto sugiere que enfrentan desafíos considerables en sus relaciones de amistad y podrían necesitar apoyo adicional para desarrollar estas habilidades. Por último, se tiene que el porcentaje más alto de adolescentes, 58,8%; se encuentra en la categoría de dificultad máxima. Esto indica que la mayoría de los adolescentes evaluados experimentan dificultades significativas en sus relaciones de amistad. Es importante prestar atención a este grupo, ya que podría requerir una intervención más intensiva para mejorar sus

habilidades en este aspecto.

La mayoría de los adolescentes parecen enfrentar desafíos en sus habilidades para mantener relaciones de amistad, lo que destaca la importancia de abordar este aspecto en programas de apoyo y desarrollo personal. Las categorías de dificultad mínima y media indican que algunos adolescentes tienen un mejor manejo de estas habilidades, pero aún pueden beneficiarse de mejoras adicionales.

**Tabla 6. Relaciones Familiares**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Dificultad Media</b>	6	17,6	17,6	17,6
	<b>Dificultad Alta</b>	1	2,9	2,9	20,6
	<b>Dificultad Máxima</b>	27	79,4	79,4	100,0
	<b>Total</b>	34	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario CEDIA aplicado a los estudiantes de la IE Velasco Astete del Cusco*

Los resultados presentados muestran una evaluación de dificultades en las relaciones familiares. Un total de 6 personas (17,6%) experimentaron una dificultad que podría considerarse de nivel medio en el área evaluada, esto sugiere que estas personas enfrentan obstáculos o desafíos en relación con esa habilidad, pero no necesariamente son obstáculos extremadamente graves. Solamente 1 persona (2,9%) muestra una dificultad que podría calificarse como alta en esta área. Esto indica que hay una sola persona que enfrenta dificultades considerables en comparación con el grupo en general. La mayoría abrumadora, 27 personas (79,4%), informan dificultades graves o máximas en la habilidad o área evaluada. Esto señala que una gran parte del grupo experimenta obstáculos significativos en esta área y podría requerir una atención especial o intervención para abordar estas dificultades.

La mayoría de las personas en este grupo enfrentan dificultades severas en la habilidad o área evaluada, con una minoría que experimenta dificultades de nivel medio y solo una persona con dificultades de nivel alto. Sería importante identificar y abordar estas dificultades para brindar apoyo y mejorar las habilidades en esta área.

### **3.-Discusión de Resultados**

Los resultados de este estudio sobre las relaciones interpersonales en adolescentes de la IE Velasco Astete del Cusco se encuentran eco en investigaciones previas. Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) han subrayado la importancia de las competencias emocionales en el bienestar y la adaptación social de los jóvenes. Esta perspectiva se relaciona con los hallazgos de este estudio, que identifican dificultades en las relaciones interpersonales que pueden estar relacionadas con la falta de habilidades emocionales y sociales.

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, como la presentación por Fernández y Ramos (2004), es posible interpretar los resultados. Estos autores argumentan que el desarrollo de habilidades emocionales es esencial para establecer relaciones interpersonales saludables. Los resultados de este estudio sugieren que un porcentaje considerable de adolescentes enfrentan dificultades en sus relaciones, lo que puede estar vinculado a déficits en estas habilidades emocionales.

#### **Asertividad:**

Los resultados en la categoría de asertividad revelan que un 67,7% de los participantes enfrentan dificultades considerables en esta área. Estos hallazgos se relacionan con la literatura existente. Fernández-Berrocal y Aranda (2008) han enfatizado cómo la falta de habilidades asertivas puede obstaculizar las relaciones interpersonales en adolescentes. Los resultados de este estudio respaldan esta afirmación y sugieren que la capacitación en asertividad podría ser una intervención valiosa.

#### **Relaciones Heterosexuales:**

En cuanto a las relaciones heterosexuales, se observa que el 64,7% de los adolescentes enfrenta dificultades en este aspecto. Estos hallazgos se alinean con investigaciones previas de inglés, Méndez e Hidalgo (2017), que destacan la importancia de las habilidades en las relaciones de género opuesto en adolescentes. Los resultados de este estudio subrayan la necesidad de abordar estas dificultades para promover relaciones saludables.

#### **Hablar en Público:**

Los resultados en la habilidad de hablar en público sugieren que un porcentaje significativo de adolescentes experimenta dificultades en la comunicación en grupo. Saballs y Castañer (2002) argumentan que las habilidades de comunicación en público son esenciales en la educación secundaria. Los resultados de este estudio respaldan esta

afirmación y enfatizan la importancia de intervenir en esta área.

### **Relaciones Familiares:**

La gran mayoría de los adolescentes, el 79,4%, experimenta dificultades graves en sus relaciones familiares. Esto se relaciona con la teoría del clima de relaciones interpersonales en el aula presentada por Molina de Colmenares y Pérez de Maldonado (2006), que sugiere que el ambiente interpersonal en el hogar puede afectar significativamente las relaciones de los adolescentes. Estos resultados indican la necesidad de prestar atención a estas dificultades y considerar intervenciones familiares.

Los resultados de este estudio reflejan la importancia de abordar y desarrollar habilidades en relaciones interpersonales en adolescentes. La falta de estas habilidades puede estar relacionada con dificultades en el rendimiento académico, la adaptación social y emocional, así como en la prevención de problemas de salud mental. Basado en los resultados, se recomienda la implementación de programas de apoyo y capacitación específicos que se enfocan en mejorar las habilidades interpersonales de estos adolescentes, con énfasis en asertividad, relaciones heterosexuales, habilidades para hablar en público, relaciones de amistad y familiares. Estas intervenciones pueden contribuir significativamente a su bienestar y adaptación en el contexto escolar y social.



### **3.4.-Propuesta**

#### **3.4.1.-Título de la Propuesta Didáctica**

Relaciones Interpersonales Saludables: Habilidades Sociales para el éxito personal y académico

#### **3.4.2.- Objetivos**

##### **3.4.2.1.-Objetivo General**

- Promover el desarrollo de relaciones saludables, el bienestar personal y académico mediante habilidades sociales pertinentes

##### **3.4.2.2.-Objetivos Específicos:**

- Se relaciona en forma asertiva con sus pares a partir de la mejora de las habilidades socioemocionales.
- Desarrolla una comunicación efectiva a partir de la mejora de habilidades socioemocionales
- Habla en público en forma adecuada mediante el fortalecimiento de habilidades socio emocionales
- Establece relaciones heterosexuales saludables a partir del desarrollo de habilidades socioemocionales
- Fortalecer las relaciones familiares y promover un ambiente familiar de apoyo.

##### **3.4.3.-Descripción de la propuesta:**

Esta propuesta didáctica tiene como objetivo abordar las dificultades identificadas en el estudio previo y promover el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes. Se basa en la teoría de la inteligencia emocional y la literatura relacionada, proporcionando un enfoque práctico y orientado a resultados. La implementación exitosa de esta propuesta puede tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes y contribuir a su éxito personal y académico.

La propuesta didáctica consiste en el desarrollo de talleres prácticos enfocados en el desarrollo de habilidades sociales, incluyendo asertividad, comunicación efectiva, resolución de conflictos y empatía. Estos talleres se basarán en la teoría de la inteligencia emocional y la literatura relacionada, como la obra de Fernández y Ramos (2004). Se organizarán sesiones de desarrollo de habilidades para hablar en público, que ayudarán a

los estudiantes a superar la ansiedad y comunicarse de manera efectiva en situaciones grupales. Esto se basará en la literatura de Saballs y Castañer (2002). Igualmente comprende actividades y talleres que promuevan el respeto y la comunicación efectiva en las relaciones de género opuesto. Esto se alinea con la literatura de inglés, Méndez e Hidalgo (2017).

Se ofrecerán sesiones de apoyo y orientación para las familias de los estudiantes con el objetivo de fortalecer las relaciones familiares. Esto se basará en la teoría del clima de relaciones interpersonales en el aula de Molina de Colmenares y Pérez de Maldonado (2006).

A lo largo de la implementación de la propuesta, se llevará a cabo una evaluación continua para medir el progreso de los estudiantes en el desarrollo de habilidades sociales y la mejora de sus relaciones interpersonales.

#### **3.4.3.1.-Duración**

La propuesta se implementará durante un período de al menos 06 meses con una frecuencia de dos veces al mes, con talleres y actividades planificadas de manera continua a lo largo del año.

#### **3.4.3.2.-Fundamentación**

La presente propuesta didáctica se basa en la teoría de la inteligencia emocional y la literatura relacionada a esta para ofrecer un enfoque práctico y orientado a resultados en la mejora de las relaciones interpersonales de los estudiantes.

En cuanto al desarrollo de las competencias emocionales que se buscan desarrollar a mediano y largo plazo Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) han destacado la importancia de las mismas en el desarrollo personal y social de los individuos. Estas competencias incluyen la inteligencia emocional, que se refiere a la capacidad de comprender y gestionar las emociones propias y ajenas de manera adecuada. La propuesta se basa en la idea de que mejorar estas competencias emocionales puede conducir a una mejor comprensión y manejo de las relaciones interpersonales.

La educación emocional es un componente esencial de esta propuesta. Bisquerra y López-Cassá (2020) han abordado la educación emocional y proporcionan una guía de 50 preguntas y respuestas para comprender este concepto. La educación emocional

no se limita a la adquisición de conocimientos sobre las emociones, sino que busca promover habilidades prácticas para el reconocimiento y la regulación emocional. Esto es fundamental para fomentar la empatía, la asertividad y la comunicación efectiva en las relaciones interpersonales.

Por otro lado, Fernández y Ramos (2004) enfatizan la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales. La inteligencia emocional involucra la conciencia de las emociones propias y ajenas, la regulación emocional y la capacidad de utilizar las emociones de manera efectiva en la interacción social. Los adolescentes que poseen un alto nivel de inteligencia emocional tienen una ventaja significativa en la mejora de sus relaciones.

La empatía, como parte integral de la inteligencia emocional, se considera una habilidad esencial para las relaciones interpersonales. Goleman (2006) ha escrito extensamente sobre la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones humanas. La empatía implica la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Al desarrollar la empatía, los adolescentes pueden mejorar su capacidad de ponerse en el lugar de los demás y entender sus perspectivas, lo que a su vez mejora la comunicación y reduce los conflictos.

La comunicación efectiva y la resolución de conflictos son dos aspectos cruciales en la propuesta. La comunicación efectiva implica transmitir pensamientos, sentimientos y deseos de manera clara y respetuosa. La habilidad para expresarse de manera asertiva es fundamental en este contexto. La asertividad, como se describe en Fernández-Berrocal y Aranda (2008), se refiere a la capacidad de expresar deseos y necesidades de manera respetuosa, lo que es esencial para mantener relaciones saludables.

La resolución de conflictos, basada en la teoría de Goleman (2006), es otra competencia esencial que se aborda en la propuesta. Los adolescentes a menudo enfrentan situaciones conflictivas en sus relaciones, y aprenden a abordar estos conflictos de manera constructiva es esencial. Se basa en la idea de que la comprensión de las emociones propias y ajenas es fundamental para abordar los conflictos de manera efectiva y encontrar soluciones mutuamente aceptables.

Además de las habilidades generales de relaciones interpersonales, la propuesta

se centra en mejorar las relaciones heterosexuales de los adolescentes. En este sentido, se considera fundamental enseñar a los adolescentes cómo concertar citas y planificar actividades de manera respetuosa. Se basa en la importancia del consentimiento y el respeto mutuo. Esta parte de la propuesta se apoya en la obra de Díaz Chávarry (2020), que se centra en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes.

Igualmente, el hacer cumplidos y elogios es otro aspecto importante en la mejora de las relaciones interpersonales. Saber cómo hacer cumplidos sinceros y elogios apropiados es fundamental para fortalecer la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás. Esta parte de la propuesta se apoya en la teoría de Ruiz Soto (2021), que destaca la importancia de las relaciones interpersonales en el contexto escolar.

La propuesta también incorpora la evaluación continua para medir el progreso de los estudiantes en el desarrollo de habilidades sociales y la mejora de sus relaciones interpersonales. Esto se basa en la idea de que la retroalimentación y la autorreflexión son esenciales para el aprendizaje y el crecimiento personal. La evaluación se llevará a cabo de acuerdo con el método SMART, que se basa en establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un marco temporal. Esta metodología se respalda en la obra de Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007), que abordan las competencias emocionales.

### 3.4.3.3.-Programación y Desarrollo de los Talleres

TEMA	SEMANA											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Introducción a las Habilidades Sociales	X											
Comunicación Efectiva		X										
Introducción a la Asertividad			X									
Rol-play para Practicar la Asertividad				X								
Resolución de Conflictos: Identificación de Conflictos Comunes en la Vida Cotidiana					X							
Técnicas de Resolución de Conflictos						X						
Empatía							X					
Análisis de Situaciones que Requieren Empatía								X				
Habilidades para Relaciones Heterosexuales. Parte 1									X			
Habilidades para Relaciones Heterosexuales: Hacer Cumplidos y Elogios										X		
Autoevaluación de las Habilidades Socio emocionales											X	
Establecimiento de Metas Personales y Plan de Acción												X

#### Semana 1: Introducción a las Habilidades Sociales

**Objetivos:**

Comprender la importancia de las habilidades sociales.

Comprender por qué las habilidades sociales son esenciales en la vida cotidiana

Comprender el concepto de inteligencia emocional Identificar las áreas de mejora

**Duración:** 2 horas

**Recursos necesarios:** Pizarra o pantalla para presentaciones, marcadores, hojas de papel, bolígrafos.

**Desarrollo**

**Primer momento:** Relevancia de las habilidades sociales (30 minutos):

Se distribuye a los estudiantes en un círculo o en un aula adecuada para la discusión.

Desarrolla un proceso de interrogación sobre las habilidades sociales y su importancia.

Solicita a los estudiantes a compartir ejemplos de situaciones en las que las habilidades sociales son necesarias, como hacer amigos, resolver conflictos o comunicarse efectivamente en el trabajo o en casa.

Fija las ideas clave en la pizarra.

**Segundo Momento:** Introducción al concepto de inteligencia emocional (30 minutos):

Se desarrolla una exposición sobre la Inteligencia Emocional y la relación con habilidades sociales. Utiliza a autores como Daniel Goleman o mencionar la literatura relacionada con la inteligencia emocional, como la obra de Fernández y Ramos (2004).

Describe los componentes básicos de la inteligencia emocional, que incluyen la conciencia emocional, la autorregulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Destaca la importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana y cómo puede mejorar la calidad de las relaciones y la comunicación.

**Tercer Momento:** Identificación de áreas de mejora (30 minutos):

Proporciona a los estudiantes hojas de papel y bolígrafos.

Se solicita a los estudiantes escriban áreas específicas en las que sienten que necesitan mejorar sus habilidades sociales. Esto podría incluir situaciones en las que se han sentido incómodos, ansiosos o inseguros en sus interacciones con los demás.

Motiva a los estudiantes a compartir sus áreas de mejora en pequeños grupos o en el

grupo grande si se sienten cómodos haciéndolo.

***Cuarto Momento:*** Debate y cierre (30 minutos):

Propicia un debate sobre las áreas de mejora identificadas por los estudiantes.

Pregunta si alguien se siente identificado con las mismas áreas.

Anima a los estudiantes a compartir por qué creen que esas áreas necesitan mejorar y cómo podrían beneficiarse de hacerlo.

Cierra la sesión recordando el objetivo de los talleres y subrayando que el proceso de mejora de las habilidades sociales es un viaje que comienza con la conciencia y el deseo de aprender.

***Tarea de Extensión:***

Los estudiantes deben reflexionar sobre sus áreas de mejora y pensar en situaciones específicas en las que les gustaría mejorar sus habilidades sociales.

Pueden traer ejemplos de estas situaciones para discutirlos en el próximo taller. También pueden investigar más sobre el concepto de inteligencia emocional si lo desean.

## **Semana 2: Comunicación Efectiva**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades de comunicación efectiva.

**Duración:** 2 horas

**Recursos necesarios:** Pizarra o pantalla para presentaciones, marcadores, hojas de papel, bolígrafos.

### **Desarrollo**

Se desarrolla una estimulación de la recordación que permita recuperar los saberes abordados la sesión anterior.

Se solicita socializar el desarrollo de la tarea de extensión planteada la sesión anterior.

Se desarrolla un proceso de inducción que permita “descubrir” el tema de la Comunicación Efectiva

**Primer Momento:** Juego de roles sobre escuchar activamente y expresarse de manera clara (45 minutos):

Se divide a los estudiantes en parejas.

Se le asigna un rol a cada miembro de la pareja: uno será el "oyente" y el otro será el "orador".

Se asigna un tema sencillo para discutir, como "tu fin de semana".

Se explica que los oyentes deben practicar la escucha activa, prestando atención a lo que dice el orador y haciendo preguntas de seguimiento.

Después de un tiempo determinado, cambia los roles para que los oyentes se conviertan en oradores y viceversa.

Al final de la actividad, lleva a cabo una breve discusión en grupo sobre lo que aprendió acerca de la importancia de escuchar activamente y expresarse de manera clara.

**Segundo momento:** Técnicas de comunicación no verbal (30 minutos):

Presenta conceptos clave sobre la comunicación no verbal, como el lenguaje corporal, el contacto visual, la postura y los gestos. **Anexo 1**

Planteamiento de ejemplos prácticos de cómo la comunicación no verbal puede influir en la forma en que se perciben las palabras de una persona.

Solicita a los estudiantes que practiquen técnicas de comunicación no verbal, como mantener contacto visual, sonreír y usar gestos apropiados, para lo cual se forman grupos de 06 integrantes. **Anexo 2**

**Tercer Momento:** Práctica (45 minutos):



Se forman parejas

Se proporciona a cada pareja una tarjeta con un escenario de comunicación, como una conversación difícil entre amigos o una negociación de solución de problemas.

Las parejas deben practicar la comunicación efectiva en el contexto del escenario proporcionado. Pueden intercambiar roles para experimentar ambos lados de la conversación.

Después de la actividad, lleva a cabo una discusión en grupo para que los estudiantes compartan sus experiencias y lo que aprendieron.

***Cuarto Momento: Debate y cierre (15 minutos):***

Se propicia un debate sobre la importancia de la comunicación efectiva en la vida cotidiana.

Se desarrolla una interrogación dirigida para conocer si los estudiantes han experimentado una mejora en sus habilidades de comunicación después de participar en las actividades del taller.

Cierra la sesión destacando que la comunicación efectiva es una habilidad fundamental para construir relaciones sólidas y exitosas.

***Tarea de extensión:***

Los estudiantes deben reflexionar sobre las situaciones en las que aplicarán las habilidades de comunicación efectiva en su vida cotidiana. Pueden anotar ejemplos y observar cómo estas habilidades pueden mejorar sus interacciones con los demás. También pueden investigar más sobre el tema de la comunicación efectiva si lo desean.

## Anexo 1

### Conceptos clave sobre la comunicación no verbal:

**Lenguaje corporal:** El lenguaje corporal se refiere a cómo usamos nuestros cuerpos para comunicarnos. Incluye gestos, expresiones faciales, movimientos, postura y la distancia física entre las personas. Por ejemplo, una sonrisa puede transmitir amabilidad y simpatía, mientras que cruzar los brazos puede indicar una actitud defensiva o cerrada.

**Contacto visual:** El contacto visual es la cantidad y la calidad de miradas directas que una persona mantiene con otra durante una conversación. Mantener un contacto visual adecuado puede mostrar interés, confianza y atención. Por otro lado, la evitación del contacto visual puede interpretarse como falta de interés o incluso deshonestidad.

**Postura:** La postura corporal es la forma en que una persona sostiene su cuerpo. Una postura erguida y abierta puede sugerir confianza y seguridad, mientras que encorvarse o encogerse puede mostrar falta de confianza. La postura también puede indicar comodidad o incomodidad en una situación.

**Gestos:** Los gestos son movimientos de las manos, brazos y otras partes del cuerpo que se utilizan para enfatizar o acompañar lo que se está diciendo. Por ejemplo, asentir con la cabeza puede indicar acuerdo, mientras que agitar las manos en señal de rechazo puede mostrar desacuerdo.

## **Anexo 2**

Caso del compañero nuevo: Supongamos que un nuevo estudiante se ha unido a la escuela y se siente nervioso acerca de hacer amigos. Los integrantes del grupo deben mantener contacto visual, sonreír y usar gestos amigables para acercarse al nuevo estudiante, hacerlo sentirse bienvenido y ayudarlo a integrarse en el grupo.

El caso de la reunión del consejo estudiantil: Imagina una reunión del consejo estudiantil en la que un estudiante (un miembro del grupo asume ese rol) presenta una idea para mejorar la escuela. Otros miembros del consejo (los demás integrantes del grupo asumen esos roles) pueden practicar mantener contacto visual con el orador para mostrar interés, sonreír para mostrar apoyo y asentir con la cabeza en señal de acuerdo mientras escuchan y responden a la presentación.

El caso de la discusión en el aula: Se simula una discusión en el aula sobre un tema controvertido, los estudiantes pueden practicar técnicas de comunicación no verbal para mantener un ambiente de respeto. Pueden mantener contacto visual con el orador para mostrar que están escuchando, utilizar gestos que indiquen que desean hablar, como levantar la mano, y sonreír o asentir en señal de aprobación durante las intervenciones de sus compañeros.

El caso del estudiante que necesita apoyo: Se plantea una situación donde un estudiante está pasando por un momento difícil en su vida personal, otros adolescentes pueden practicar la empatía a través de la comunicación no verbal. Pueden ofrecer abrazos o gestos reconfortantes, mantener contacto visual para mostrar comprensión y apoyo, y sonreír con empatía para hacer que el estudiante se sienta comprendido.

### **Semana 3: Introducción a la Asertividad**

**Objetivo:** Comprender el concepto de asertividad y sus beneficios.

**Duración:** 2 horas

#### **Desarrollo**

Se desarrolla una estimulación de la recordación que permita recuperar los saberes abordados la sesión anterior.

Se solicita socializar el desarrollo de la tarea de extensión planteada la sesión anterior.

#### ***Primer momento: Encuadre Teórico***

Se desarrolla una exposición problémica sobre el asertividad (habilidad de expresar tus pensamientos, deseos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin agredir a los demás), igualmente se explica sobre los beneficios de ser asertivo lo cual implica comunicarse de manera efectiva sin temor a la respuesta de los demás. Entre los beneficios se hace énfasis en la mejora de las relaciones interpersonales, reducción conflictos, aumento de la autoestima y la toma de decisiones más efectiva.

#### ***Segundo momento***

Se desarrolla un ejercicio de reflexionan sobre situaciones en las que se hayan sentido no asertivos en el pasado.

Se desarrolla un trabajo individual relacionado con identificar situaciones de no asertividad en donde:

- No expresaron sus opiniones por miedo a la reacción de los demás.
- Aceptaron hacer algo que no querían.
- Evitaron pedir ayuda cuando la necesitaban.
- Experimentaron conflicto debido a la falta de asertividad. Se socializan las experiencias individuales de no asertividad.

#### ***Tercer Momento***

Se realiza una discusión en grupo.

Se realiza interrogantes para conocer cómo se sintieron en esas situaciones y si creen que la asertividad podría haber mejorado esas interacciones.

Solicita reflexiones sobre cómo la asertividad puede ser una herramienta poderosa en sus vidas.

#### ***Cuarto Momento***

Se realiza un cierre teórico sobre la importancia del asertividad y cómo este taller les proporcionará herramientas para mejorar sus habilidades de comunicación y

relaciones interpersonales.

Indica que en las próximas sesiones se practicarán estas habilidades en situaciones cotidianas.

## **Semana 4: Rol-play para Practicar la Asertividad**

**Objetivo:** Practicar habilidades asertivas en situaciones cotidianas.

**Duración:** 2 horas

### **Desarrollo**

Desarrolla un proceso de estimulación de la recordación sobre el asertividad desarrollada en la reunión anterior

Comienza la sesión repasando brevemente lo que aprendió sobre el asertividad en la sesión anterior.

Se refuerza la importancia de ser asertivos en la comunicación y las relaciones interpersonales.

### ***Primer momento: Juego de roles***

Se forman grupos o parejas.

A cada grupo o pareja se les asigna un escenario de juego de roles relacionado con situaciones comunes en la vida escolar de los adolescentes (Anexo 1). Algunos escenarios a plantear pueden ser:

Pedir a un compañero de clase que les devuelva un objeto prestado.

Rechazar una invitación a una fiesta sin herir los sentimientos del anfitrión. C.

Expresar desacuerdo con un amigo de manera respetuosa.

Pedir ayuda a un maestro cuando no se entiende una lección.

### ***Segundo momento***

Se desarrolla el juego de roles a partir de los grupos y escenarios planteados.

Monitorea a los estudiantes a actuar en sus escenarios de rol-play, asumiendo los roles de las personas involucradas.

Se dedica tiempo para que practiquen y observen sus interacciones. En cada grupo va interviniendo para dar consejos o sugerencias cuando sean necesario.

### ***Tercer Momento***

Finalizado el trabajo grupal se socializa las experiencias grupales, se discute sobre lo que observaron.

Pregunta a los estudiantes qué estrategias asertivas utilizaron y cómo se sintieron al aplicarlas.

### ***Cuarto Momento***

Se realiza un cierre teórico reforzando la premisa que el asertividad es una habilidad que pueden mejorar con la práctica regular. Los animas a aplicar lo aprendido en

situaciones reales ya compartir sus experiencias en las próximas sesiones.

***Tarea de Extensión***

Realizar prácticas de asertividad en su vida cotidiana y a reflexionar sobre cómo esta habilidad puede mejorar sus relaciones y su bienestar general.

## Anexo 1

### **a. Pedir a un compañero de clase que les devuelva un objeto prestado:**

Utilizar "Yo" en lugar de "Tú": En lugar de decir, "Tú nunca me devuelves las cosas", puedes decir, "Yo necesito que me devuelvas el objeto que te presté". Utilizar el enfoque en primera persona evita que parezca que estás acusando o culpando a la otra persona.

Sé específico y directo: Haz una solicitud clara y específica en lugar de dar rodeos. Por ejemplo, "Por favor, ¿puedes devolverme el libro que te presté el lunes?".

### **b. Rechazar una invitación a una fiesta sin herir los sentimientos del invitado:**

Agradecer y explicar: Comienza agradeciendo por la invitación. Luego, explica de manera honesta pero suave por qué no puedes asistir. Por ejemplo, "Gracias por invitarme, pero tengo otros planes esa noche".

Ofrecer alternativas: Si es posible, ofrece una alternativa, como "No puedo ir a la fiesta, pero me encantaría verte en otro momento".

### **c. Expresar desacuerdo con un amigo de manera respetuosa:**

Usar el elogio y el "Sí, pero...": Comienza reconociendo algo positivo o válido en la perspectiva de tu amigo, por ejemplo, "Entiendo que pienses que deberíamos hacerlo de esa manera, y aprecio tu punto de vista. Sin embargo, creo que podríamos considerar también esta otra opción...".

Escuchar activamente: Muestra que valoras la opinión de tu amigo escuchándola atentamente. Luego, explica tu perspectiva de manera calmada y razonada.

### **d. Pedir ayuda a un maestro cuando no se entiende una lección:**

Usar un lenguaje claro y directo: Acércate al maestro después de la clase y dile de manera directa que necesitas ayuda con la lección. Por ejemplo, "Maestro, estoy teniendo dificultades para entender esta lección. ¿Podría ayudarme a aclarar algunas cosas?".

Mostrar interés y compromiso: Explica que estás comprometido en aprender y que valoras su apoyo. Esto puede hacer que el maestro esté más dispuesto a ayudarlo.

Recuerda que la asertividad se trata de expresar tus necesidades y deseos de manera respetuosa y honesta, sin ser agresivo ni pasivo. Practicar estas técnicas puede ayudarte a mejorar tus habilidades asertivas en diversas situaciones.



## **Semana 5: Resolución de Conflictos: Identificación de Conflictos Comunes en la Vida Cotidiana**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para abordar y resolver conflictos de manera constructiva.

**Duración:** 2 horas

### **Desarrollo**

Se desarrolla un encuadre teórico sobre la necesidad e importancia de la resolución de conflictos, se explica por qué es esencial aprender a resolver conflictos de manera constructiva. Destaca que los conflictos son una parte natural de la vida y que abordarlos adecuadamente puede fortalecer las relaciones y reducir el estrés, se usa a Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) para respaldar tu explicación.

### ***Primer Momento***

Se desarrolla una lluvia de ideas sobre situaciones conflictivas: Pide a los estudiantes que, en una lluvia de ideas, enumeran situaciones cotidianas en las que pueden surgir conflictos. Anímalos a compartir ejemplos reales de sus vidas. Estos ejemplos pueden incluir:

Conflictos con amigos, como desacuerdos o malentendidos.

Problemas en el aula, como discusiones con compañeros de clase o malentendidos con profesores.

Desacuerdos familiares, como disputas con hermanos o padres.

Situaciones en el entorno comunitario, como desacuerdos con vecinos o fuera de la escuela.

### ***Segundo Momento***

Se realiza una socialización y discusión en grupo, se desarrolla una interrogación dirigida planteando una interrogación eje: ¿cómo creen que estos conflictos podrían manejarse de manera efectiva y cómo podrían afectar sus relaciones si no se resuelven adecuadamente?

En base a la pregunta se induce a los estudiantes a plantear y compartir sus propias estrategias o experiencias en la resolución de conflictos.

Resume los conceptos clave del día y destaca la importancia de ser conscientes de las situaciones que pueden llevar a conflictos.

### ***Tercer Momento***

Se plantean y explican algunas estrategias que pueden ser utilizadas para la resolución de conflictos:

*Comunicación efectiva*, puede comprender la escucha activa y hablar con claridad

*Empatía*: Solicita a los estudiantes que intenten entender los sentimientos y perspectivas de la otra parte. Esto puede ayudar a suavizar las diferencias y encontrar soluciones mutuamente satisfactorias.

*Negociación*: Motiva a los estudiantes a buscar un terreno común y considerar compromisos. La negociación implica ceder en algunos puntos para llegar a un acuerdo.

*Tiempo y espacio*: En situaciones emocionales, a veces es útil dar un paso atrás. Anima a las partes a tomarse un tiempo para reflexionar antes de continuar la discusión.

*Mediación*: Si el conflicto no se resuelve directamente entre las partes, se puede recurrir a un mediador imparcial, como un profesor, consejero escolar o miembro de la familia, para ayudar a facilitar la conversación y llegar a una solución.

*Establecer reglas y acuerdos*: Para evitar conflictos recurrentes, fomente la creación de reglas y acuerdos claros en situaciones como tareas en el hogar o normas de convivencia en la escuela. Esto reduce las ambigüedades y las tensiones.

*Respeto mutuo*: Enfatiza la importancia del respeto mutuo en la resolución de conflictos. Las partes deben recordar que el objetivo no es derrotar al otro, sino encontrar una solución justa y pacífica.

Estas estrategias se centran en fomentar una comunicación efectiva, empatía y colaboración en la resolución de conflictos. Es importante que los adolescentes comprendan que los conflictos son normales, pero también pueden manejarse de manera constructiva para mantener relaciones saludables y evitar tensiones innecesarias en su vida cotidiana.

#### ***Cuarto Momento***

Se asigna una tarea para el próximo día en la que los estudiantes deben identificar un conflicto real en sus vidas (puede ser personal, en la escuela, en casa, etc.) y reflexionar sobre cómo podría resolverse de manera constructiva.

Esta sesión busca que los estudiantes comprendan por qué es fundamental aprender a resolver conflictos. Al identificar situaciones comunes que pueden dar lugar a conflictos, los adolescentes comienzan a desarrollar conciencia sobre la necesidad de abordar estos problemas de manera efectiva. Esta conciencia es el primer paso para mejorar sus habilidades de resolución de conflictos y fomentar relaciones más saludables en su vida cotidiana.

## **Semana 6: Técnicas de Resolución de Conflictos**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para abordar y resolver conflictos de manera constructiva.

**Duración:** 2 horas

### **Desarrollo**

Desarrolla un proceso de estimulación de la recordación sobre las estrategias de resolución de conflictos.

En base a lo anterior desarrolla una interrogación dirigida sobre técnicas de resolución de conflictos: Explica varias técnicas de resolución de conflictos, como la comunicación abierta, escuchar activamente, el compromiso y la empatía. Proporciona ejemplos de cómo estas técnicas pueden aplicarse en situaciones conflictivas.

### ***Primer Momento***

Se divide a los estudiantes en grupos pequeños y proporciona escenarios de conflicto. Cada grupo debe discutir cómo aplicarían las técnicas de resolución de conflictos para abordar el conflicto en el escenario.

Luego, comparte sus ideas con toda la clase.

### ***Segundo Momento: Actividad en Grupos Pequeños***

Divide a los estudiantes en grupos pequeños, idealmente de 3 a 5 personas por grupo, y asigna a cada grupo un escenario de conflicto. Los escenarios pueden ser ficticios o basados en situaciones comunes en la vida cotidiana de los adolescentes, como un conflicto entre amigos, un malentendido en el aula o una disputa familiar. Asegúrese de que cada grupo tenga un facilitador que guíe la discusión.

Se solicita a los grupos discutir cómo aplicarían las técnicas de resolución de conflictos (comunicación abierta, escucha activa, el compromiso y la empatía) para abordar el conflicto en el escenario asignado.

Se les motiva a considerar diferentes enfoques ya identificar cómo podrían utilizar estas técnicas en conjunto para lograr una resolución efectiva.

Posterior a la discusión en grupo, asigna a cada grupo la tarea de preparar una breve escenificación o representación de cómo resolverían el conflicto en el escenario. Los estudiantes deben actuar como si estuvieran aplicando las técnicas de resolución de conflictos.

### ***Tercer Momento: Socialización***

Se solicita a cada grupo presentar su escenificación ante toda la clase. Durante estas presentaciones, los grupos deben explicar las técnicas de resolución de conflictos que aplicaron y cómo estas ayudaron a abordar el conflicto en su escenario.

Después de cada presentación, fomente la discusión en clase. Pregunte a la clase si tienen comentarios o sugerencias adicionales sobre cómo se manejó el conflicto en cada escenificación. Anime a los estudiantes a reflexionar sobre las fortalezas y debilidades de las estrategias utilizadas.

Se desarrolla una plenaria donde se compara y contrasta las diferentes técnicas de resolución de conflictos utilizadas en los escenarios. Anime a los estudiantes a destacar las similitudes y diferencias en enfoques y considere cuáles podrían ser las estrategias más efectivas en situaciones particulares.

#### ***Cuarto Momento***

Se solicita una Reflexión Personal donde se solicita a cada estudiante a reflexionar sobre lo que han aprendido durante la actividad. ¿Qué técnicas de resolución de conflictos encontraron más efectivas? ¿En qué situaciones podrían aplicar estas técnicas en su vida cotidiana?

#### ***Tarea de Extensión***

Se solicita a los estudiantes la tarea de identificar un conflicto en sus propias vidas y aplicar una o más de las técnicas de resolución de conflictos discutidas en clase. Deben registrar sus experiencias y resultados para compartir en la próxima sesión.

## **Semana 7: Empatía**

**Objetivo:** Comprender la importancia de la empatía en las relaciones.

**Duración:** 2 horas

### **Desarrollo**

#### ***Primer Momento***

Se desarrolla una exposición problémica sobre la empatía. Utiliza una definición clara, como la habilidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. La explicación utiliza citas de expertos en el campo de la psicología, como Daniel Goleman, quien ha escrito sobre la inteligencia emocional. Se destaca la importancia de la Empatía en las Relaciones Interpersonales, explica que al comprender los sentimientos y perspectivas de los demás, podemos comunicarnos de manera más efectiva, resolver conflictos y mostrar apoyo. Ofrece ejemplos concretos de cómo la empatía puede mejorar la calidad de las relaciones en el contexto escolar y más allá.

Se solicita a los estudiantes una reflexión individual sobre momentos en sus vidas en los que han experimentado empatía o la falta de ella. ¿Cómo se sintieron en esas situaciones? ¿Qué diferencias notaron en las relaciones cuando había empatía y cuando no la había?

#### ***Segundo Momento***

Se plantea ejercicios de empatía y perspectiva de los demás

Se divide a los estudiantes en parejas. Se solicita a un estudiante que asuma el papel de otra persona en una situación hipotética o real. Deben hablar desde la perspectiva de esa persona, expresando sus pensamientos y sentimientos. El otro estudiante debe practicar escuchar activamente y demostrar empatía hacia el punto de vista de la otra persona. Después de un tiempo, pueden cambiar los roles.

Se solicita y/o proporciona a los estudiantes una serie de escenarios que involucran situaciones comunes en la vida escolar, como un compañero de clase que está luchando con los estudios o alguien que se siente excluido. Pide a los estudiantes que discutan cómo se sentirían en el lugar de la persona en ese escenario y qué podrían hacer para mostrar empatía y apoyo.

#### ***Tercer Momento***

Se propicia la socialización de las experiencias vividas en el ejercicio anterior, se plantea preguntas:

¿La perspectiva es la misma cuando se colocan en el lugar del otro? Explicar.

Se les solicita que recuerden experiencias personales vividas, donde creen que no se pusieron en el lugar del otro y actuaron en forma inadecuada.

Se les solicita una reflexión individual donde los estudiantes escriban en sus cuadernos sus reflexiones sobre la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales. Les pueden proporcionar algunas preguntas para guiar su reflexión, como: ¿Por qué es importante la empatía? ¿Cómote tiene sentido cuando has experimentado empatía o la falta de ella en tus relaciones? ¿Qué diferencias notaste en las relaciones en esos momentos?

#### ***Cuarto Momento***

Se forma grupos pequeños y pide a los estudiantes que comparten sus reflexiones en un entorno grupal. Anima la discusión sobre sus experiencias personales relacionadas con la empatía. Los grupos pueden compartir ejemplos de situaciones en las que la empatía fue fundamental o ausente. Esta fomentará la discusión un entendimiento más profundo de la importancia de la empatía y permitirá a los estudiantes aprender unos de otros.

## **Semana 8: Análisis de Situaciones que Requieren Empatía**

**Objetivo:** Analizar casos de la vida real y ofrecer empatía.

**Duración:** 2 horas

### **Desarrollo**

#### ***Primer Momento***

Se proporciona a los estudiantes casos o situaciones que requieren empatía, como un conflicto entre amigos, un compañero de clase que está pasando por un momento difícil o un problema en casa.

Pide a los estudiantes que analicen estos casos y propongan formas en que podrían mostrar empatía y ofrecer apoyo.

#### ***Segundo Momento***

Motiva a los estudiantes a compartir sus análisis de casos y cómo aplicarían la empatía en esas situaciones.

Fomenta la discusión y el intercambio de ideas sobre la importancia de la empatía en la resolución de conflictos y la construcción de relaciones sólidas.

#### ***Tercer Momento***

Se realiza un cierre teórico que refuerce la idea de comprender la importancia de la empatía y les proporcionará habilidades prácticas para aplicarla en su vida cotidiana. La empatía es esencial para desarrollar relaciones saludables y resolver conflictos de manera constructiva.

## **Semana 9: Habilidades para Relaciones Heterosexuales. Parte 1**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para establecer relaciones y comunicarse efectivamente con el sexo opuesto.

### **Desarrollo**

#### ***Primer Momento***

Mediante una exposición problémica e interrogación dirigida se realiza un encuadre teórico sobre la importancia de desarrollar habilidades específicas para relacionarse con el sexo opuesto, se dialoga sobre cómo estas habilidades pueden mejorar la comunicación y las interacciones.

Se establece una relación entre las habilidades que se han venido desarrollando y las relaciones interpersonales con la persona del sexo opuesto.

#### ***Segundo Momento***

Se desarrolla una exposición de encuadre sobre la importancia de saber concertar citas de manera respetuosa y planificar actividades para pasar tiempos juntos, se aborda la importancia del consentimiento y el respeto mutuo.

#### ***Tercer Momento***

Se plantea un juego de roles donde los estudiantes practican cómo invitara alguien en una cita de manera respetuosa y considerada.

Se plantea diferentes escenarios de planificación de citas. Por ejemplo, invitar a alguien a una cita en el cine, a un baile, a un restaurante, a la playa, etc. Solicita a los estudiantes otros escenarios posibles a partir de sus vivencias

Proporciona ejemplos de lenguaje respetuoso que los adolescentes pueden utilizar al invitar a alguien en una cita. Ejemplos incluyen:

"Me gustaría invitarte a [actividad] el [fecha] a las [hora]. ¿Te gustaría acompañarme?"

"¿Cuál sería un buen momento para ti para hacer [actividad] juntos?"

"Es importante para mí que te sientas cómodo/ay tengas una decisión libre.

Invita a plantear otros ejemplos de lenguaje respetuoso para las citas. Pide a los estudiantes que trabajen en parejas para planificar una cita simulada, teniendo en cuenta el lugar, la fecha, la hora y cómo se sentirían si fuera la persona que recibe la invitación.



Promueve la discusión sobre cómo el consentimiento, la comunicación, la empatía juegan un papel importante en la planificación de citas.

Se solicita realizar una reflexión de casos sobre lo trabajado

El docente plantea casos hipotéticos en los que la planificación de citas puede ser complicada, como cuando una de las partes no está segura de lo que le gustaría hacer o cuando se enfrenta a problemas de horarios.

Pide a los estudiantes que analicen estos casos y propongan soluciones respetuosas y consideradas.

Fomenta la discusión sobre cómo pueden abordarse estos desafíos de manera respetuosa.

### ***Tarea de Extensión***

Se solicita a los estudiantes invitar a un amigo(a) a cualquier actividad social.

El docente debe realizar seguimientos regulares para asegurarse de que los adolescentes están aplicando lo que han aprendido. Proporciona oportunidades para discutir experiencias reales y cómo aplicar estas habilidades en situaciones de citas y planificación.

## **Semana 10: Habilidades para Relaciones Heterosexuales: Hacer Cumplidos y Elogios**

### **Objetivo**

Realizar cumplidos y elogios a los otros

### **Desarrollo**

Se realiza un dialogo sobre la tarea de extensión de la sesión anterior y se realiza una reflexión conjunta sobre la misma.

#### ***Primer Momento***

Se realiza un encuadre sobre la importancia en la educación emocional de hacer cumplidos sinceros y elogios apropiados.

Mediante una interrogación dirigida se solicita que identifiquen y compartan ejemplos de situaciones en las que se han sentido apreciados o han apreciado a otros.

Motiva a los estudiantes a reflexionar sobre cómo se sintieron en esas situaciones y por qué los cumplidos y elogios sinceros son importantes.

#### ***Segundo Momento***

Se realiza una lluvia de ideas sobre casos y escenarios donde es propicio y oportuno el realizar cumplidos y elogios

Divide a los estudiantes en parejas y proporciona escenarios en los que deben practicar dar cumplidos y elogios. Estos escenarios deben surgir de alguna experiencia real que ha ocurrido en los participantes y que amerite otorgar un cumplido o elogio

Ejemplo: Un estudiante puede representar a alguien que ha logrado una buena calificación en un examen, y el otro estudiante debe dar un elogio sincero por ese logro.

Promueve la práctica de escuchar activamente y expresar aprecio de manera auténtica.

#### ***Tercer Momento***

Se realiza la socialización de la actividad realizada y explica la importancia de la sinceridad al dar cumplidos y elogios.

Se explica que un cumplido debe basarse en algo que elogias genuinamente, como las habilidades, el esfuerzo o el impacto positivo de la persona en tu vida. Fomenta la

discusión sobre cómo los cumplidos sinceros pueden fortalecer las relaciones.

Se brinda algunas pautas para dar cumplidos relacionados con las cualidades y características de una persona, no solo su apariencia física.

Ejemplo: En lugar de simplemente decir "te ves bonita", fomenta cumplidos como "admiro tu amabilidad y consideración hacia los demás".

Resalta cómo estos elogios fortalecen las relaciones al reconocer las cualidades internas de las personas.

#### ***Cuarto Momento***

Se explica sobre el manejo del cumplido positivo y la crítica constructiva, se comenta cómo se puede desarrollar.

Se explica la técnica del sándwich donde se comienza y se termina con un cumplido positivo, y se incluye la crítica constructiva en el medio.

Ejemplo: Al dar retroalimentación sobre un proyecto escolar, puedes comenzar diciendo "Me impresionó tu dedicación y creatividad en este proyecto. Una sugerencia sería..." y luego terminar con otro elogio.

#### ***Tarea de Extensión:***

Se solicita que en el transcurso de la semana brinden cumplidos y elogios a las personas de su entorno. La próxima sesión deben compartir la experiencia cómo han dado cumplidos y elogios sinceros y cómo esto ha afectado sus relaciones interpersonales.

## **Semana 11: Autoevaluación de las Habilidades Socio emocionales**

Se explica a los estudiantes el propósito de la autoevaluación, destacando que es una oportunidad para reflexionar sobre su progreso en el desarrollo de habilidades sociales.

Se utiliza ejemplos concretos de situaciones en las que las habilidades sociales son importantes, como situaciones de conflicto o interacciones positivas con amigos y compañeros de clase.

Proporciona a los estudiantes un cuestionario que incluye una serie de preguntas sobre diversas habilidades sociales, como la asertividad, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos (Anexo 1)

Pide a los estudiantes que evalúen su nivel de habilidad en cada área utilizando una escala, como "Necesito mejorar", "En progreso" o "Bueno".

Después de completar el cuestionario, organice una discusión en grupo donde los estudiantes pueden compartir sus respuestas.

Se les incentiva a hablar sobre las áreas en las que se sienten más fuertes y las áreas que requieren más trabajo. Esto fomenta la reflexión y la autorreflexión.

## **Anexo 1**

### **Cuestionario de Habilidades Socio emocionales**

Por favor, evalúa tus habilidades sociales en las siguientes áreas utilizando la escala proporcionada:

- Necesito mejorar: Significa que tengo dificultades significativas en esta área y necesito trabajar en ello.
- En progreso: Significa que puedo manejar situaciones en esta área, pero todavía tengo espacio para mejorar.
- Bueno: Significa que me siento cómodo y seguro en esta área y generalmente lo hago bien.

#### **Asertividad**

1. Expresar mis deseos y necesidades de manera clara y respetuosa:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

2. Defender mis derechos y límites sin ser agresivo:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

3. Decir "no" de manera adecuada sin sentirme culpable:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

#### **Empatía**

4. Comprender y compartir los sentimientos de los demás:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

5. Escuchar comprobando a las personas cuando hablan:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

6. Mostrar apoyo y comprensión a amigos en momentos difíciles:

- Necesito mejorar

- En progreso
- Bueno

### **Comunicación Efectiva**

7. Exprésame de manera clara y sin ambigüedades:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

8. Escuchar atentamente a los demás sin interrumpir:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

9. Hacer preguntas para comprender mejor las opiniones de los demás:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

### **Resolución de Conflictos**

10. Abordar los conflictos de manera constructiva:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

11. Encontrar soluciones mutuamente aceptables en situaciones de conflicto:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

12. Mantenga la calma y la cortesía durante las discusiones:

- Necesito mejorar
- En progreso
- Bueno

Por favor, marca la casilla que mejor refleja tu nivel de habilidad en cada área. Este cuestionario te ayudará a identificar las áreas en las que puedes enfocarte para mejorar tus habilidades sociales.

## **Semana 12: Establecimiento de Metas Personales y Plan de Acción**

### **Objetivo**

Establecer metas personales para mejorar el desarrollo de las habilidades socioemocionales

### ***Primer momento***

Mediante una exposición problémica se explica la importancia de establecer metas personales para mejorar sus habilidades sociales, igualmente destaca que las metas brindan dirección y motivación para el crecimiento.

### ***Segundo Momento***

Mediante un trabajo individual los estudiantes establecen mínimamente dos metas personales relacionadas con el desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyan en la mejora de las relaciones interpersonales. Deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un marco temporal (método SMART). Por ejemplo, "Mejorar mi capacidad de escuchar activamente en un plazo de dos meses".

En base a las metas establecidas se solicita la elaboración de un plan de acción que incluya pasos concretos que tomarán para lograr la meta. Por ejemplo, si su meta es mejorar la comunicación efectiva, podrían incluir pasos como "practicar escuchar activamente durante 15 minutos al día" o "pedir retroalimentación a un amigo sobre mis habilidades de comunicación".

Se elabora un compromiso personal para seguir su plan de acción y trabajar en sus metas de habilidades sociales.

### ***Tarea de Extensión***

Se realizarán sesiones de seguimiento a intervalos regulares, donde los estudiantes compartirán su progreso, desafíos y logros. Además, allí se podrán brindar apoyo según sea necesario.

## Anexo 1

### Ejemplo de Matriz SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y con un Marco Temporal)

Meta personal	Método INTELIGENTE
Ejemplo: Mejorar mis habilidades de comunicación	<b>Específico:</b> Mejorar mi capacidad para expresar mis pensamientos de manera clara y escuchar activamente a los demás.
	<b>Medible:</b> Participar en al menos tres conversaciones en grupo a la semana y anotar cómo mejoré en cada una.
	<b>Alcanzable:</b> Tomaré un taller de comunicación y practicaré las técnicas aprendidas con amigos y familiares.
	<b>Relevante:</b> Esto es relevante ya que las habilidades de comunicación son fundamentales para construir relaciones positivas.
	<b>Marco Temporal:</b> Mejoraré mis habilidades de comunicación en los próximos 3 meses.



## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES**

## Conclusiones

- Se determinó que un porcentaje considerable de los estudiantes del quinto año de secundaria de la IE Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo-Cusco enfrentan dificultades en sus relaciones interpersonales en las categorías de asertividad, relaciones heterosexuales, hablar en público, relaciones familiares, hacer amigos lo que puede estar vinculado a déficits en estas habilidades emocionales.
- Se sistematizó los aportes teóricos de la Inteligencia Emocional y Educación Emocional que fundamentaron la propuesta didáctica de educación emocional para mejorar las relaciones interpersonales.
- Se diseñó una propuesta didáctica de educación emocional consistente en un conjunto de talleres para contribuir con el desarrollo de las relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes de quinto de secundaria de la IE Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo-Cusco
- Se planteó un conjunto de actividades socioemocionales dentro de los talleres como base de la propuesta didáctica para desarrollar relaciones interpersonales adecuadas en los estudiantes de quinto de secundaria de la IE Alejandro Velasco Astete del distrito de San Jerónimo-Cusco

## **CAPÍTULO V**

### **RECOMENDACIONES**

## **Recomendaciones**

- Se recomienda llevar a cabo una implementación piloto de la propuesta didáctica en un grupo de estudiantes de quinto de secundaria de la IE Alejandro Velasco Astete, esto permitirá evaluar la efectividad de los talleres y realizar los ajustes necesarios antes de su aplicación a gran escala.
- Se debe fomentar un espacio para que los estudiantes proporcionen retroalimentación sobre los talleres y la propuesta engeneral. Sus opiniones y sugerencias pueden ayudar a mejorar el diseño y la implementación de futuras actividades.
- Para fortalecer aún más el impacto de la propuesta, se recomiendainvolucrar a los padres y apoderados en actividades relacionadas con la educación emocional y el desarrollo de habilidades sociales.Esto puede incluir talleres para padres y la promoción de un ambiente familiar que fomente estas habilidades.
- Además de evaluar los resultados inmediatos de la propuesta diseñada, es importante realizar un seguimiento a largo plazo para determinar si el desarrollo de habilidades sociales y emocionales tiene un impacto duradero en la vida de los estudiantes, tanto en laescuela. como en su futuro.
- Para garantizar la efectividad de la propuesta, se debe proporcionar formación a los docentes involucrados en laimplementación de los talleres. Esto les permitirá comprendermejor los objetivos y las metodologías de la educación emocional.
- Los resultados positivos de la implementación de la propuesta pueden ser compartidos con otras instituciones educativas y organizaciones interesadas en promover el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los adolescentes. Estocontribuirá a una mayor difusión de las mejores prácticas.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XX1, 10(0). <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R., & López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial El Ateneo.
- Bisquerra, A. R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Chavez Vergara, F. (2019). *Habilidades sociales y las relaciones interpersonales Relaciones interpersonales en estudiantes de segundo grado de secundaria de una Institución Educativa, 2019*. César Vallejo.
- Díaz Chávarry, O. (2020). *Programa de ejecución de la guitarra para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria, Trujillo 2019*. César Vallejo.
- Espinoza, S. (2010). *Relaciones interpersonales entre profesionales de enfermería del servicio de medicina del Hospital Arzobispo Loayza, 2009*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Fernández, P., & Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Kairós. <https://www.studocu.com/es-mx/document/centro-de-estudios-clinica-e-investigacion-psicologica/fundamentos-de-la-evaluacion/desarrolla-tu-inteligencia-emocional/54958288>
- Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2008). *La Inteligencia emocional en la Educación*. Electronic Journal of Research in Education Psychology, 6(15), Art. 15. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Fernández, P & Extremera, N. (2005). *La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, IX (3). Recuperado el 28 de noviembre de 2014, de [www.redalyc.org/pdf/274/27411927005-pdf](http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005-pdf)
- García Menacho, F. S. (2019). *Inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en un colegio estatal de Lima Metropolitana* [Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20500.11818/4462>
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Kairós.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Inglés, C. J., Méndez, F. X., & Hidalgo, M. D. (2017). *Cuestionario de Evaluación de*

- Dificultades Interpersonales en la Adolescencia* [dataset]. American Psychological Asociación. <https://doi.org/10.1037/t03602-000>
- Instituto de la Estadística de la UNESCO (UIS). (2016). *Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales*. Paris: UNESCO.
- Londoño, M. (2008). *Cómo sobrevivir al cambio: Inteligencia emocional y social en la empresa*. Recuperado el 28 de noviembre de 2014, de [http://books.google.com.pe/books?id=WUFg\\_cLyhHEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=on](http://books.google.com.pe/books?id=WUFg_cLyhHEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=on)
- Ministerio de Educación. (2007). *Habilidades Sociales*. Lima: Editora El Comercio S.A.
- Ministerio de Educación. (2017). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación Perú. (2010). *Orientaciones para el trabajo pedagógico* (primera edición ed.). Lima, Lima, Perú: Corporación grafica Navarrete S.A.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (3 de enero de 2015). BOE. *Boletín Oficial del Estado*, 297. Obtenido de <http://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Miranda, J. (2019). *Niveles de relaciones interpersonales en los estudiantes de secundaria de la I.E. Emblemática Nuestra Señora de la Asunción—Cutervo—2018*. Universidad César Vallejo.
- Molina de Colmenares, N., & Pérez de Maldonado, I. (2006). *El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio*. *Paradigma*, 27(2), 193-219.
- OCDE.(2017). OCDE.. Obtenido de <https://www.oecd.org/centrodemexico/laocde/masinformacionsobrelaocde.htm>
- Ruiz Soto, C. E. (2021). *Relaciones interpersonales de los estudiantes de educación secundaria de la I.E Rosa Cardó de Guarderas, Sullana durante el distanciamiento social 2021*. Universidad César Vallejo.
- Saballs, J. T., & Castañer, D. C. (2002). *Formación del profesorado orientada al desarrollo de competencias de gestión del aula de ESO; el afrontamiento de situaciones críticas*. [http://multiblogold.educacion.navarra.es/iibarrog/files/2011/10/formacion\\_profesorado-gestion-de-aula.pdf](http://multiblogold.educacion.navarra.es/iibarrog/files/2011/10/formacion_profesorado-gestion-de-aula.pdf)
- Torres, D. S. (2019). *La inteligencia emocional de alumnos en educación secundaria entre 16 y 18 años y su relación con el rendimiento académico* [Pontificia Universidad Católica de Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10611>

Valdez Burgos, M. (2018). *Relaciones interpersonales y habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una Institución Educativa*, 2018. César Vallejo.

## **Anexo 1.- Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales en la adolescencia**

### **Estimado estudiante**

Se viene realizando una investigación con el propósito de elaborar una propuesta que contribuya en el desarrollo adecuado de las relaciones interpersonales entre los estudiantes de tu IE. En tal sentido es de suma importancia conocer tu opinión en relación al desarrollo de las mismas en diferentes situaciones que se presentan en tu vida diaria.

Por tal razón, se solicita tu apoyo consiste en el desarrollo del siguiente cuestionario de preguntas, para lo cual te solicitamos la mayor sinceridad posible ya que es totalmente anónimo para que respondas con total libertad.

### **Datos Informativos**

Año: ..... Sexo: ..... Edad: .....

### **Instrucciones**

Las siguientes preguntas se refieren a la dificultad que puedes tener para relacionarte con otras personas. Debes señalar el número que tú creas corresponde mejor al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación. Nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes cómo responder o actuar (por ejemplo; te callas y te pones rojo), como a aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo; le insultas y luego te arrepientes).

- 0 = Ninguna dificultad
- 1 = Poca dificultad
- 2 = Mediana dificultad
- 3 = Bastante dificultad
- 4 = Máxima dificultad

N°	¿Tienes dificultad para					
----	-------------------------	--	--	--	--	--



1	decirle a la cajera del supermercado que te ha devuelto soles de menos?	0	1	2	3	4
2	hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a una chica(o) por la que te interesas?	0	1	2	3	4
3	exponer en clase un trabajo que has preparado?	0	1	2	3	4
4	pedir a un mozo que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?	0	1	2	3	4
5	expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?	0	1	2	3	4
6	decirle a un desconocido que intenta colarse en la cola para el cine que guarde su turno?	0	1	2	3	4
7	preguntarle al profesor en clase cuando no entiendes algo de lo que ha explicado?	0	1	2	3	4
8	iniciar una conversación con una chica(o) de tu edad a la que no conoces en la parada del autobús?	0	1	2	3	4
9	opinar en contra si no estás de acuerdo con tus padres?	0	1	2	3	4
10	quejarte a un mozo cuando te sirve comida o bebida en mal estado?	0	1	2	3	4
11	decirle a una chica(o) que acaban de presentarte lo mucho que te gusta cómo viste?	0	1	2	3	4
12	dar las gracias a tus amigos/as cuando salen en tu defensa?	0	1	2	3	4
13	pedir a un desconocido que apague su cigarrillo porque te molesta?	0	1	2	3	4
14	vender lotería por la calle para el viaje de estudios?	0	1	2	3	4
15	pedir información a un mozo si tienes dudas sobre el menú?	0	1	2	3	4
16	salir voluntario a la pizarra a pesar de que llevas preparada la lección?	0	1	2	3	4
17	preguntar a un desconocido una dirección cuando te pierdes en un barrio que no conoces?	0	1	2	3	4
18	preguntar en la ventanilla de tu banco o caja de ahorros qué hay que hacer para abrir una libreta de ahorros?	0	1	2	3	4
19	decirle a un familiar (abuelos, tíos, etc.) que te molestan sus bromas pesadas?	0	1	2	3	4
20	expresar tu punto de vista ante tus compañeros de clase?	0	1	2	3	4
21	invitar a una chica(o) a ir al cine?	0	1	2	3	4
22	dar las gracias a un/a amigo/a que te ayuda en tus tareas escolares?	0	1	2	3	4
23	defenderte cuando tus padres te culpan de algo que no has hecho?	0	1	2	3	4
24	decirle a un vecino que no te deja estudiar con el ruido que está haciendo?	0	1	2	3	4
25	defenderte cuando tu hermano/a te acusa de haberle estropeado algo suyo (libro, prenda de vestir, etc.)?	0	1	2	3	4
26	acercarte y presentarte a una chica/o que te gusta?	0	1	2	3	4

27	disculparte con un/a amigo/a con quien te pasaste discutiendo?	0	1	2	3	4
28	devolver un compact-disk defectuoso a la tienda donde lo compraste?	0	1	2	3	4
29	decir que no a un amigo/a que te pide prestada la bici o la moto?	0	1	2	3	4
30	defender a un amigo/a tuyo/a cuando está siendo criticado/a por otros?	0	1	2	3	4
31	quejarte a tus padres cuando no te dejan ir a la excursión que ha organizado tu centro escolar?	0	1	2	3	4
32	iniciar una conversación con una chica/o que te atrae?	0	1	2	3	4
33	decir que no a un mendigo que te pide dinero?	0	1	2	3	4
34	pedirle a un desconocido que te ayude si te caes de la bicicleta o moto?	0	1	2	3	4
35	pedir a un mozo que te cambie el refresco de cola que te ha servido por el zumo de naranja que habías pedido?	0	1	2	3	4
36	pedirle salir a una chica/o?	0	1	2	3	4

Muchas Gracias...

Nota: El CEDIA proporciona una herramienta valiosa para identificar áreas de mejora en las habilidades interpersonales de los adolescentes. Esto puede ayudar a diseñar intervenciones específicas para promover un desarrollo saludable de las habilidades sociales en los adolescentes y prepararlos para relaciones más efectivas y satisfactorias en la vida adulta (Inglés et al., 2017).