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

TESIS

Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paiján ,Ascope, La Libertad

Presentada a la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Histórico-Sociales y Educación para optar el grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación en Mención en Psicopedagogía Cognitiva

Investigadora: Mariella Lourdes Mantilla Aguilar
Asesor : Carlos Ulices Vásquez Crisanto

Lambayeque, 15 de mayo del 2025

Perú

Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paiján, Ascope, La Libertad

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva

---

Mariella Lourdes Mantilla Aguilar
Autora

Carlos Ulices Vásquez Crisanto
Asesor

_____

Presidente
Dra. Doris Nancy Diaz Vallejos

_____

Secretario
Rosa Elena Sánchez Ramirez

_____

Vocal
Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui

ACTA DE SUSTENTACIÓN

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°282-2025

Siendo las 9:30 horas, del día, 15 de mayo de 2025, en los Ambientes de la FACHSE: Sala de sustentación Facultad de H.S.E., por mandato de la **Resolución Nº1595-2025-D-FACHSE** de fecha 6 de mayo de 2025, que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº** 0706-2024-D-FACHSE, de fecha 04 de junio de 2024; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos.
Secretario(a)	: Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez.
Vocal	: Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui.
Asesor(es)	: Dr. Carlos Ulices Vásquez Crisanto.
	:

Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): "**PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA IE "LEONCIO PRADO", PAIJAN, ASCOPE, LA LIBERTAD**". Presentada por **MARIELA LOURDES MANTILLA AGUILAR** para obtener el **Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en PSICOPEDAGOGÍA COGNITIVA.**

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** 16 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** BUENO.
Siendo las 10:30 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. Doris Nancy Díaz Vallejos	Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez	Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui
PRESIDENTE(A)	SECRETARIO(A)	VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Carlos Vásquez Crisanto revisor de la tesis titulada: "**Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paiján ,Ascope, La Libertad c**uya autora es, **Mariella Lourdes Mantilla Aguilar** con DNI 42974373, declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 10 %, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

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

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

Lambayeque, ,febrero del 2025

Mariella Lourdes Mantilla Aguilar
Autora
DNI 42974373

Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

Se adjunta:
*Resumen del Reporte automatizado de similitudes
*Recibo Digital

Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paiján ,Ascope, La Libertad

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	9%	5%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1%
4	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	archive.org Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

[Escriba aquí]

8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
9	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
10	Rodriguez Prieto, Lesbia E.. "La inteligencia emocional en la capacidad deaprendizaje y orientación emprendedora delliderazgo disruptivo como promotor de la innovación", Universidad Ana G Méndez - Gurabo, 2024 Publicación	<1 %
11	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	www.curriculumnacional.cl Fuente de Internet	<1 %
15	Quispe Cansaya, Edwin Abdon. "Inteligencia emocional y su influencia en la calidad de servicio de las universidades públicas de región Puno 2023", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %



Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

16	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
21	Aquize García, Graciela Del Carmen. "Relación entre las competencias emocionales y el desempeño de la práctica pre profesional de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
22	Submitted to Grupo IOE Trabajo del estudiante	<1 %
23	Ramirez, Miluska Arana. "Percepciones Sobre las Practicas Docentes en una Experiencia	<1 %



Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

[Escriba aquí]

	Lima", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2022 Publicación	
24	Submitted to Universidad del Atlántico Medio Trabajo del estudiante	<1 %
25	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
26	www.simposing2012.uva.es Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
28	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to UNIBA Trabajo del estudiante	<1 %
30	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
31	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

33	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios,UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
34	repositorio.uneatlantico.es Fuente de Internet	<1 %
35	Cárdenas Maestre, Mayra Alexandra | Muñoz Chivatá, Maritza Alexandra. "Educación emocional en la enseñanza del inglés: una estrategia pedagógica para promover la inclusión en estudiantes del grado sexto de la Fundación Educacional Ana Restrepo del Corral (Fearc) en Bogotá", Universidad El Bosque (Colombia) Publicación	<1 %
36	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
37	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		



Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

turnitin

Recibo digital

Este recibo confirma quesu 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:	Mariella Mantilla Aguilar
Título del ejercicio:	Asesorias Posgrado
Título de la entrega:	Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las compete...
Nombre del archivo:	INFORME_MARIELLA_LOURDES_MANTILLA_AGUILAR.docx
Tamaño del archivo:	312.01K
Total páginas:	128
Total de palabras:	19,048
Total de caracteres:	111,828
Fecha de entrega:	06-feb.-2025 09:26a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2581199800



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

UNIDAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS

Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las competencias emocionales en estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paijàn ,Ascope, La Libertad

Presentado 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: Mariella Lourdes Mantilla Aguilar
Asesor : Carlos Ulices Vásquez Crisanto

Lambayeque – Perú
2024

Derechos de autor 2025 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Carlos Ulices Vásquez Crisanto
DNI:16698092
[Escriba aquí]
ASESOR

DEDICATORIA

A mi madre por el apoyo infinito en cada proyecto que realizo, por sus oraciones, por su compañía y sus enseñanzas que son los pilares de mi formación personal y profesional.

A mi padre por sus enseñanzas y valores.

A mis abuelos por siempre animarme a ser y hacer lo mejor para Dios y el prójimo.

A mis estudiantes que me inspiran día a día a ser mejor persona y profesional.

A BTS por el mensaje que tiene sus canciones de amor propio, respeto, humildad y superación a la juventud.

AGRADECIMIENTO

A Dios por no abandonar mi vida y impulsarme a cumplir mi misión personal y profesional.

A mis padres y abuelos por sus enseñanzas, sus valores y oraciones.

A la I.E. Leoncio Prado de Paiján, por las facilidades en la realización de esta tesis y el apoyo profesional brindado.

A mis estudiantes por ser muy participativos y por las ganas de superarse y ser mejores personas.

Declaración Jurada de Originalidad

Yo, Mariella Lourdes Mantilla Aguilar investigadora principal, del trabajo de investigación “Propuesta Psicopedagógica para el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paiján ,Ascope, La Libertad”, **declaro** bajo juramento que este trabajo es original.

Lambayeque, julio 202



Mariella Lourdes Mantilla Aguilar
Investigadora principal

AGRADECIMIENTO 4

Índice de tablas 7

Resumen 10

ABSTRACT 11

Introducción 12

Capítulo I 15

Diseño Teórico 15

1.- Diseño teórico 15

1.1.-Antecedentes 15

1.2.-Estado del arte 16

1.3.-Bases Teóricas 18

1.3.1.-Propuesta Psicopedagógica 18

1.3.1.1.-Fundamentos teóricos 18

1.3.1.1.1-La Inteligencia Emocional 18

1.3.1.1.2.-Las competencias emocionales según Bisquerra 19

1.3.1.1.2.1.-Clasificación de las competencias emocionales 20

1.3.1.3.-Programa Ruler 21

1.3.1.2.-La integración de los fundamentos teóricos de la propuesta 22

1.3.2.-Competencia emocional 23

Capítulo II 24

Diseño Metodológico 24

2.-Diseño Metodológico 25

Capítulo III 27

Resultados 27

3.-Resultados 28

Capítulo IV 33
Discusión de resultados 33
4.-Discusión de resultados 34
Capítulo V 37
Propuesta 37
5.-Propuesta 38
5.1.-Título: 38
5.2.-Objetivo 38
5.3.-Duración: 38
5.5.-Beneficiarios: 38
5.5.-Fundamentación Teórica del Programa 38
5.6.-Descripción Didáctica del Programa 39
5.7.- Programación de objetivos y contenidos 40
4.8.-Secuencia didáctica de la sesión 45
4.9.-Desarrollo de las sesiones 48
Conclusiones 123
Recomendaciones 124
Referencias bibliográficas 125
Anexos 127

Índice de tablas

Tabla 1.-Estadísticos 28
Tabla 2.-Competencias emocionales 29
Tabla 3.-Competencia intrapersonal 29
Tabla 4.-Competencia Intrapersonal 30
Tabla 5.-Competencia de impresión positiva 31
Tabla 6.-Competencia sobre manejo del estrés 31
Tabla 7.-Competencia sobre la adaptabilidad 32

Resumen

En el desarrollo de la competencia emocional en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paijan ,Ascope, La Libertad se evidenció un regular nivel de desarrollo de la misma que se manifiesta en una inadecuada capacidad de manejar cambios, siendo crucial para enfrentar eficazmente los desafíos diarios; ***esto*** requiere de propuestas que contribuyan desde la práctica pedagógica de los docentes a mejorar las competencias emocionales.El objetivo de la investigación, fue diseñar una propuesta psicopedagógica para contribuir en el desarrollo de las competencias emocionales en estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE "Leoncio Prado" , Paijan ,Ascope, La Libertad.Es una investigación descriptiva – propositiva, la que implicó inicialmente una etapa de diagnóstico del nivel de dificultad existente en el desarrollo de la competencia emocional en los estudiantes de la IE objeto del estudio y luego, una etapa de construcción modélica (modelación) de la propuesta que consistió en la elaboración de un programa. La investigación se encuadra dentro de un enfoque cuantitativo utilizó un muestreo probabilístico al azar bajo esas características se tuvo una muestra de 90 estudiantes; para el recojo de información se usó un conjunto de preguntas del Cuestionario conjunto de preguntas del inventario del test de BarOn (BarOn, 1997).La situación problema confirmó un nivel regular en el desarrollo de las competencias emocionales. La propuesta didáctica se fundamenta en los planteamientos teóricos de la inteligencia emocional, así como de la educación emocional y el Modelo RULER y busca desarrollar las herramientas emocionales en los estudiantes para que sean utilizados en su quehacer pedagógico y contribuya en el desarrollo de la competencia emocional

Palabras Clave: Propuesta Didáctica, Programa ; Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Competencia Emocional, RULER

ABSTRACT

In the development of the emotional competence of the fifth grade students of secondary school of the IE "Leoncio Prado", Paijan, Ascope, La Libertad, a regular level of development of the same was evident, which is manifested in an inadequate capacity to manage changes, being crucial to effectively face daily challenges; This requires proposals that contribute from the pedagogical practice of teachers to improve emotional competences. The objective of the research was to design a psychopedagogical proposal to contribute to the development of emotional competences in fifth grade students of secondary school of the IE "Leoncio Prado", Paijan, Ascope, La Libertad. It is a descriptive - propositional research, which initially involved a stage of diagnosis of the level of difficulty existing in the development of emotional competence in the students of the IE object of the study and then, a stage of model construction (modeling) of the proposal that consisted of the elaboration of a program. The research is framed within a quantitative approach and used a random probabilistic sampling under these characteristics. A sample of 90 students was taken; for the collection of information, a set of questions from the Questionnaire set of questions from the BarOn test inventory (BarOn, 1997) was used. The problem situation confirmed a regular level in the development of emotional competences. The didactic proposal is based on the theoretical approaches of emotional intelligence, as well as emotional education and the RULER Model and seeks to develop emotional tools in students so that they can be used in their pedagogical work and contribute to the development of emotional competence.

Keywords: Didactic Proposal, Program; Emotional Intelligence, Emotional Education, Emotional Competence, RULER

Introducción

La inteligencia emocional , entendida como la capacidad para identificar, comprender y manejar tanto las propias emociones como las de los demás, constituye un pilar esencial en el desarrollo integral de los adolescentes. Diversos organismos internacionales y el propio Ministerio de Educación han señalado la necesidad de fortalecer estas competencias, reconociendo su importancia para el crecimiento personal y la convivencia social. Sin embargo, en la práctica escolar cotidiana aún persisten carencias que impiden un abordaje efectivo de la educación emocional.

En la IE “Leoncio Prado”, ubicada en Paiján, provincia de Ascope, departamento de La Libertad, se ha observado que los estudiantes de quinto grado de secundaria enfrentan dificultades en la expresión y regulación de sus emociones, así como en la construcción de relaciones empáticas. Esta deficiencia puede repercutir negativamente en su rendimiento académico y en su formación socioemocional, generando la situación problemática que motiva la presente investigación: ¿el diseño de una propuesta psicopedagógica contribuiría al desarrollo de las competencias emocionales en dichos estudiantes?

Para absolver esta interrogante, se planteó como objetivo general diseñar una propuesta psicopedagógica que promueva el fortalecimiento de las competencias emocionales en el estudiantado de quinto grado de secundaria. Igualmente se establecieron tres objetivos específicos : (a) determinar el nivel de desarrollo de las de las competencias emocionales, (b) sistematizar los aportes teóricos que fundamentan la propuesta y (c) elaborar un programa de educación emocional que integre dichas bases conceptuales al proceso de enseñanza aprendizaje

Metodológicamente, la investigación se llevó a cabo siguiendo un enfoque cuantitativo. Se aplicaron instrumentos diagnósticos a los estudiantes para medir sus competencias emocionales, y se analizaron referencias teóricas relevantes —como los postulados de Goleman, Bisquerra, Salovey y Mayer, el enfoque RULER y el modelo de BarOn— para sustentar la propuesta psicopedagógica. Con base en estos resultados y fundamentos, se diseñó un programa de intervención que articula actividades didácticas y estrategias formativas orientadas a mejorar la autoconciencia emocional, la empatía y la regulación emocional.

Se concluyó que la mayoría de los estudiantes se ubican en un rango intermedio de competencias emocionales, requiriendo una intervención educativa más específica. Asimismo, la revisión teórica permitió constatar la pertinencia y vigencia de diversos modelos de inteligencia emocional para fortalecer el ámbito socioemocional de la escuela. La propuesta psicopedagógica

elaborada, por su parte, mostró potencial para fomentar un aprendizaje integral y mejorar la convivencia en el aula, implicando a estudiantes en el proceso de desarrollo emocional.

El informe se se organiza en cinco capítulos que orientan el avance lógico de la investigación:

- Capítulo 1: Diseño teórico , donde se exponen los fundamentos conceptuales y el marco de referencias sobre inteligencia emocional y educación emocional.
- Capítulo 2: Diseño metodológico , que describe la ruta de investigación, los instrumentos aplicados y los procedimientos de recolección y análisis de datos.
- Capítulo 3: Resultados , donde se presentan y discuten los hallazgos principales acerca del nivel de competencias emocionales de los estudiantes.
- Capítulo 4: Discusión de resultados
- Capítulo 5: Propuesta , capítulo destinado a detallar el programa psicopedagógico de educación emocional diseñado, incluyendo sus objetivos, contenido, metodologías y estrategias de evaluación.
- Finalmente: conclusiones y resultados , en el cual se sintetizan los aportes de la investigación, se valoran los objetivos logrados y se ofrecen lineamientos para futuras aplicaciones o mejoras en la práctica educativa.

Con este panorama, el informe aspira a ofrecer un aporte significativo a la comunidad educativa, promoviendo no solo el crecimiento personal de los estudiantes, sino también una cultura escolar que valore y priorice el desarrollo de competencias emocionales.

La autora

Capítulo I
Diseño Teórico

1.- Diseño teórico

1.1.-Antecedentes

Dueñas (2018) investigó las diferencias en la inteligencia emocional entre estudiantes de cuarto grado de una institución educativa secundaria pública y una privada en Arequipa. Utilizando un diseño descriptivo comparativo y una muestra de 247 estudiantes de 15 a 16 años, se aplicó el "BAS III" de Fernando Silva Moreno y María del Carmen Martorell Pallás (2001). Los resultados demostraron diferencias estadísticamente significativas en las medias de inteligencia emocional entre los dos grupos de estudiantes(Dueñas, 2018).

Torres (2019) realizó un estudio para evaluar la inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en alumnos de 16 a 18 años de una escuela secundaria pública en Aldea Brasilera, especializada en Ciencias Sociales y Humanidades. En esta investigación descriptivo correlacional, se empleó el Inventario de Cociente Emocional Bar-On, que incluye 15 subescalas, para medir la inteligencia emocional de 35 estudiantes. El rendimiento académico se evaluó con las calificaciones del primer trimestre de 2019, concluyendo que no existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico(Torres, 2019)

García Menacho (2019) se centró en determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de un colegio estatal en Lima Metropolitana, utilizando el inventario de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On, adaptado por Nelly Ugarriza en Perú. Con una muestra de 77 estudiantes, los resultados revelaron que la mayoría (67,53%) presentaba un nivel "marcadamente bajo" de inteligencia emocional, y un 28,57% un nivel "muy bajo". Estos hallazgos llevaron al desarrollo de un programa de intervención(García Menacho, 2019).

La investigación, de enfoque no experimental, transversal y descriptivo, evaluó el nivel de inteligencia emocional en 321 estudiantes de secundaria de un colegio estatal femenino de Cercado de Lima, utilizando el Test “Conociendo Mis

Emociones". Los resultados mostraron que la mayoría presentaba un nivel adecuado tanto en la variable global de inteligencia emocional como en las dimensiones de socialización, autoestima, solución de problemas, felicidad-optimismo y manejo de la emoción. No se hallaron diferencias significativas por edad o grado de instrucción, pero sí por tipo de familia: quienes provenían de familias completas (nucleares o extendidas) evidenciaron un nivel de inteligencia emocional predominantemente adecuado, mientras que las de familias incompletas mostraron mayor tendencia a un nivel inadecuado. Se concluye que en términos generales el nivel de inteligencia emocional fue adecuado en la mayoría de los estudiantes evaluados(Caballero, 2023).

El estudio, de tipo descriptivo, cuantitativo y con un diseño no experimental y transversal, analizó la inteligencia emocional en 45 estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N.° 020 Hilario Carrasco Vinces durante 2019. Utilizando el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice (Na), se encontró que el 44,44% de los participantes presenta un nivel promedio de inteligencia emocional(Cobeñas Sampertegui, 2024).

El estudio, de diseño no experimental, descriptivo y transversal, aplicó el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (I-CE) a 150 estudiantes de cuarto y quinto grado (16-18 años) de la IE "Rafael Díaz" en Moquegua (2019). Se encontró que el 47% posee un nivel adecuado de inteligencia emocional, mientras que el 35% presenta un nivel bajo y un 17% muy bajo, evidenciando problemas para identificar emociones, relacionarse con los demás y respetar normas. Estos resultados remarcan la urgencia de fortalecer la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los estudiantes para mejorar su adaptación al entorno(Mamani Ordoño, 2020).

1.2.-Estado del arte

Los estudios sobre inteligencia emocional (IE) en estudiantes de secundaria han abordado diversas poblaciones y variables asociadas. En primer lugar, la investigación de **Dueñas (2018)** comparó el nivel de IE entre alumnos de cuarto grado de instituciones educativas públicas y privadas en Arequipa, empleando el "BAS III" de Silva Moreno y Martorell Pallás (2001). Con una muestra de 247 estudiantes de 15 y 16 años, sus resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en la IE en función del tipo de

institución (pública versus privada). Este hallazgo sugiere que el contexto educativo puede influir notablemente en el desarrollo de habilidades emocionales.

Por su parte, **Torres (2019)** examinó la relación entre la IE y el rendimiento académico en alumnos de 16 a 18 años de una escuela secundaria pública con especialidad en Ciencias Sociales y Humanidades. En este estudio descriptivo correlacional se usó el Inventario de Cociente Emocional Bar-On, aplicándose a 35 estudiantes, y se contrastó con las calificaciones del primer trimestre de 2019. Los resultados indicaron la ausencia de una correlación significativa entre ambas variables, por lo que no se pudo sostener la hipótesis de que un mayor dominio de la IE implique un rendimiento académico superior.

En el mismo año, **García Menacho (2019)** indagó acerca del nivel de IE en estudiantes de 4.º y 5.º grado de secundaria de un colegio estatal en Lima Metropolitana, aplicando el inventario de Reuven Bar-On adaptado por Nelly Ugarriza. Con una muestra de 77 participantes, el 67,53% reflejó un nivel “marcadamente bajo” y el 28,57% un nivel “muy bajo” de IE. Estos resultados impulsaron la implementación de un programa de intervención para mejorar las habilidades emocionales en la población estudiada.

Asimismo, un estudio de corte transversal y descriptivo de **Caballero (2023)**, realizado en 321 estudiantes de un colegio estatal femenino de Cercado de Lima, utilizó el Test “Conociendo Mis Emociones”. Los hallazgos mostraron un predominio de un nivel adecuado de IE, con fortalezas en socialización, autoestima, solución de problemas, felicidad-optimismo y manejo de la emoción. Aunque no se hallaron diferencias notables por edad o grado de instrucción, se evidenció que el tipo de familia influyó en la IE: las familias completas (nucleares o extendidas) se asociaron con un nivel adecuado, mientras que en las familias incompletas prevaleció el nivel inadecuado.

En una línea similar, **Cobeñas Sampertegui (2024)** llevó a cabo un estudio descriptivo y no experimental con 45 estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. N.° 020 Hilario Carrasco Vinces (2019), aplicando el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice (Na). Se concluyó que el 44,44% de la muestra presentaba un nivel promedio de IE, ratificando la importancia de

promover estrategias de intervención que fortalezcan las competencias emocionales en esta etapa de desarrollo.

Finalmente, **Mamani Ordoño (2020)**, en un estudio de diseño no experimental, descriptivo y transversal, evaluó la IE de 150 estudiantes de 16 a 18 años de la IE “Rafael Díaz” en Moquegua (2019), mediante el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (I-CE). El 47% evidenció un nivel adecuado de IE, mientras que un 35% se encontró en nivel bajo y un 17% en nivel muy bajo. Estos resultados resaltan la necesidad de intervenciones para robustecer la capacidad de identificación de emociones, la empatía y la regulación emocional.

En síntesis, las investigaciones coinciden en señalar la relevancia de la IE en contextos escolares, ya sea influyendo (o no) en el rendimiento académico o modulada por factores externos como el tipo de institución, la estructura familiar o la necesidad de programas de intervención. Si bien en algunos estudios se registran niveles adecuados de IE, en otros se observan porcentajes significativos de estudiantes con niveles bajos, lo cual ratifica la necesidad de orientar esfuerzos educativos y psicológicos hacia el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la población adolescente.

1.3.-Bases Teóricas

1.3.1.-Propuesta Psicopedagógica

La propuesta psicopedagógica es entendida como un programa de educación emocional que utiliza los aportes de la inteligencia emocional ,los planteamientos de Bisquerra, los componentes y herramientas del Programa Ruler de la Universidad de Yale para desarrollar las competencias emocionales

1.3.1.1.-Fundamentos teóricos

1.3.1.1.1-La Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional, aunque definida de diversas maneras, fue originalmente conceptualizada por Salovey y Mayer. Estos autores describen a esta como una forma de inteligencia social que permite a una persona monitorear y gestionar sus propias emociones y las de los demás(Londoño, 2008, pág. 22).

Goleman definió como la habilidad de un individuo para identificar tanto sus propios sentimientos como los de los demás, motivarse a sí mismo, y gestionar tanto sus emociones internas como sus relaciones con otros de manera efectiva (Goleman, 1995). Este autor identifica cinco componentes clave de la inteligencia emocional, que considera habilidades educables y autoeducables:

- Autoconocimiento: Es la capacidad de una persona para entender sus propias emociones y reflexionar sobre sus experiencias emocionales.
- Autorregulación: Implica controlar y ajustar las propias emociones para adaptarse a diferentes situaciones sin reprimir sentimientos.
- Motivación: Relacionada con el impulso interno para perseguir metas personales y profesionales.
- Empatía: La habilidad para comprender las emociones de los demás, fundamental para gestionar relaciones.
- Habilidades sociales: Capacidad para manejar las relaciones y redes de manera eficiente, crucial para el éxito en entornos sociales y profesionales.

Estos componentes no solo contribuyen a un éxito personal y social mayor, sino que también son esenciales para una convivencia escolar efectiva.

1.3.1.1.2.-Las competencias emocionales según Bisquerra

La definición de competencia emocional es variada lo que refleja una falta de acuerdo entre los expertos(Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) revisaron las diversas conceptualizaciones de las competencias emocionales, destacando la variedad de enfoques y su evolución a lo largo del tiempo.

Salovey y Sluyter, Daniel Goleman y otros han ofrecido distintas perspectivas sobre estas competencias, reflejando la complejidad y la importancia continua de su estudio e integración en la educación y la vida diaria. Los primeros definen cinco dimensiones básicas: cooperación, asertividad,

responsabilidad, empatía y autocontrol, mientras que Goleman ha revisado su modelo de inteligencia emocional a cuatro dominios y dieciocho competencias. Bisquerra propone que las competencias emocionales son conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes esenciales para gestionar fenómenos emocionales de manera efectiva, promoviendo el bienestar personal y social(Bisquerra, R, 2013, pág. 17).

1.3.1.1.2.1.-Clasificación de las competencias emocionales

(Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007)sintetizan las diversas propuestas sobre competencias emocionales destacando varios componentes clave:

-Conciencia Emocional: capacidad de ser consciente de las propias emociones y las de otros, identificando y etiquetando sentimientos con precisión, incluso en contextos emocionales complejos.

-Nombrar Emociones: Usar un vocabulario emocional adecuado y preciso para expresar emociones, adaptándose al contexto cultural, lo cual es crucial para una comunicación efectiva y empática.

Comprensión de las emociones de otros: Implica involucra percibir y entender las emociones de los demás a través de claves situacionales y expresivas, incluyendo la comunicación verbal y no verbal, dentro de un marco de consenso cultural.

-Regulación emocional: La gestión adecuada de las emociones, incluyendo la regulación de la impulsividad y la tolerancia a la frustración, así como la capacidad de generar emociones positivas de manera consciente para mejorar el bienestar personal y social.

-Autonomía emocional: Comprende aspectos como la autoestima, la automotivación, una actitud positiva ante la vida, y la capacidad de análisis crítico de normas sociales, lo cual fomenta un sentido de autogestión personal efectiva.

-Competencia Social: Abarca habilidades para mantener relaciones saludables, como el respeto, la asertividad, y la capacidad de gestionar y

solucionar conflictos de manera efectiva, además de habilidades para comunicarse clara y en forma respetuosa.

-Competencias para la vida y el bienestar: Se centra en adoptar comportamientos responsables para manejar desafíos diarios y situaciones excepcionales, promoviendo un bienestar subjetivo y la capacidad de disfrutar la vida.

1.3.1.3.-Programa Ruler

El nombre es un acrónimo en inglés que se traduce como "regla" y representa las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional: reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular emociones, es un enfoque innovador para la instrucción socioemocional basado en la inteligencia emocional-

Aquí se detalla cómo opera cada componente:

- Reconocer (Recognize): Identificar las emociones propias y en los otrod
- Entender (Understand): Comprender las causas y las consecuencias de las emociones.
- Etiquetar (Label): Usar un vocabulario específico para describir las emociones.
- Expresar (Express): Manifestar emociones adecuadamente, respetando las normas culturales y el contexto.
- Regular (Regulate): Aplicar estrategias efectivas para gestionar las emociones.

El propósito dee RULER es valorar todas las emociones, proporcionar un lenguaje común para hablar sobre ellas, ayudar a los estudiantes a expresar y regular sus emociones, y fomentar la empatía(Voca Editorial, 2020).

Herramientas del programa RULER:

- Charter: Es un acuerdo colectivo en el aula sobre cómo los alumnos quieren sentirse y actuar para promover esos sentimientos, además de cómo manejar los conflictos.

- Medidor emocional: Es un gráfico para clasificar emociones según su agrado y nivel de energía, ayudando a los estudiantes a nombrar y entender sus emociones.
- Meta-moment: Es una herramienta para reflexionar sobre emociones intensas, enfocándose en calmarse y pensar antes de actuar.
- The Blueprint: Es un método para abordar conflictos con empatía, considerando los sentimientos y perspectivas de todos los involucrados.(Patti et al., 2011).

1.3.1.2.-La integración de los fundamentos teóricos de la propuesta

El programa RULER, desarrollado por el equipo de Yale, ofrece un ejemplo práctico de cómo los principios de la inteligencia emocional pueden ser efectivamente integrados en el currículo escolar. Mediante herramientas como el Charter, el Medidor emocional, el Meta-moment y The Blueprint, el programa no solo enseña a los estudiantes a identificar y regular sus emociones, sino que también in La integración de diversos modelos de inteligencia emocional en una propuesta psicopedagógica refleja un enfoque integral orientado al desarrollo humano. Busca fortalecer la calidad de vida de estudiantes y docentes al dotarlos de herramientas para reconocer, comprender y gestionar sus emociones, mejorando así la convivencia y el aprendizaje.

Por otro lado, Salovey y Mayer sostienen, la inteligencia emocional implica la capacidad de percibir, entender y regular las emociones propias y ajenas. Goleman amplió esta visión, destacando componentes como el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, esenciales para el bienestar personal y el éxito académico y profesional.

Bisquerra profundiza en la idea de competencias emocionales como un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes necesarias para gestionar eficazmente las emociones. Estas incluyen la conciencia emocional, la regulación, la autonomía, la competencia social y el bienestar personal, subrayando su importancia en la formación integral del ser humano y la necesidad de promoverlas desde la educación.

1.3.2.-Competencia emocional

La investigación se sustenta en el modelo de inteligencia emocional de BarOn, el cual comprende habilidades emocionales, personales e interpersonales necesarias para afrontar eficazmente las exigencias del entorno. Según Ugarriza y Pajares (2005), este tipo de inteligencia es clave para el bienestar emocional y el éxito personal (Ugarriza & Pajares, 2005)

BarOn (1997) destaca que las personas con alta inteligencia emocional tienden a ser optimistas, flexibles y realistas, lo que les permite resolver problemas de forma eficaz, manejar el estrés y adaptarse exitosamente a diversas situaciones. Este modelo se organiza en cinco componentes esenciales (BarOn, 1997). Este modelo de inteligencia emocional se estructura en cinco componentes clave:

Escala intrapersonal

Evalúa el conocimiento de uno mismo, la expresión emocional clara y la autoafirmación. Las personas con alta puntuación tienen confianza en sí mismas, saben lo que sienten y se expresan con claridad.

Escala interpersonal

Se refiere a la capacidad de establecer relaciones sanas, ser empático y cooperativo. Implica sensibilidad hacia los demás y disposición para ayudar o comprender a quienes los rodean.

Escala de adaptabilidad

Mide la habilidad para afrontar la realidad con objetividad y resolver problemas eficazmente. Las personas adaptables son flexibles, realistas y manejan bien los cambios.

Escala de manejo del estrés

Incluye la tolerancia al estrés y el control de impulsos. Las personas con esta habilidad gestionan bien la presión, evitan reacciones impulsivas y mantienen la calma en situaciones difíciles.

Escala del estado de ánimo general

Refleja el nivel de optimismo y satisfacción con la vida. Quienes presentan un buen estado de ánimo tienden a ser positivos, lo que favorece el desarrollo de otras habilidades emocionales (BarOn, 1997).

Capítulo II
Diseño Metodológico

2.-Diseño Metodológico

2.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es Descriptivo-Propositivo.

2.1.2 Diseño de investigación

Este trabajo corresponde a una investigación descriptiva-propositiva. Es descriptiva porque describe el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto año de secundaria. A partir de este análisis, se identifican las áreas de necesidad y se comprenden mejor las características emocionales de los estudiantes. Es propositiva porque, con base en el conocimiento adquirido sobre la realidad actual de los estudiantes, se elaborará una propuesta psicopedagógica dirigida a mejorar estas competencias emocionales.

2.2 Población y muestra

2.2.1 Población

La población está constituida por 160 estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad, divididos en 6 secciones.

2.2.2 Muestra

La muestra está constituida por 90 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. Esto asegura que cada sección (estrato) esté representada proporcionalmente en la muestra. Dado que queremos tomar una muestra de 114 estudiantes de una población total de 160, la proporción de la muestra es 114/160 = 0.7125 (71.25%). Aplicando esta proporción a cada sección, corresponde seleccionar aproximadamente 19 estudiantes por sección.

2.3 Técnicas, instrumentos y materiales

2.3.1 Técnicas

2.3.1.1 Encuesta

Se utiliza el término encuesta para referirse a la técnica de recolección de datos que utiliza como instrumento un listado de preguntas estructuradas. Esta técnica recoge información cuantitativa que se puede analizar estadísticamente. La encuesta permitirá recopilar datos sobre las competencias emocionales de los estudiantes.

2.3.2 Instrumentos

2.3.2.1 Cuestionario

El cuestionario estará constituido por un conjunto de preguntas del inventario del test de BarOn (BarOn, 1997). Este test es una herramienta validada que mide diversas dimensiones de la inteligencia emocional, incluyendo la auto-percepción emocional, la expresión emocional, la relación interpersonal, la toma de decisiones, la gestión del estrés, y la adaptación. El cuestionario permitirá evaluar de manera precisa las competencias emocionales de los estudiantes y será la base para la propuesta psicopedagógica.

Capítulo III

Resultados

3.-Resultados

Tabla 1.-Estadísticos

		Competencias emocionales	Intrapersonal	Interpersonal	Impresión positiva	Manejo del estrés	Adaptabilidad
N	Válido	90	90	90	90	90	90
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		2,40	3,08	2,12	2,33	2,19	2,76
Mediana		2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00
Moda		2	3	2	2	2	3
Suma		216	277	191	210	197	248

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

En la primera tabla se presentan los estadísticos descriptivos de la escala global de Competencias Emocionales (n=90). La media obtenida es de 2,40, lo que se ubica entre las categorías “Regular” (2) y “Bueno” (3), aunque más próxima al valor “Regular”. La mediana y la moda coinciden en 2, lo que confirma que el valor más frecuente y central es “Regular”. La suma total de los puntajes es de 216, lo que refuerza la tendencia hacia niveles intermedios de competencias emocionales a nivel general.

Tabla 2.-Competencias emocionales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	54	60,0	60,0	60,0
	Bueno	36	40,0	40,0	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

Se aprecia que 54 de ellos, equivalentes al 60,0%, presentan un nivel “Regular”, mientras que 36 (40,0%) alcanzan la categoría “Bueno”. No se registran casos en las categorías más extremas, lo que indica que la mayoría se sitúa en un rango intermedio y un grupo considerable llega a un nivel positivo. Estos resultados sugieren que, si bien no hay deficiencias graves, tampoco se logran valores muy altos en el conjunto de competencias emocionales, por lo que se vislumbra la necesidad de reforzar ciertas habilidades para ayudar a quienes se ubican en el nivel “Regular” a avanzar hacia la categoría “Bueno” e incluso más allá.

Tabla 3.-Competencia intrapersonal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	11	12,2	12,2	12,2
	Bueno	61	67,8	67,8	80,0
	Muy bueno	18	20,0	20,0	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

Al revisar la dimensión Intrapersonal, se observa que un 67,8% (61 participantes) alcanza el nivel “Bueno”, seguido de un 20% (18 participantes) en “Muy bueno” y solo un 12,2% (11 participantes) en “Regular”. La ausencia de casos “Deficientes” en esta escala indica un marcado nivel de fortaleza en el autoconocimiento, la asertividad y la autoimagen positiva, lo cual favorece la expresión adecuada de necesidades y opiniones.

Tabla 4.-Competencia Intrapersonal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	13	14,4	14,4	14,4
	Regular	54	60,0	60,0	74,4
	Bueno	22	24,4	24,4	98,9
	Muy bueno	1	1,1	1,1	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

En contraste con la escala intrapersonal, la mayoría de los participantes (60%) se ubica en un nivel “Regular” en la dimensión Interpersonal, y existe un 14,4% en “Deficiente”. Solo un 24,4% alcanza la categoría “Bueno” y apenas un 1,1% logra “Muy bueno”. Estos datos sugieren que, si bien hay un grupo que presenta buenas habilidades en empatía y responsabilidad social, otro porcentaje importante requiere fortalecer sus competencias de interacción con los demás.

Tabla 5.-Competencia de impresión positiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	3	3,3	3,3	3,3
	Regular	54	60,0	60,0	63,3
	Bueno	33	36,7	36,7	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

Según esta tabla, el 60% (54 participantes) de la muestra se sitúa en “Regular” y un 36,7% (33 participantes) alcanza “Bueno”. Apenas un 3,3% (3 participantes) se ubica en “Deficiente”. Esto indica una tendencia moderadamente optimista en la mayoría, aunque sin llegar a niveles muy altos en cuanto a la visión positiva de la vida. Para quienes están en “Regular”, podría resultar un refuerzo de estrategias de pensamiento positivo y satisfacción personal.

Tabla 6.-Competencia sobre manejo del estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	15	16,7	16,7	16,7
	Regular	49	54,4	54,4	71,1
	Bueno	20	22,2	22,2	93,3
	Muy bueno	6	6,7	6,7	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

El análisis de la escala de Manejo del Estrés muestra que el 54,4% (49 participantes) se ubica en “Regular”, seguido por un 16,7% (15 participantes) en “Deficiente”. Mientras tanto, un 22,2% (20 participantes) alcanza “Bueno” y un

6,7% (6 participantes) logra “Muy bueno”. Estos resultados ponen de relieve que una proporción considerable de personas presenta dificultades al lidiar con la presión y el control de impulsos, requiriendo refuerzo en estrategias de afrontamiento y autorregulación emocional.

Tabla 7.-Competencia sobre la adaptabilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	2	2,2	2,2	2,2
	Regular	29	32,2	32,2	34,4
	Bueno	48	53,3	53,3	87,8
	Muy bueno	11	12,2	12,2	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota: Test aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa "Leoncio Prado" en Paiján, Ascope, La Libertad,

Finalmente, se detalla la frecuencia en la escala de Adaptabilidad, donde el 53,3% (48 participantes) calificó como “Bueno” y un 12,2% (11 participantes) como “Muy bueno”. Solo un 2,2% (2 participantes) obtuvo “Deficiente” y un 32,2% (29 participantes) quedó en “Regular”. En general, estos datos indican una capacidad significativa para la resolución de problemas y la prueba de la realidad, aspectos que permiten a la mayoría ajustarse de manera efectiva a los cambios y desafíos cotidianos.

Capítulo IV

Discusión de resultados

4.-Discusión de resultados

La evidencia empírica obtenida en la IE “Leoncio Prado” muestra un perfil socioemocional mayoritariamente intermedio: el 60% de estudiantes se ubica en nivel “Regular” y el 40% en “Bueno”, sin casos en categorías extremas. Este patrón se confirma en los estadísticos centrales de la escala global (media = 2,40; mediana = 2; moda = 2) y se matiza por dimensión BarOn: fortalezas en lo intrapersonal (67,8% “Bueno” y 20% “Muy bueno”, media = 3,08) y en adaptabilidad (53,3% “Bueno” y 12,2% “Muy bueno”, media = 2,76), junto con rezagos en lo interpersonal (60% “Regular” y 14,4% “Deficiente”, media = 2,12) y en manejo del estrés (54,4% “Regular” y 16,7% “Deficiente”, media = 2,19). La impresión positiva/ánimo general se mantiene en un rango moderado (60% “Regular”; media = 2,33). En conjunto, el estudiantado presenta bases sólidas de autoconciencia y resolución de problemas, pero requiere apoyos explícitos en empatía, habilidades relacionales y tolerancia a la presión.

Este patrón es congruente con la variabilidad reportada por la literatura reciente en secundaria. En Arequipa, Dueñas (2018) halló diferencias significativas en inteligencia emocional según el tipo de institución (pública/privada), subrayando que el contexto educativo modula el desarrollo socioemocional. Aunque nuestro estudio no compara instituciones, el resultado “intermedio” y sin extremos es compatible con la idea de que factores organizacionales y de clima escolar pueden explicar parte de las diferencias observadas entre contextos.

La comparación con estudios que relacionan IE y rendimiento sugiere prudencia interpretativa. Torres (2019) no encontró correlación significativa entre inteligencia emocional y calificaciones trimestrales en una muestra de 16–18 años; nuestro trabajo no incluyó indicadores académicos, por lo que no es posible inferir efectos directos en logro escolar. Ello refuerza que la IE debe evaluarse y desarrollarse por su valor intrínseco (convivencia, bienestar, autorregulación) sin presuponer automáticamente impactos Académicos si no se miden.

Frente a diagnósticos más severos, como el de García Menacho (2019)—quien reportó mayorías en niveles “marcadamente bajo” y “muy bajo” y derivó un programa de intervención—, la cohorte de Paiján exhibe un escenario menos

crítico: no hay alumnos en extremos bajos y predomina el nivel “Regular”. En cambio, estudios con resultados más favorables, como Caballero (2023), que encontró un nivel “adecuado” predominante y un efecto del tipo de familia (mejor IE en familias completas), sugieren que variables familiares y de soporte social podrían ser determinantes. Nuestro estudio no recogió estructura familiar, por lo que este factor queda como línea de profundización en futuras mediciones.

Las evidencias de Cobeñas Sampertegui (2024), con 44,44% en nivel “promedio”, y de Mamani Ordoño (2020), con 47% “adecuado” pero 52% entre “bajo” y “muy bajo”, muestran un mosaico de resultados donde los niveles medios son frecuentes, aunque con oscilaciones hacia lo bajo en algunos contextos. En comparación, el perfil de Paiján—concentrado entre “Regular” y “Bueno”—se sitúa en una posición intermedia-superior dentro de ese continuo, pero comparte con dichos estudios la necesidad de intervenciones focalizadas para elevar sistemáticamente los niveles medios.

Desde el marco teórico, los datos dialogan bien con los modelos de Salovey y Mayer y de Goleman: la autoconciencia y ciertos componentes de autorregulación aparecen mejor asentados que las habilidades sociales y la regulación bajo estrés, que requieren enseñanza explícita y práctica guiada. La taxonomía de competencias emocionales de Bisquerra permite ubicar las brechas en competencia social y regulación, mientras que el propio modelo BarOn señala con claridad los focos críticos: interpersonal y manejo del estrés. En consecuencia, la adopción de RULER resulta pertinente y específica: el Medidor emocional y el Meta-momento para etiquetar y modular estados en situaciones de presión; el Blueprint para el abordaje empático de conflictos y reparación relacional; y el Charter para codificar normas emocionales compartidas que sostengan un clima de aula protector.

Metodológicamente, el diseño no experimental y transversal con n = 90 permite un diagnóstico robusto para la planificación pedagógica, aunque las comparaciones entre estudios deben leerse a la luz de instrumentos distintos (BAS III, BarOn/I-CE, “Conociendo Mis Emociones”), categorizaciones no equivalentes (“regular/adecuado/bajo”) y contextos disímiles. La naturaleza de autorreporte puede incorporar ciertos sesgos; por ello, en la fase de implementación conviene complementar con observación en aula, rúbricas de

desempeño socioemocional y juicios docentes, así como recoger variables contextuales (estructura familiar, clima escolar).

Los resultados de Paiján son coherentes con el estado del arte: predominio de niveles medios con fortalezas intrapersonales y de adaptabilidad, junto a déficits relacionales y de regulación del estrés. Esta configuración justifica y orienta la propuesta psicopedagógica diseñada, que al integrar RULER con los aportes de Goleman, Bisquerra, Salovey y Mayer y BarOn, prioriza el entrenamiento situado en empatía, escucha activa, resolución de conflictos y co-regulación, con evaluación formativa continua para convertir un perfil “Regular” en progresiones sostenidas hacia desempeños “Buenos” y “Muy buenos”

Capítulo V

Propuesta

5.-Propuesta

5.1.-Título:

"Emociones que transforman: Programa de desarrollo de competencias emocionales para estudiantes de quinto de secundaria"

5.2.-Objetivo

General

- Gestiona adecuadamente las emociones en el aula.

Específicos

- Reconoce y regula sus emociones
- Es empático con sus pares en su entorno escolar.
- Practica una escucha activa en su comunicación interpersonal con sus pares.
- Se adapta y maneja adecuadamente situaciones del estrés en el contexto educativo.

5.3.-Duración:

09 semanas

5.5.-Beneficiarios:

Beneficiarios Directos

- **Estudiantes de quinto año de secundaria:** Al ser los destinatarios finales de las nuevas técnicas y estrategias implementadas por los educadores, los estudiantes se beneficiarán de un entorno de aprendizaje más comprensivo y emocionalmente inteligente, logrando su desarrollo de su competencia emocional.

5.5.-Fundamentación Teórica del Programa

El desarrollo de las emociones durante la adolescencia es fundamental para consolidar la identidad, establecer vínculos saludables y enfrentar desafíos de la vida. Según **Goleman (1995)**, la inteligencia emocional es tan importante como la inteligencia cognitiva para el éxito personal y social, destacando cinco competencias clave: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y

habilidades sociales. **Bisquerra (2000)**, por su parte, resalta que las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para manejar adecuadamente las emociones propias y las de los demás.

El **Modelo RULER** de la Universidad de Yale, desarrollado por Marc Brackett, proporciona un enfoque práctico y estructurado para enseñar inteligencia emocional. Las cinco habilidades del acrónimo RULER (Reconocer, Comprender, Nombrar, Expresar y Regular emociones) han demostrado tener un impacto positivo en el rendimiento académico, la salud mental y el clima escolar.

Integrar el desarrollo emocional en la secundaria contribuye a formar jóvenes más reflexivos, empáticos y resilientes, capaces de tomar decisiones responsables y de convivir en entornos diversos. Esta propuesta responde a las necesidades detectadas en los estudiantes y busca intervenir de manera significativa para mejorar su bienestar y competencias para la vida.

5.6.-Descripción Didáctica del Programa

El programa **“**Emociones que transforman” está diseñado para estudiantes del quinto de secundaria, una etapa crucial para el desarrollo personal y social. Tiene una duración de 9 semanas y se estructura en tres módulos secuenciales e integrados: (1) Introducción a la Inteligencia Emocional y RULER, (2) Empatía, Escucha Activa y Regulación Emocional, y (3) Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER.

Cada módulo aborda competencias clave de la inteligencia emocional mediante metodologías activas, participativas y reflexivas, adaptadas a las características cognitivas y afectivas de los adolescentes. Se combinan momentos de sensibilización, análisis de casos reales, dinámicas grupales, juegos de roles, aplicación de herramientas como el Medidor Emocional, el Meta-Momento y el Blueprint del modelo RULER.

Las sesiones incluyen: apertura con motivación y objetivo, desarrollo conceptual con ejemplos cercanos a los estudiantes, actividades prácticas de reflexión, discusión grupal y cierre con autoevaluación emocional. El docente actúa como mediador emocional y guía de aprendizaje.

El programa promueve no solo el conocimiento de las emociones, sino el desarrollo de habilidades para gestionarlas de forma autónoma y respetuosa. Busca crear un clima escolar más empático y seguro, fortalecer la autoestima, reducir conflictos y mejorar la convivencia. Además, al integrar el enfoque del modelo RULER, se fomenta la alfabetización emocional como una habilidad transversal para la vida, alineada con los enfoques socioemocionales del currículo nacional. La evaluación se realiza a través de observaciones, rúbricas formativas y producciones individuales.

5.7.- Programación de objetivos y contenidos

Módulo	Título del Módulo	Sesión	Tema	Contenidos	Objetivos	Duración
1	Introducción a la Inteligencia Emocional y Modelo RULER	1	Introducción a la Inteligencia Emocional	Exploración de las definiciones y principios de inteligencia emocional de Salovey, Mayer y Goleman.	Comprender los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional.	2 horas
1	Introducción a la Inteligencia Emocional y Modelo RULER	2	Fundamentos del Modelo RULER	Descripción detallada de los componentes del Modelo RULER: Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular.	Introducir el Modelo RULER como herramienta para la aplicación práctica de la inteligencia emocional en el aula.	2 horas
1	Introducción a la Inteligencia Emocional y Modelo RULER	3	Estudios de Caso en Inteligencia Emocional	Análisis de casos prácticos donde se aplican los principios de la inteligencia emocional.	Visualizar la aplicación de la inteligencia emocional en situaciones reales.	2 horas
1	Introducción a la Inteligencia Emocional y Modelo RULER	4	Ejercicios Prácticos con RULER	Actividades interactivas para practicar cada componente del Modelo RULER.	Practicar y familiarizarse con las herramientas del Modelo RULER.	2 horas
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	1	Desarrollo de la Empatía	Introducción a la empatía y su importancia en el entorno educativo. Técnicas básicas de empatía, incluyendo ejercicios de role-playing para	Comprender la importancia de la empatía en la educación. Practicar la identificación de emociones y perspectivas de otros.	2 horas

				experimentar perspectivas ajenas.		
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	2	Técnicas de Escucha Activa	Ejercicios prácticos de escucha activa. Técnicas para mejorar la atención y la comprensión en la comunicación.	Desarrollar habilidades de escucha que permitan una mejor comprensión emocional	2 horas
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	3	Introducción al Medidor Emocional	Teoría detrás del Medidor Emocional. Ejercicios prácticos para clasificar emociones utilizando el Medidor.	Aprender a utilizar el Medidor Emocional para identificar y entender emociones.	2 horas
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	4	Uso Práctico del Medidor Emocional	Simulaciones y ejercicios interactivos usando el Medidor Emocional.	Utilizar el Medidor Emocional en escenarios simulados para mejorar la percepción emocional.	2 horas
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	5	Fundamentos del Meta-momento	Teoría y estructura del Meta-momento de RULER. Ejemplos de cómo y cuándo usar el Meta-momento.	Entender cómo el Meta-momento puede ayudar a manejar emociones intensas.	2 horas
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	6	Aplicación del Meta-momento	Role-plays y ejercicios prácticos para aplicar el Meta-momento en situaciones desafiantes.	Practicar el uso del Meta-momento para mejorar la regulación emocional personal y en el aula.	2 horas
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	7	Integración de RULER en la Docencia	Métodos para integrar herramientas RULER en el	Diseñar lecciones que utilicen efectivamente las	2 horas

				currículo existente. Creación de planes de lección que incluyan componentes de RULER.	herramientas RULER para fomentar un ambiente emocionalmente inteligente.	
2	Empatía, Escucha Activa y RULER	8	Evaluación y Retroalimentación	Revisión de las lecciones planificadas. Discusión grupal sobre las experiencias y desafíos encontrados al implementar RULER.	Evaluar la aplicación práctica del Modelo RULER y ajustar enfoques según sea necesario.	2 horas
3	Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER	1	Introducción a la Resolución de Problemas	Introducción a los principios básicos y metodologías de resolución de problemas. Se analizarán diferentes técnicas y se discutirá su aplicabilidad en el entorno educativo.	Dotar a los participantes de un marco teórico y herramientas iniciales para abordar la resolución de problemas en el aula.	2 horas
3	Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER	2	Técnicas Avanzadas y Práctica de Resolución de Problemas	Desarrollo de habilidades mediante actividades prácticas y role-plays que simulan situaciones problemáticas reales en el aula.	Profundizar en técnicas avanzadas y facilitar la práctica de estas habilidades en contextos controlados para asegurar su comprensión y efectividad.	2 horas
3	Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER	3	Introducción a la Adaptabilidad	Exploración de la importancia de ser adaptable en el contexto educativo moderno, incluyendo	Sensibilizar a los estudiantes sobre la necesidad de adaptabilidad y prepararlos	2 horas

				cómo aceptar y gestionar el cambio.	para implementar estas competencias.	
3	Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER	4	Estrategias y Ejercicios de Adaptabilidad	Ejercicios prácticos y discusiones en grupo sobre cómo aplicar estrategias de adaptabilidad en situaciones educativas variadas.	Desarrollar habilidades prácticas para mejorar la adaptabilidad personal y en estudiantes, utilizando ejemplos y ejercicios interactivos.	2 horas
3	Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER	5	Uso y Comprensión del Blueprint	Introducción detallada al uso del "Blueprint" de RULER, explicando cómo puede ser utilizado para entender y resolver conflictos eficazmente.	Capacitar en el uso de esta herramienta específica para analizar y resolver conflictos, mejorando la dinámica del aula.	2 horas
3	Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER	6	Práctica y Evaluación del Uso del Blueprint	Role-playing y simulaciones basadas en conflictos comunes en el ámbito escolar para practicar el uso del "Blueprint".	Permitir practicar el uso del "Blueprint" en situaciones controladas y recibir feedback para mejorar su eficacia en la gestión de conflictos.	2 horas

4.8.-Secuencia didáctica de la sesión

1.-Inicio

En este momento se explica los objetivos y contenidos a desarrollar en la sesión, así como la metodología a utilizar. En ocasiones que lo amerite se relaciona con los trabajos si los hubiera dejados en el momento de reflexión y evaluación final asignada en la sesión anterior

2.-Encuadre Teórico

En este momento el capacitador explica los aspectos teóricos del tema, para lo cual hace uso de diversas técnicas que incluya la participación de los asistentes.

3.-Reflexión Individual

En este momento se plantea tareas que permitan profundizar el tema en forma individual utilizando casos prácticos vivenciales que pueden ser reales o planteados.

4.-Reflexión Grupal

En este momento se plantea tareas que permitan profundizar el tema en socializando lo trabajado en el momento de reflexión individual, busca consensuar en un solo trabajo la solución a problemas o casos o retos que se planteen relacionados al logro de los objetivos de la sesión, para lo cual se pueden utilizar trabajos en pares o grupales utilizando técnicas de aprendizaje cooperativo.

5.-Aplicación en el Trabajo del Aula.

En este momento se identifica situaciones o casos reales o problemas que se presentan en el aula de quinto año de secundaria. Se analiza el caso y se plantea propuestas de intervención del colectivo docente desde la particularidad del área que enseña. Este momento busca concretar u operativizar los aspectos teóricos planteados en el contenido de la sesión y los objetivos de la misma.

6.-Reflexión y evaluación Final

En este momento se propicia la evaluación y reflexión final de lo trabajado en la sesión y se plantea las tareas que deben desarrollar para garantizar el éxito de la aplicación en el trabajo del aula.

Anexos

1.-Resumen temático de la sesión

Inicio

El docente-facilitador presenta a los estudiantes los objetivos y contenidos de la sesión. Se explican brevemente las actividades a desarrollar y la metodología que se empleará (por ejemplo, trabajo individual, en parejas o en grupo, debates, role-play, etc.). En caso corresponda, se hace un vínculo con los aprendizajes o tareas pendientes de la sesión anterior.

Encuadre Teórico

El docente expone los aspectos teóricos necesarios para comprender la temática de la sesión, utilizando un lenguaje accesible y ejemplos cercanos a la realidad adolescente. Se fomenta la participación activa de los estudiantes mediante preguntas, lluvia de ideas, o uso de videos cortos, infografías u otros recursos visuales.

Reflexión Individual

Cada estudiante realiza una actividad de reflexión personal relacionada con su experiencia o vivencia emocional (por ejemplo, llenar una ficha, analizar un caso breve, responder una pregunta guía o escribir en su diario emocional). Se busca que puedan identificar emociones, situaciones similares o actitudes propias vinculadas al tema trabajado.

Reflexión Grupal

Los estudiantes comparten sus reflexiones en parejas o grupos pequeños. A través de técnicas de aprendizaje cooperativo (como “1-2-4”, “Phillips 6-6”, o “el rincón de las emociones”), discuten sus ideas, comparan puntos de vista y elaboran una propuesta o conclusión grupal en base a un caso o reto presentado por el docente. Esta actividad busca consensuar aprendizajes y fomentar la empatía y el diálogo.

Aplicación en Contextos Reales

El docente plantea una situación problemática o un conflicto cotidiano que los estudiantes podrían enfrentar (por ejemplo: una discusión con un compañero, presión académica, manejo del estrés, etc.). Se guía a los estudiantes en el análisis de la situación y en la elaboración de posibles soluciones utilizando herramientas como el **Medidor Emocional**, el **Meta-Momento** o el **Blueprint** del modelo RULER. Esta actividad permite aplicar lo aprendido de forma contextualizada.

Reflexión y Evaluación Final

El docente guía una breve retroalimentación grupal donde se evalúa qué se ha aprendido y cómo puede aplicarse en la vida diaria. Se realiza una autoevaluación emocional o de desempeño mediante una rúbrica sencilla o escala tipo semáforo (verde, amarillo, rojo). Finalmente, se deja una tarea breve o compromiso personal para la siguiente sesión.

Lecturas u Hojas de Trabajo o Matrices o Cuadros o Tablas o cualquier recurso que se requiera usar en los distintos momentos de la secuencia didáctica

4.9.-Desarrollo de las sesiones

Sesión 1: Introducción a la Inteligencia Emocional

Duración: 120 minutos

Objetivo: Comprender los fundamentos teóricos y prácticos de la inteligencia emocional, reconociendo su importancia en la vida personal y escolar.

---

1. Inicio (15 min)

Acciones del docente:

- Explica los objetivos de la sesión y su relación con la vida cotidiana y el bienestar emocional.
- Introduce el tema con una dinámica rompehielos: *"Mi emoción del día"* (cada estudiante dice una emoción y explica brevemente su causa).
- Conecta la experiencia con la importancia de identificar las emociones.

Acciones de los estudiantes:

- Participan en la dinámica inicial, expresando emociones reales.
- Comentan cómo reconocer sus emociones les ayuda a sentirse comprendidos.

---

2. Encuadre Teórico (35 min)

Acciones del docente:

- Presenta los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional según **Salovey y Mayer (1990)** y **Daniel Goleman (1995)** mediante diapositivas o infografía (→ *Anexo 1: Resumen Temático*).
- Explica las cinco dimensiones: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

- Utiliza ejemplos cotidianos (conflictos con amigos, estrés académico, proyectos grupales).

Acciones de los estudiantes:

- Escuchan, toman notas y participan opinando sobre qué habilidades emocionales consideran más importantes para su vida escolar.

---

3. Reflexión Individual (20 min)

Acciones del docente:

- Entrega la *Hoja de Trabajo de Reflexión* (→ *Anexo 2*).
- Orienta a los estudiantes a responder preguntas sobre sus propias emociones y comportamientos.

Acciones de los estudiantes:

- Reflexionan de manera individual sobre cómo gestionan sus emociones en situaciones de presión o conflicto.
- Identifican una emoción que les resulte difícil controlar y piensan en posibles estrategias para manejarla.

---

4. Reflexión Grupal (20 min)

Acciones del docente:

- Forma grupos pequeños para compartir conclusiones individuales.
- Guía un diálogo cooperativo para comparar estrategias y conclusiones.

Acciones de los estudiantes:

- Comparten sus experiencias y debaten cómo aplicar la inteligencia emocional para mejorar la convivencia en el aula.

---

5. Aplicación en el Contexto Escolar (20 min)

Acciones del docente:

- Propone que los grupos identifiquen situaciones reales del colegio donde podrían aplicar la inteligencia emocional (conflictos, trabajo en equipo, presión de notas, etc.).
- Facilita una lluvia de ideas para proponer soluciones desde la empatía y la autorregulación.

Acciones de los estudiantes:

- Analizan los casos y formulan pequeñas estrategias de cambio.
- Presentan sus ideas brevemente al grupo.

---

6. Reflexión y Evaluación Final (10 min)

Acciones del docente:

- Dirige una ronda de cierre: "¿Qué aprendí hoy sobre mí y mis emociones?".
- Pide a cada estudiante escribir una meta personal relacionada con su manejo emocional.

Acciones de los estudiantes:

- Comparten sus aprendizajes y metas.
- Completan una escala de autoevaluación rápida (1–5) sobre su participación y comprensión.

🔗 Anexos

Anexo 1: Resumen Temático – Fundamentos de la Inteligencia Emocional

Definiciones clave:

- **Salovey y Mayer (1990):** La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas.

- **Daniel Goleman (1995):** Es la habilidad para identificar, evaluar y regular las emociones de uno mismo, de los demás y de los grupos.

Dimensiones principales:

1. **Autoconocimiento:** Identificar las propias emociones.
2. **Autorregulación:** Controlar impulsos y emociones negativas.
3. **Motivación:** Mantener una actitud positiva ante metas.
4. **Empatía:** Comprender las emociones de los otros.
5. **Habilidades sociales:** Gestionar relaciones y conflictos.

Ejemplos escolares:

- Autoconocimiento: Reconocer la frustración antes de un examen y aplicar técnicas de calma.
- Empatía: Notar el malestar de un compañero y ofrecer apoyo.

Anexo 2: Hoja de Trabajo para Reflexión Individual

Instrucciones:

Piensa en tu experiencia escolar reciente. Responde con sinceridad:

1. **Autoconocimiento:**
    - ¿Qué emociones siento con más frecuencia en el colegio?
    - ¿Reconozco cuándo una emoción me impide concentrarme?
2. **Autorregulación:**
    - ¿Cómo reacciono ante un conflicto o una nota baja?
    - ¿Qué puedo hacer para mantener la calma en esas situaciones?
3. **Empatía:**
    - ¿Escucho a mis compañeros cuando están molestos o tristes?
    - ¿Cómo puedo ser más empático con ellos?
4. **Motivación:**

- ¿Qué metas personales tengo este año y cómo me siento al respecto?

5. **Habilidades sociales:**
    - ¿Cómo puedo contribuir a un ambiente positivo en mi aula?

Sesión 2: Fundamentos del Modelo RULER

Duración : 120 minutos

1. **Inicio**

    - Se presenta el objetivo y el contenido de la sesión, enfocándose en la importancia del Modelo RULER como herramienta práctica.
    - Los participantes escuchan atentamente y se preparan para interactuar con el material presentado.

2. **Encuadre Teórico**

    - Se explica cada componente del Modelo RULER utilizando diapositivas y ejemplos reales de cómo se puede aplicar en el aula.
    - Tomar notas y hacer preguntas para aclarar dudas.

3. **Reflexión individual**

    - Se proporciona una hoja de trabajo para reflexionar sobre cómo cada componente del RULER puede ser aplicado en su práctica docente.
    - Completar la hoja de trabajo pensando en situaciones específicas donde podrían aplicar el modelo RULER.

4. **Reflexión grupal**

    - Organiza pequeños grupos para discutir sus reflexiones y cómo planean aplicar el Modelo RULER.
    - Compartir ideas con el grupo y desarrollar un plan conjunto para la implementación.

5. **Aplicación en el Trabajo del Aula**

    - Facilitar una discusión sobre cómo se pueden integrar los componentes del RULER en el currículo actual.
    - Idear estrategias específicas para implementar el modelo en diferentes asignaturas.

6. **Reflexión y Evaluación Final**

    - Recoge feedback sobre la sesión, discute los próximos pasos y asigna la tarea de observar y registrar emociones en el aula usando el Modelo RULER antes de la próxima sesión.
    - Evaluar la sesión y preparar la implementación del aprendizaje en su aula.

Anexo 1: Resumen Temático del Modelo RULER

Introducción al Modelo RULER

El Modelo RULER es un enfoque integral para el desarrollo de la inteligencia emocional que se centra en cinco habilidades clave: Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular emociones. Este modelo ayuda a mejorar la interacción emocional tanto en contextos educativos como personales, proporcionando una base sólida para la gestión emocional efectiva.

Reconocer

Reconocer emociones implica la capacidad de identificar tanto las emociones propias como las de los demás. Este proceso es crucial para una respuesta emocional adecuada y se facilita a través del reconocimiento de expresiones faciales, lenguaje corporal y otros indicadores emocionales visibles, lo que ayuda a establecer una comunicación efectiva y empática.

Entender

Entender emociones aborda la comprensión de cómo se originan y desarrollan las emociones, examinando las causas subyacentes y sus efectos posibles. Este conocimiento permite a los individuos anticipar reacciones y manejar situaciones emocionalmente cargadas con mayor competencia, destacando la interacción entre pensamientos, eventos y emociones.

Etiquetar

Etiquetar correctamente las emociones es fundamental para la comunicación emocional. Este aspecto del Modelo RULER enseña a usar un vocabulario emocional preciso, lo cual es esencial para expresar sentimientos de manera clara y efectiva, reduciendo malentendidos y fomentando relaciones más saludables.

Expresar

Expresar emociones de manera adecuada implica conocer y aplicar formas de expresión emocional que sean aceptables social y culturalmente. Este componente del modelo enfatiza el rol de la comunicación no verbal en la

expresión de emociones y promueve prácticas que respetan las normas del contexto en el que los individuos se encuentran.

Regular

Emociones regulares se refiere a la habilidad de manejar y ajustar emociones en función de las situaciones y requerimientos contextuales. Este segmento del modelo abarca técnicas como mindfulness y métodos de respiración, proporcionando estrategias prácticas para afrontar situaciones de estrés y mantener el control emocional.

Aplicación del Modelo RULER en el Aula

La implementación del Modelo RULER en contextos educativos se centra en la enseñanza de sus componentes a través de actividades didácticas y juegos. Este enfoque no solo mejora las habilidades emocionales de los estudiantes, sino que también equipa a los educadores con métodos para evaluar la efectividad del modelo, fomentando un ambiente de aprendizaje emocionalmente saludable y receptivo.

Anexo 2: Hoja de Trabajo para Reflexión Individual sobre la Aplicación del Modelo RULER

Instrucciones: Reflexión sobre cómo puede aplicar el Modelo RULER en su práctica docente. Utilice las preguntas a continuación como guía para desarrollar un plan de acción personalizado.

1. **Reconocer:**
    - ¿Cómo puedo mejorar mi habilidad para reconocer emociones en mí mismo y en mis estudiantes?
    - ¿Qué señales debes observar para identificar diferentes emociones?
2. **Entendiendo:**
    - ¿Cuáles son las causas comunes de las emociones que observas en el aula?
    - ¿Cómo puedo enseñar a los estudiantes a entender sus emociones?
3. **Etiquetar:**
    - ¿Cuál es mi nivel de vocabulario emocional y el de mis estudiantes?
    - ¿Qué actividades puedo implementar para mejorar este aspecto?
4. **Expresar:**
    - ¿De qué manera promuevo una expresión emocional saludable en mi aula?
    - ¿Existen normas culturales o del aula que necesitan ser ajustadas para mejorar la expresión emocional?
5. **Regular:**
    - ¿Qué técnicas de regulación emocional funcionan mejor para mí y cómo puedo enseñarlas a mis estudiantes?
    - ¿Cómo puedo integrar la práctica de la regulación emocional en las actividades diarias del aula?

Anexo 3: Elementos del plan conjunto :

- Metas específicas: Qué esperan lograr con la implementación del Modelo RULER.
- Acciones concretas: Pasos detallados sobre cómo introducir y practicar cada componente del Modelo RULER (Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar, Regular).
- Recursos necesarios: Materiales o apoyos que necesitarán para la implementación efectiva del modelo.
- Evaluación: Métodos para evaluar el impacto de la implementación de RULER en el aprendizaje y el ambiente emocional del aula.

Anexo 4: Aplicación en el Trabajo del Aula

Matriz de Integración Curricular para el Modelo RULER

Componente de la regla	Estrategias de Implementación	Materias Aplicables	Recursos necesarios	Indicadores de Éxito
Reconocer				
Entender				
Etiquetar				
Expresar				
Regular				

Sesión 3: Estudios de Caso en Inteligencia Emocional

Duración : 120 minutos

1. **Inicio**

    - Introduce los estudios de caso que serán analizados, relacionando la teoría con la práctica.
    - Prepararse para analizar y discutir los casos desde una perspectiva de inteligencia emocional.

2. **Encuadre Teórico**

    - Presenta varios casos reales o hipotéticos donde la inteligencia emocional ha jugado un papel crucial.
    - Escuchar y tomar notas sobre los casos presentados.

3. **Reflexión individual**

    - Distribuye una hoja de trabajo que incluye preguntas de análisis crítico sobre los casos.
    - Reflexionar individualmente sobre los casos, utilizando las preguntas como guía.

4. **Reflexión grupal**

    - Organiza grupos para discutir las respuestas a las hojas de trabajo y cómo las situaciones podrían ser manejadas.
    - Compartir y debatir sus puntos de vista, buscando consenso o alternativas.

5. **Aplicación en el Trabajo del Aula**

    - Pide a los participantes que apliquen los principios aprendidos a situaciones hipotéticas o reales en sus aulas.
    - Desarrollar estrategias basadas en la inteligencia emocional para situaciones específicas de sus contextos educativos.

6. **Reflexión y Evaluación Final**

    - Facilitar una discusión sobre las lecciones aprendidas y cómo se pueden implementar en el aula.
    - Evaluar la sesión y discutir cómo podrían mejorar su respuesta a casos similares en el futuro.

Anexos

Casos para la Reflexión sobre la Inteligencia Emocional

1. **Caso Educativo: El Estudiante Desmotivado**

    - Un profesor de secundaria nota que uno de sus estudiantes más sobresalientes ha comenzado a desinteresarse por las clases y sus calificaciones están cayendo. Tras observarlo durante unas semanas, decide intervenir aplicando su entendimiento de la inteligencia emocional.
    - El profesor utiliza su capacidad de empatía para entender las posibles causas emocionales detrás del cambio de comportamiento del estudiante. En una reunión uno a uno, aplica técnicas de escucha activa para permitir que el estudiante exprese sus frustraciones personales que afectan su rendimiento académico.

2. **Caso Corporativo: Conflicto en el Equipo de Proyecto**

    - Durante un proyecto crucial, dos miembros clave del equipo tienen un conflicto que está afectando al resto del grupo y el progreso del proyecto. El líder del equipo, conocedor de la inteligencia emocional, decide intervenir.
    - El líder del equipo organiza una sesión de mediación, usando su habilidad para regular sus propias emociones y facilitar un espacio seguro donde cada parte pueda expresar y etiquetar sus emociones sin temor a represalias. El líder guía al equipo hacia una resolución que reconoce y valida las preocupaciones emocionales de cada parte.

3. **Caso Personal: Dificultades Familiares**

    - Una trabajadora social se enfrenta a una familia que está pasando por un divorcio tumultuoso, lo que afecta especialmente a los hijos adolescentes.
    - Utilizando su comprensión profunda de la empatía y la regulación emocional, la trabajadora social ayuda a cada miembro de la familia a expresar sus sentimientos de una manera que fomente la comprensión mutua y minimice el conflicto.

Hoja de Trabajo para Reflexión Individual

Instrucciones: Reflexiona sobre los casos presentados y responde a las siguientes preguntas para cada uno.

1. **¿Qué emociones crees que experimentaron los individuos involucrados en cada caso?**
2. **¿Cómo crees que la aplicación de la inteligencia emocional influyó en los resultados?**
3. **¿Qué técnicas específicas de inteligencia emocional se utilizaron y cómo podrían aplicarse en tu contexto educativo?**
4. **Identifica una situación en tu experiencia docente donde podrías haber aplicado alguno de estos principios de inteligencia emocional. Describe cómo habrías actuado.**

Matriz Organizadora para Aplicación en el Trabajo del Aula

Ejemplo:

Principios de Inteligencia Emocional	**Situación en el Aula**	**Estrategias Propuestas**
Empatía	Estudiante aislado	Iniciar conversaciones uno a uno para entender sus preocupaciones y adaptar las estrategias pedagógicas para incluir intereses personales.
Auto-regulación	Discusiones en clase	Implementar técnicas de manejo del estrés como pausas activas, y enseñar a los estudiantes cómo gestionar sus respuestas emocionales.
Motivación	Falta de interés	Desarrollar actividades que conecten el currículo con la vida real de los estudiantes, aumentando su interés y participación.
Habilidades Sociales	Conflicto entre pares	Facilitar actividades grupales que fomenten la colaboración y el respeto mutuo, utilizando juegos de roles y debates estructurados.
Reconocimiento de Emociones	Ansiedad por exámenes	Enseñar técnicas de mindfulness y autoconciencia para ayudar a los estudiantes a reconocer y manejar la ansiedad.

Principios de Inteligencia Emocional	Situación en el Aula	Estrategias Propuestas
Empatía		
Auto-regulación		
Motivación		
Habilidades Sociales		
Reconocimiento de Emociones		

Sesión 4: Ejercicios Prácticos con RULER

Duración: 120 minutos

Propósito general: Consolidar la comprensión y la aplicación práctica de los cinco componentes del Modelo RULER a través de ejercicios individuales y colaborativos, y planificar su implementación en el aula.

1. Inicio (10 minutos)

Actividades del facilitador:

- Presenta el objetivo de la sesión: aplicar los componentes del Modelo RULER en situaciones simuladas y reales del contexto educativo.
- Explica la dinámica de los ejercicios prácticos.

Actividad de los participantes:

- Escuchar la explicación y prepararse para participar activamente.
- Formular expectativas y dudas iniciales.

2. Encuadre Teórico (20 minutos)

Actividades del facilitador:

- Breve repaso de los cinco componentes del Modelo RULER (Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular).
- Muestra ejemplos claros de aplicación en la vida escolar.

Actividad de los participantes:

- Revisar apuntes de la sesión anterior.
- Preguntar sobre dudas puntuales.
- Prepararse mentalmente para los ejercicios prácticos.

3. Reflexión Individual (20 minutos)

Ejercicio:

- Prácticas de *auto-reconocimiento emocional* y *etiquetado* mediante imágenes, escalas y situaciones personales.

Material entregado:

- Hoja de ejercicios individuales con actividades de reconocimiento y etiquetado emocional.

Objetivo:

- Fomentar la introspección y el desarrollo de vocabulario emocional.

4. Reflexión Grupal (30 minutos)

Ejercicios:

- Dinámicas colaborativas en las que se simulan situaciones escolares que requieren comprensión y regulación emocional.
- Roles rotativos: docente, estudiante, observador.

Objetivo:

- Experimentar el uso del Modelo RULER de manera compartida.
- Fortalecer la empatía, el diálogo respetuoso y la toma de decisiones basadas en emociones reguladas.

5. Aplicación en el Trabajo del Aula (30 minutos)

Tarea:

- Diseñar en parejas o tríos un **plan de lección** que integre explícitamente los cinco componentes del Modelo RULER.

Apoyo del facilitador:

- Asesoría breve mientras se elabora el plan.
- Compartir ejemplos y recursos.

Actividad de cierre:

- Socialización de los planes en plenario y retroalimentación entre pares.

6. Reflexión y Evaluación Final (10 minutos)

Actividades:

- Los participantes comparten cómo se sintieron durante los ejercicios.

- Evaluación rápida de la sesión (puede ser en formato papel o digital).
- Asignación opcional: Implementar el plan diseñado y registrar evidencias para la siguiente sesión.

Anexo 1: Ejercicios Prácticos por Componente

Componente RULER	Ejercicio Práctico	Objetivo
Reconocer	Identificación de emociones en imágenes y videos breves.	Desarrollar la habilidad para observar y reconocer emociones.
Entender	Análisis de causas y consecuencias en mini-casos escolares.	Comprender el origen y función de las emociones.
Etiquetar	Juego de tarjetas con nombres de emociones y sinónimos.	Ampliar y precisar el vocabulario emocional.
Expresar	Juegos de roles con escenarios de aula.	Practicar la expresión adecuada de emociones.
Regular	Simulación de momentos de frustración con técnicas de respiración, pausa o redirección emocional.	Aplicar estrategias de autorregulación emocional.

Anexo 2: Plantilla para Planificación de Sesión con RULER

Objetivo: Esta plantilla permite a los docentes integrar cada componente del modelo RULER en su planificación de aula.

Nombre del docente: _____

Asignatura: _____

Fecha: _____

Objetivo de la sesión: _____

Componente RULER	Actividad	Objetivo de Aprendizaje	Recursos Necesarios
Reconocer			
Entender			
Etiquetar			
Expresar			
Regular			

Módulo 2: "Empatía, Escucha Activa y RULER"

SESIÓN 1: Desarrollando mi empatía en el colegio y en mi vida

Duración total: 120 minutos

Objetivo: Comprender el valor de la empatía en las relaciones escolares y cotidianas, y desarrollar habilidades para aplicarla de forma efectiva.

1. Inicio (10 minutos)

- Se explica el objetivo de la sesión: comprender y practicar la empatía en situaciones reales de la vida escolar.
- Se presenta la agenda de actividades y se introduce brevemente el tema.
- Se propone una dinámica breve: “El emoji del día”, donde cada estudiante escoge un emoji que representa su estado emocional y lo comenta brevemente.

2. Encuadre teórico (20 minutos)

- Se presentan los fundamentos de la empatía mediante ejemplos escolares (uso de diapositivas).
- Se diferencian las dimensiones **cognitiva** (comprender) y **afectiva** (responder emocionalmente) de la empatía.
- Los estudiantes comentan situaciones de la vida escolar donde creen que la empatía fue o habría sido importante.
- **Anexo 1:** Diapositivas del tema “Fundamentos de la Empatía”.

3. Reflexión individual (30 minutos)

- Se entrega una hoja de trabajo con preguntas personales:
    1. ¿Cuándo fue la última vez que alguien te contó algo importante? ¿Cómo reaccionaste?
    2. ¿Cómo te gustaría que reaccionen los demás cuando tú te sientes mal?
    3. ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez que alguien te necesite?
    4. Escribe dos formas de mostrar empatía en tu colegio esta semana.

- Los estudiantes completan la hoja de manera individual y confidencial.
- **Anexo 2:** Hoja de Trabajo para Reflexión Individual.

4. Reflexión grupal (20 minutos)

- En grupos pequeños, comparten voluntariamente sus respuestas.
- Se promueve la discusión con preguntas guía:
    1. ¿Cómo cambia el ambiente en el colegio cuando somos empáticos?
    2. ¿Qué comportamientos empáticos podemos practicar entre compañeros?
    3. ¿Qué obstáculos enfrentamos al querer ser empáticos?
- **Anexo 3:** Guía para Discusión Grupal.

5. Aplicación práctica: Role-playing empático (30 minutos)

- Se forman grupos de tres para realizar dramatizaciones rápidas:
    - Un estudiante llega al aula triste y no quiere participar.
    - Una compañera es excluida de un grupo.
    - Un compañero recibe una mala nota y se siente frustrado.
- Cada grupo elige un escenario y dramatiza cómo se puede actuar con empatía.
- El grupo discute qué sintieron al representar cada rol.
- **Anexo 4:** Plantilla de Escenarios de Aula para Empatía.

6. Cierre y evaluación (10 minutos)

- Reflexión final: ¿Qué me llevo de esta sesión?
- Cada estudiante completa un post-it con una idea sobre cómo aplicará la empatía en su vida diaria.
- Se realiza una breve retroalimentación oral voluntaria.

ANEXOS SESIÓN 1

Anexo 1. Resumen del tema “Fundamentos de la Empatía”

La empatía es la habilidad de ponerse en el lugar del otro. Comprende dos componentes: el cognitivo (entender lo que siente la otra persona) y el afectivo (sentir con el otro). En el colegio, la empatía fortalece la convivencia, previene conflictos y genera un ambiente de confianza.

Anexo 2. Hoja de trabajo de reflexión individual

1. ¿Cuándo fue la última vez que alguien te contó algo importante? ¿Qué hiciste?
2. ¿Cómo te gustaría que reaccionen los demás cuando tú estás mal?
3. ¿Qué podrías hacer diferente para apoyar mejor a tus compañeros?
4. Escribe dos formas en que puedes mostrar empatía esta semana.

Anexo 3. Guía para discusión grupal

- ¿Cómo cambia la relación entre compañeros cuando somos empáticos?
- ¿Qué comportamientos muestran empatía?
- ¿Qué actitudes deberíamos evitar?
- ¿Qué harás tú para fomentar la empatía?

Anexo 4. Escenarios de aula para empatía

1. Un estudiante llega alterado y no quiere participar. ¿Qué haces?
2. Durante un trabajo grupal, una alumna llora al sentirse excluida. ¿Cómo reaccionas?
3. Piensa en una situación real que viviste o viste en el colegio y dramatízala con empatía.

SESIÓN 2: ¿De verdad estás escuchando? Aprende a conectar con los demás

Duración total: 120 minutos

Objetivo: Desarrollar habilidades de escucha activa para mejorar la comunicación interpersonal en la vida escolar.

1. Inicio (10 minutos)

- Se plantean preguntas iniciales:
    - ¿Alguna vez sentiste que no te escuchaban?
    - ¿Qué se siente cuando alguien te escucha con atención?
- Se comparte el objetivo de la sesión y se presenta la agenda.

2. Encuadre teórico (20 minutos)

- Se explica la importancia de la escucha activa.
- Se introducen sus componentes:
    - Mirar a los ojos
    - Escuchar sin interrumpir
    - Hacer preguntas
    - Parafrasear
    - Mostrar interés genuino
- **Anexo 1:** Diapositivas sobre Técnicas de Escucha Activa.

3. Reflexión individual (30 minutos)

- Se entrega una hoja de autoevaluación:
    1. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan bien escuchas? ¿Por qué?
    2. Describe una situación reciente donde escuchaste a alguien con atención.
    3. ¿Cuándo no escuchaste activamente? ¿Qué pasó?
    4. ¿Qué dos acciones puedes practicar para mejorar tu escucha?

Anexo 2: Hoja de Trabajo de Autoevaluación de Escucha.

4. Reflexión grupal (20 minutos)

- En grupos pequeños, se discuten las siguientes preguntas:
    1. ¿Qué barreras impiden que escuchemos bien?
    2. ¿Cómo podemos demostrar que estamos realmente escuchando?
    3. ¿Qué cambios observas cuando alguien se siente escuchado?
- Se elabora un “Decálogo del Buen Oyente” por cada grupo.
- **Anexo 3:** Guía de Discusión sobre Mejoras en la Escucha.

5. Aplicación práctica: Juegos de roles (30 minutos)

- Se entregan situaciones escolares y los estudiantes actúan como orador, oyente y observador:
    - “Estoy confundido con los temas del examen”
    - “Mis padres no me entienden”
    - “Me da miedo hablar en público”
- Luego de cada rol, el observador comenta si se aplicaron bien las técnicas.
- **Anexo 4:** Escenarios de Role-Playing para Escucha Activa.

6. Cierre y evaluación (10 minutos)

- Ronda final: cada estudiante dice una técnica de escucha que aplicará esta semana.
- Evaluación rápida: semáforo emocional (verde = entendí y aplicaré, amarillo = entendí pero necesito practicar, rojo = necesito más ayuda).

ANEXOS SESIÓN 2

Anexo 1. Resumen sobre técnicas de escucha activa

Escuchar activamente es más que oír. Requiere atención, respeto y conexión emocional. Nos ayuda a entender al otro, resolver conflictos y mejorar nuestras relaciones. Es fundamental en la vida escolar y familiar.

Anexo 2. Hoja de trabajo de autoevaluación de escucha

1. Del 1 al 10, ¿qué tan bien escuchas? ¿Por qué?
2. Describe una vez que escuchaste activamente a alguien. ¿Qué pasó?
3. ¿Qué técnica podrías haber usado en una situación difícil?
4. ¿Qué te propones para mejorar tu escucha?

Anexo 3. Guía de discusión grupal

- ¿Qué significa escuchar de verdad?
- ¿Qué nos distrae al escuchar?
- ¿Qué frases o gestos ayudan a demostrar que escuchamos?
- Diseña un lema para promover la escucha en tu aula.

Anexo 4. Escenarios para role-playing

1. Un amigo te cuenta que siente ansiedad por los exámenes.
2. Un compañero te revela que se siente aislado.
3. Una amiga quiere contarte algo importante, pero estás con el celular. ¿Qué haces?

Sesión 3

Duración total: 120 minutos

Objetivo: Aprender a reconocer, clasificar y regular emociones usando el Medidor Emocional del modelo RULER**.**

1. Inicio (10 minutos)

- El docente presenta el objetivo: **aprender a identificar y manejar emociones con ayuda del Medidor Emocional.**
- Se muestra una imagen grande del medidor (cuatro cuadrantes) en el aula.
- Dinámica inicial:
- "¿Dónde estás hoy?"
- Cada estudiante elige un color del medidor (rojo, amarillo, azul o verde) y explica brevemente por qué se siente así.

2. Encuadre teórico (25 minutos)

- El docente explica cómo el medidor clasifica emociones según:
    - Nivel de energía (alta o baja)
    - Nivel de agrado (agradable o desagradable)
- Se muestran ejemplos visuales y cotidianos:
    - **Rojo:** enojo, estrés.
    - **Amarillo:** emoción, entusiasmo.
    - **Azul:** tristeza, desánimo.
    - **Verde:** calma, tranquilidad.
- Se invita a los estudiantes a dar ejemplos de emociones que hayan sentido en cada cuadrante.
- **Anexo 1:** Resumen del Medidor Emocional.

3. Reflexión individual (30 minutos)

- Se entrega la hoja de trabajo:
    - Escenarios donde deben **clasificar emociones** y pensar en **estrategias para gestionarlas.**

    - Se les pide escribir con sinceridad y analizar sus propias experiencias.

- **Anexo 2:** Hoja de trabajo para reflexión individual.

4. Reflexión grupal (20 minutos)

- En grupos de 4, comparten sus clasificaciones de emociones y comentan:
    - ¿Coincidieron en los cuadrantes?
    - ¿Qué emociones fueron más difíciles de ubicar?
    - ¿Qué estrategias de regulación les resultaron más útiles?
- El docente modera destacando la importancia de **reconocer sin juzgar.**
- **Anexo 3:** Guía de discusión grupal.

5. Aplicación práctica (25 minutos)

- Los estudiantes diseñan una **actividad o mural emocional** para su aula:
    - Por ejemplo: “El medidor de la semana” o “Rincón de las emociones”.
    - En él, cada uno coloca su nombre en el color que refleje cómo se siente.
- Se busca fomentar la **autoobservación emocional.**
- **Anexo 4:** Plantilla-Matriz para planificar la actividad.

6. Cierre (10 minutos)

- Se pide a los estudiantes escribir una frase sobre lo aprendido.
- Dinámica “Semáforo emocional”:
    - 🟢 Me siento preparado para usar el medidor.
    - 🟡 Aún tengo dudas.
    - 🔴 Necesito más ejemplos.

ANEXOS ADAPTADOS

Anexo

1. **Resumen:**

El *Medidor Emocional* ayuda a identificar cómo nos sentimos y entender que todas las emociones son útiles. No hay emociones "buenas" o "malas"; lo importante es saber reconocerlas y manejarlas.

Anexo 2. Hoja de trabajo:

- ¿Qué emoción sentiste la última vez que discutiste con alguien?
- ¿En qué color del medidor la ubicarías?
- ¿Qué hiciste para calmarte?
- ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?

Anexo 4. Plantilla-Matriz:

Actividad	**Emoción a identificar**	**Color del medidor**	**Estrategia de regulación**	**Objetivo de la actividad**
"Mural de emociones"	Tristeza	Azul	Escuchar música / hablar con alguien	Expresar y compartir emociones
"Semáforo emocional"	Enojo	Rojo	Respirar profundo / caminar	Controlar impulsos

SESIÓN 4: Uso práctico del Medidor Emocional

Duración total: 120 minutos

Objetivo: Aplicar el Medidor Emocional en situaciones cotidianas para mejorar la regulación emocional.

1. Inicio (10 minutos)

- Repaso breve del medidor emocional.
- Dinámica: “Mi color de hoy y por qué”.

2. Encuadre teórico (20 minutos)

- Se revisan ejemplos de cómo cambia el color del medidor durante el día.
- Se analiza un caso:

  “María se enoja porque le hacen una broma. Luego se calma cuando su amiga le explica que era sin intención.”
  → Identificar en qué cuadrante estaba María antes y después.

3. Reflexión individual (25 minutos)

- Los estudiantes observan **videos breves o tiras cómicas** con personajes que muestran emociones.
- Deben identificar qué color del medidor representa cada escena.
- **Anexo 2:** Material audiovisual para análisis emocional.

4. Reflexión grupal (25 minutos)

- En grupos, comparten las emociones detectadas y discuten si sus interpretaciones coinciden.
- Se promueve el respeto por las diferentes percepciones emocionales.

5. Aplicación práctica (30 minutos)

- Los grupos crean una **“Guía de supervivencia emocional”**: una lista de estrategias para pasar de los cuadrantes rojo o azul a verde. Ejemplo:
  - Si estoy en rojo: “respiro y salgo a caminar”.
  - Si estoy en azul: “escucho mi música favorita o hablo con alguien”.
- Pueden acompañar con dibujos o íconos.

6. Cierre (10 minutos)

- Reflexión final: “¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?”

- Comparten una palabra o emoji que represente su estado actual.

SESIÓN 5: Fundamentos del Meta-Momento

Duración total: 120 minutos

Objetivo: Aprender a usar el *Meta-momento* para responder con calma ante situaciones difíciles.

1. Inicio (10 minutos)

- Dinámica “Detente y piensa”: se pide a los estudiantes recordar una ocasión en la que reaccionaron sin pensar.
- Se explica que el **Meta-momento** sirve para **pausar antes de actuar impulsivamente.**

2. Encuadre teórico (20 minutos)

- Se presenta el proceso del Meta-momento con ejemplos escolares:
    1. Pausar.
    2. Reconocer la emoción.
    3. Imaginar tu “mejor versión”.
    4. Actuar con calma.
- Se muestran situaciones cotidianas:
    - Alguien te empuja en el pasillo.
    - Tu profesor te llama la atención injustamente.
- **Anexo 1:** Resumen del Meta-momento.

3. Reflexión individual (20 minutos)

- Se entrega hoja de trabajo:
    1. Describe una situación reciente donde reaccionaste con enojo o tristeza.
    2. ¿Qué podrías haber hecho diferente usando el Meta-momento?
    3. Escribe tu “mejor versión de ti mismo”.
- **Anexo 2:** Hoja de trabajo para reflexión individual.

4. Reflexión grupal (30 minutos)

- En grupos, comparten ejemplos y discuten:
    - ¿Qué emociones son más difíciles de controlar?
    - ¿Qué estrategias ayudan a calmarse?

- ¿Cómo podemos ayudarnos entre compañeros?

- **Anexo 3:** Guía de discusión grupal.

5. Aplicación práctica (30 minutos)

- Actividad “Mi caja de calma”: cada estudiante diseña una lista o dibujo con sus estrategias personales para calmarse.
- Ejemplo: escuchar música, escribir, caminar, respirar.
- Se arma un mural grupal “Nuestro Meta-momento”.
- **Anexo 4:** Plantilla para desarrollo de estrategias.

6. Cierre (10 minutos)

- Círculo de reflexión: cada estudiante comparte una palabra que describa cómo se siente al controlar sus emociones.

Sesión 6: Aplicación del Meta-momento

Duración: 120 minutos

Objetivo de la sesión: Aplicar la herramienta del *Meta-momento* para responder de manera emocionalmente inteligente a situaciones desafiantes dentro y fuera del aula.

1. Inicio (10 min)

El facilitador da la bienvenida a los estudiantes, presenta los objetivos de la sesión y explica brevemente qué es el Meta-momento. Se plantea una pregunta motivadora:

¿Alguna vez has dicho o hecho algo de lo que te arrepentiste por estar muy molesto?

2. Encuadre Teórico (20 min)

El facilitador explica los componentes del Meta-momento: pausar, ver quién queremos ser, estrategias para responder. Se utilizan ejemplos de la vida escolar, como conflictos con compañeros o frustraciones ante una nota. Se integra una dinámica breve tipo *quiz interactivo* para identificar emociones antes de reaccionar.

3. Reflexión Individual (20 min)

El estudiante recibe una hoja de trabajo con dos escenarios escolares desafiantes (ver Anexo 1) y debe aplicar los pasos del Meta-momento a cada uno, escribiendo sus posibles reacciones antes y después de usar la herramienta.

4. Reflexión Grupal (30 min)

En equipos de cuatro, los estudiantes socializan sus respuestas. El facilitador guía la discusión para que compartan estrategias y construyan aprendizajes colectivos. Se usan tarjetas de emociones y se elaboran *decálogos de autorregulación emocional* (Anexo 2).

5. Aplicación en el aula (30 min)

Los estudiantes diseñan, con ayuda del facilitador, una miniactividad o momento de clase donde puedan aplicar el Meta-momento con sus compañeros (p. ej., “pausa emocional” antes de responder a una crítica en grupo). Se usa una plantilla guía (Anexo 3).

6. Reflexión y evaluación final (10 min)

El grupo comparte sus aprendizajes. El facilitador entrega una rúbrica de autoevaluación emocional y se plantean compromisos personales para aplicar el Meta-momento en situaciones escolares reales.

Anexos

Anexo 1: Hoja de trabajo con escenarios desafiantes

Escenario 1: Un estudiante está molesto por una mala calificación y empieza a levantar la voz en clase.

1. ¿Cómo aplicarías el Meta-momento en esta situación?
2. Describe cada paso que seguirías.

Escenario 2: Un colega está abrumado por la carga de trabajo y se muestra irritable contigo.

1. Utiliza el Meta-momento para planificar una conversación con tu colega.
2. Describe las estrategias que implementarías para mantener la calma.

Anexo 2: Guía de discusión grupal

1. **Presentación de Situaciones:**
    - Comparta su experiencia de la Hoja de Trabajo con su grupo.
    - Discuta las emociones identificadas y los desencadenantes.
2. **Aplicación del Meta-momento:**
    - Analice cómo cada persona podría haber aplicado el Meta-momento.
    - Comparta las estrategias alternativas propuestas.
3. **Lecciones Aprendidas:**
    - ¿Qué aprendieron sobre el manejo de emociones intensas?
    - ¿Cómo pueden implementar estas estrategias en su práctica docente para el desarrollo emocional entre sus estudiantes?

Anexo 3: Plantilla para planificación de lección con Meta-momento

Lección	Emoción identificada	Estrategias del Meta-momento	Objetivo de la lección

Gestión de Conflictos	Frustración	Pausa, Inspirar el Mejor Yo, Estrategias	Ayudar a los estudiantes a manejar conflictos
Cambio de Asignaturas	Ansiedad	Pausa, Respiración Profunda	Enseñar a los estudiantes a manejar la ansiedad

Sesión 7: Integración de RULER en la Docencia

Duración: 120 minutos

Objetivo de la sesión: Integrar las herramientas de RULER en actividades cotidianas escolares (estudio, relaciones, proyectos) para fomentar el desarrollo emocional integral.

1. Inicio (10 min)

El facilitador inicia con un breve relato de un estudiante que resolvió un conflicto utilizando estrategias RULER. Se explican los objetivos y se activa el conocimiento previo con preguntas como: *¿Cómo te sientes cuando un profesor te comprende emocionalmente?*

2. Encuadre Teórico (20 min)

Se presenta cómo integrar RULER en momentos clave del día escolar: inicio de clases, conflictos, evaluaciones, trabajos grupales, etc. Se ejemplifica con prácticas reales como el uso de los “acuerdos emocionales de aula”.

3. Reflexión Individual (20 min)

El estudiante reflexiona sobre una situación real vivida en el colegio en la que hubiese sido útil usar RULER. Describe cómo actuó y cómo habría podido hacerlo usando el enfoque RULER. (Ver Anexo 1).

4. Reflexión Grupal (30 min)

En grupos, elaboran un “Protocolo de clase emocionalmente inteligente” con estrategias RULER adaptadas a su realidad. Exponen sus ideas al grupo con ejemplos aplicables. (Ver Anexo 2).

5. Aplicación en el aula (30 min)

Diseñan un cronograma semanal con momentos emocionales importantes y cómo aplicar una herramienta RULER cada día (por ejemplo: lunes — reconocer emociones en la tutoría). Se utiliza la plantilla del Anexo 3.

6. Reflexión y evaluación final (10 min)

Los estudiantes comparten lo que más les sorprendió sobre el potencial de RULER para mejorar su vida escolar. El facilitador recoge sugerencias para futuras sesiones.

Anexos

Anexo 1: Hoja de Trabajo para Reflexión Individual

Lección 1: Identifica una lección que ya enseñas.

1. ¿Cómo puedes incorporar el reconocimiento de emociones en esta lección?
2. ¿Qué actividades puedes incluir para ayudar a los estudiantes a etiquetar y expresar sus emociones?

Lección 2: Planifica una nueva lección utilizando los principios de RULER.

1. ¿Qué emociones anticipas que tus estudiantes puedan sentir durante esta lección?
2. ¿Cómo puedes preparar actividades que ayuden a regular estas emociones?

Anexo 2: Guía de discusión grupal

1. **Presentación de planes de lección:**
    - Compartan sus planes de lección en grupos pequeños.

- Discutan cómo han integrado RULER y qué estrategias utilizarán.

2. **Feedback y mejora:**
    - Ofrezcan feedback constructivo a sus colegas.
    - Propongan mejoras y otras ideas para enriquecer las lecciones.

Anexo 3: Plantilla para Planificación de Lección con RULER

Área	Componente RULER	Actividad	Objetivo de la actividad

Ejemplo: CTA	Reconocer	Identificación de emociones	Ayudar a los estudiantes a reconocer sus emociones
Ciencias Sociales	Entender	Analizar causas y efectos de emociones	Facilitar la comprensión de eventos históricos emocionales

Sesión 8: Evaluación y Retroalimentación

Duración: 120 minutos

Objetivo de la sesión: Evaluar las experiencias vividas en el programa y fortalecer el compromiso del uso consciente de las herramientas emocionales en la vida personal y escolar.

1. Inicio (10 min)

El facilitador presenta los objetivos de la sesión y abre con un video corto que resume visualmente el camino recorrido con RULER y la empatía. Se plantea:
¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje sobre ti mismo en este programa?

2. Encuadre Teórico (20 min)

Se presentan los conceptos básicos de evaluación emocional y mejora continua. Se introduce el instrumento de autoevaluación emocional y de implementación de RULER.

3. Reflexión Individual (20 min)

Cada estudiante evalúa una experiencia significativa vivida durante el programa, usando la hoja del Anexo 1. Identifica sus avances, dificultades y emociones más frecuentes.

4. Reflexión Grupal (30 min)

En pequeños grupos, se comparten las experiencias de aplicación de RULER, se identifican buenas prácticas y se elaboran recomendaciones para mejorar el clima emocional en el aula.

5. Aplicación en el aula (30 min)

Los estudiantes, con guía del facilitador, diseñan un plan de acción emocional personal y grupal para su vida escolar: metas, herramientas RULER que usarán, estrategias de autocuidado (Anexo 3).

6. Reflexión y evaluación final (10 min)

Cierre emocional con dinámica “círculo de gratitud”, donde cada estudiante agradece un aprendizaje, una emoción vivida o a un compañero. El facilitador recoge los formularios de evaluación del programa.

Anexos

Anexo 1: Hoja de Trabajo para evaluación de lección

1. Describa una lección que haya implementado utilizando RULER.
2. ¿Qué funcionó bien y qué desafíos enfrentó?
3. ¿Cómo evaluaría el impacto en los estudiantes?

Plan de mejora:

1. Basado en la evaluación, ¿qué cambios o ajustes haría en su lección?
2. ¿Qué apoyo adicional necesita para implementar estos cambios?

Anexo 2: Guía de DISCUSIÓN GRUPAL

1. **Revisión de lecciones:**
    - Compartan sus evaluaciones de lecciones en grupos pequeños.
    - Discutan los éxitos y desafíos que enfrentaron.
2. **Mejoras y ajustes:**
    - Ofrezcan sugerencias para mejorar las lecciones.
    - Identifiquen recursos y apoyo adicional que podrían ser útiles.

Anexo 3: Plantilla de Evaluación de la Lección

Lección	Componentes RULER Utilizados	Éxitos	Desafíos	Plan de Mejora
Ciencias Sociales (Ejemplo)	Entender, Regular	Estudiantes participaron activamente en discusiones emocionales	Dificultad para mantener la calma en temas sensibles	Incluir más actividades de regulación emocional previamente
CTA (Ejemplo)	Reconocer, Etiquetar	Identificación precisa de emociones ambientales	Estudiantes se distraían con facilidad	Aumentar la variedad de actividades para mantener la atención

Módulo 3: Resolución de Problemas, Adaptabilidad y RULER

Sesión 1: Introducción a la Resolución de Problemas

Duración: 120 minutos

1. Inicio (10 minutos)

- Se explica los objetivos y contenidos de la sesión, destacando la importancia de la resolución de problemas en el aula.
- Los participantes escuchan la introducción y preparan preguntas o comentarios.
- **Anexo:** Resumen del tema "Fundamentos de la resolución de problemas" (Anexo 1).

2. Encuadre Teórico (20 minutos)

- Se presenta los principios básicos y metodologías de resolución de problemas, utilizando ejemplos prácticos.
- Los participantes toman notas y participan en una breve discusión sobre la aplicabilidad de las técnicas presentadas.

3. Reflexión Individual (20 minutos)

- Se distribuye una hoja de trabajo con preguntas sobre experiencias personales en la resolución de problemas.
- Los participantes reflexionan y completan la hoja de trabajo, describiendo cómo han abordado problemas en el aula.
- **Anexo:** Hoja de Trabajo para reflexión individual sobre resolución de problemas (Anexo 3).

4. Reflexión Grupal (30 minutos)

- Se organiza grupos pequeños para que los participantes discutan sus experiencias y estrategias.
- Los participantes comparten sus reflexiones y discuten diferentes enfoques para la resolución de problemas.
- **Anexo:** Guía para discusión grupal sobre resolución de problemas (Anexo 4).

5. Aplicación en el trabajo del aula (30 minutos)

- Se facilita la identificación de situaciones problemáticas comunes en el aula y guía el desarrollo de estrategias para abordarlas.
- Los participantes diseñan estrategias basadas en las técnicas aprendidas para situaciones específicas en sus aulas.
- **Anexo:** Plantilla-Matriz para desarrollo de estrategias de resolución de problemas (Anexo 5).

6. Reflexión y Evaluación Final (10 minutos)

- Se facilita una discusión sobre las lecciones aprendidas y recoge feedback sobre la sesión.
- Los participantes evaluan la sesión y proponen mejoras para futuras implementaciones.
- **Anexo:** Formulario de evaluación de la sesión (Anexo 6).

Anexo 1:

Resumen del tema "fundamentos de la resolución de problemas"

La resolución de problemas es una habilidad esencial en la educación y la vida cotidiana. Se refiere al proceso de identificar, analizar y encontrar soluciones para superar obstáculos o desafíos. Los fundamentos de la resolución de problemas incluyen:

1. **Identificación del Problema**: Reconocer y definir claramente el problema.
2. **Análisis del Problema**: Desglosar el problema en partes más manejables y comprender sus componentes.
3. **Generación de Soluciones**: Proponer múltiples soluciones posibles.
4. **Evaluación de Soluciones**: Analizar y comparar las posibles soluciones.
5. **Implementación de la Solución**: Poner en práctica la solución elegida.
6. **Evaluación de Resultados**: Revisar y evaluar la efectividad de la solución implementada.

Técnicas comunes de resolución de problemas incluyen el uso de diagramas de flujo, análisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) y lluvia de ideas.

Anexo 3: Hoja de trabajo para reflexión individual sobre resolución de problemas

Instrucciones: Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en el espacio proporcionado.

1. Describe una situación problemática reciente que enfrentaste en tu aula.
2. ¿Qué pasos tomaste para identificar y analizar el problema?
3. ¿Qué soluciones consideraste? ¿Por qué elegiste la solución que implementaste?
4. ¿Cómo evaluaste la efectividad de tu solución?
5. ¿Qué aprendiste de esta experiencia que podrías aplicar en el futuro?

Anexo 4: Guía para discusión grupal sobre resolución de problemas

Instrucciones: En grupos pequeños, discutan las respuestas a las siguientes preguntas.

1. Comparte un problema que hayas enfrentado en tu aula y cómo lo resolviste.
2. ¿Qué técnicas de resolución de problemas encontraste más útiles?
3. ¿Qué desafíos enfrentaste al implementar la solución?
4. ¿Cómo podrías mejorar tu enfoque en el futuro?
5. ¿Qué ideas nuevas has obtenido de tus compañeros?

Anexo 5: Plantilla-Matriz para desarrollo de estrategias de resolución de problemas

Problema	Causas	Posibles Soluciones	Evaluación de Soluciones	Implementación	Evaluación de Resultados
Descripción del problema	Factores que contribuyen al problema	Soluciones propuestas	Pros y contras de cada solución	Plan de acción para implementar la solución	Criterios y método para evaluar la solución

Anexo 6: Formulario de evaluación de la sesión

Instrucciones: Completa este formulario para proporcionar feedback sobre la sesión.

1. ¿Qué aspectos de la sesión encontraste más útiles?
2. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuras sesiones?
3. ¿Cómo piensas aplicar lo que has aprendido en tu aula?
4. ¿Hay algún tema que te gustaría que se cubriera con más profundidad en el futuro?

Sesión 2: Técnicas avanzadas y práctica de resolución de problemas

Duración: 120 minutos

1. Inicio (10 minutos)

- Se explica los objetivos y contenidos de la sesión, enfocándose en la profundización de técnicas avanzadas de resolución de problemas.
- Los participantes escuchan la introducción y preparan preguntas o comentarios.
- **Anexo:** Resumen del tema "Técnicas avanzadas de resolución de problemas" (Anexo 1).

2. Encuadre Teórico (20 minutos)

- Se presenta técnicas avanzadas de resolución de problemas, utilizando ejemplos y estudios de caso.
- Los participantes toman notas y participan en una breve discusión sobre la aplicabilidad de las técnicas avanzadas.

3. Reflexión Individual (20 minutos)

- Se distribuye una hoja de trabajo con ejercicios que requieren la aplicación de técnicas avanzadas a problemas específicos.
- Los participantes completan la hoja de trabajo, describiendo cómo aplicarían las técnicas avanzadas en situaciones problemáticas.
- **Anexo:** Hoja de Trabajo para reflexión individual sobre técnicas avanzadas (Anexo 3).

4. Reflexión Grupal (30 minutos)

- Se organiza grupos pequeños para discutir las respuestas y estrategias de la hoja de trabajo.
- Los participantes comparten y debaten sus enfoques, buscando consensos y nuevas ideas.
- **Anexo:** Guía para discusión grupal sobre técnicas avanzadas (Anexo 4).

5. Aplicación en el trabajo del aula (30 minutos)

- Se facilita la aplicación de técnicas avanzadas a situaciones hipotéticas y reales en el aula.

- Los participantes diseñan estrategias basadas en técnicas avanzadas para situaciones específicas en sus aulas.
- **Anexo:** Plantilla-Matriz para aplicación de técnicas avanzadas (Anexo 5).

6. Reflexión y Evaluación Final (10 minutos)

- Se facilita una discusión sobre las lecciones aprendidas y recoge feedback sobre la sesión.
- Los participantes evalúan la sesión y proponen mejoras para futuras implementaciones.
- **Anexo:** Formulario de evaluación de la sesión (Anexo 6).

Anexo 1: Resumen del Tema "Técnicas Avanzadas de Resolución de Problemas"

La resolución de problemas avanzados implica el uso de técnicas más complejas y estructuradas para abordar problemas difíciles. Algunas técnicas avanzadas incluyen:

1. **Análisis de Pareto**: Identificación de las causas más importantes de un problema.
2. **Diagrama de Ishikawa**: Visualización de causas y efectos relacionados con un problema.
3. **Método de los Seis Sombreros**: Diferentes enfoques de pensamiento para resolver problemas.
4. **Pensamiento Lateral**: Generación de ideas innovadoras y no convencionales.
5. **Análisis de Decisiones**: Evaluación detallada de opciones y sus posibles consecuencias.

Anexo 3: Hoja de Trabajo para Reflexión Individual sobre Técnicas Avanzadas

Instrucciones: Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en el espacio proporcionado.

1. Describe una situación compleja en tu aula que podría beneficiarse del uso de técnicas avanzadas de resolución de problemas.
2. ¿Qué técnica avanzada consideras más adecuada para esta situación y por qué?
3. ¿Cómo implementarías esta técnica en tu contexto?
4. ¿Qué resultados esperas obtener al aplicar esta técnica?
5. ¿Qué aprendiste de esta reflexión que podrías aplicar en el futuro?

Anexo 4: Guía para Discusión Grupal sobre Técnicas Avanzadas

Guía para Discusión Grupal sobre Técnicas Avanzadas

Instrucciones: En grupos pequeños, discutan las respuestas a las siguientes preguntas.

1. Comparte una situación compleja en tu aula y qué técnica avanzada consideras más adecuada para abordarla.
2. ¿Qué ventajas y desventajas encuentras en las diferentes técnicas avanzadas discutidas?
3. ¿Qué desafíos prevés al implementar estas técnicas en tu contexto?
4. ¿Qué nuevas ideas has obtenido de tus compañeros sobre el uso de técnicas avanzadas?
5. ¿Cómo podrías mejorar tu enfoque en el futuro utilizando técnicas avanzadas?

Anexo 5: Plantilla-Matriz para Aplicación de Técnicas Avanzadas

Problema Complejo	**Técnica Avanzada**	**Pasos para Implementar la Técnica**	**Ventajas**	**Desventajas**	**Resultados Esperados**
Descripción del problema	Técnica seleccionada	Descripción detallada de los pasos a seguir	Beneficios esperados	Posibles desafíos y cómo mitigarlos	Resultados que se espera obtener

Anexo 6: Formulario de Evaluación de la Sesión

Instrucciones: Completa este formulario para proporcionar feedback sobre la sesión.

1. ¿Qué aspectos de la sesión encontraste más útiles?
2. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuras sesiones?
3. ¿Cómo piensas aplicar lo que has aprendido en tu aula?
4. ¿Hay algún tema que te gustaría que se cubriera con más profundidad en el futuro?

Sesión 3: Introducción a la adaptabilidad

Duración: 120 minutos

1. Inicio (10 minutos)

- Se explica los objetivos y contenidos de la sesión, destacando la importancia de la adaptabilidad en el contexto educativo.
- Los participantes escuchan la introducción y preparan preguntas o comentarios.
- **Anexo:** Resumen del tema "Conceptos básicos de adaptabilidad" (Anexo 1).

2. Encuadre Teórico (20 minutos)

- Se presenta los conceptos básicos de adaptabilidad, utilizando ejemplos y estudios de caso.
- Los participantes toman notas y participan en una breve discusión sobre la importancia de la adaptabilidad.

3. Reflexión Individual (20 minutos)

- Se distribuye una hoja de trabajo con ejercicios que requieren la reflexión sobre la adaptabilidad personal y profesional.
- Los participantes completan la hoja de trabajo, describiendo cómo han manejado cambios en el pasado.
- **Anexo:** Hoja de Trabajo para reflexión individual sobre adaptabilidad (Anexo 3).

4. Reflexión Grupal (30 minutos)

- Se organiza grupos pequeños para discutir las respuestas y estrategias de la hoja de trabajo.
- Comparten y debaten sus experiencias y enfoques sobre la adaptabilidad.
- **Anexo:** Guía para discusión grupal sobre adaptabilidad (Anexo 4).

5. Aplicación en el trabajo del aula (30 minutos)

- Se facilita la identificación de situaciones que requieren adaptabilidad y guía el desarrollo de estrategias para manejarlas.
- Los participantes diseñan estrategias basadas en los principios de adaptabilidad para situaciones específicas en sus aulas.
- **Anexo:** Plantilla-Matriz para desarrollo de estrategias de adaptabilidad (Anexo 5).

6. Reflexión y Evaluación Final (10 minutos)

- Se facilita una discusión sobre las lecciones aprendidas y recoge feedback sobre la sesión.
- Los participantes evaluan la sesión y proponen mejoras para futuras implementaciones.
- **Anexo:** Formulario de evaluación de la sesión (Anexo 6).

Anexo 1: Resumen del Tema "Conceptos Básicos de Adaptabilidad"

Resumen del Tema "Conceptos Básicos de Adaptabilidad"

La adaptabilidad es la capacidad de ajustarse a nuevas condiciones, cambiar de perspectiva y adoptar nuevas estrategias para enfrentar diferentes situaciones. En el contexto educativo, la adaptabilidad es crucial para manejar el cambio, tanto en términos de contenido curricular como en las dinámicas del aula.

1. **Flexibilidad Cognitiva**: Capacidad de cambiar de enfoque y considerar múltiples perspectivas.
2. **Tolerancia a la Ambigüedad**: Manejo de situaciones inciertas y ambiguas sin estrés excesivo.
3. **Resiliencia**: Capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades.
4. **Innovación**: Capacidad de pensar de manera creativa y desarrollar nuevas soluciones.
5. **Gestión del Cambio**: Habilidad para liderar y gestionar procesos de cambio.

Anexo 3: Hoja de Trabajo para Reflexión Individual sobre Adaptabilidad

Instrucciones: Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en el espacio proporcionado.

1. Describe una situación reciente en tu aula que requirió adaptabilidad.
2. ¿Cómo demostraste flexibilidad cognitiva en esta situación?
3. ¿Qué desafíos encontraste al manejar la ambigüedad?
4. ¿Cómo practicaste la resiliencia durante esta situación?
5. ¿Qué soluciones innovadoras desarrollaste?
6. ¿Cómo gestionaste el cambio en el aula?
7. ¿Qué aprendiste de esta experiencia que podrías aplicar en el futuro?

Anexo 4: Guía para Discusión Grupal sobre Adaptabilidad

Instrucciones: En grupos pequeños, discutan las respuestas a las siguientes preguntas.

1. Comparte una situación en tu aula donde la adaptabilidad fue crucial.
2. ¿Qué técnicas de adaptabilidad encontraste más útiles?
3. ¿Qué desafíos enfrentaste al ser adaptable en tu contexto?
4. ¿Qué nuevas ideas has obtenido de tus compañeros sobre la adaptabilidad?
5. ¿Cómo podrías mejorar tu enfoque en el futuro utilizando técnicas de adaptabilidad?

Anexo 5: Plantilla-Matriz para Aplicación de Estrategias de Adaptabilidad

Situación	**Estrategia de Adaptabilidad**	**Pasos para Implementar la Estrategia**	**Ventajas**	**Desventajas**	**Resultados Esperados**
Descripción de la situación	Estrategia seleccionada	Descripción detallada de los pasos a seguir	Beneficios esperados	Posibles desafíos y cómo mitigarlos	Resultados que se espera obtener

Anexo 6: Formulario de Evaluación de la Sesión

Formulario de Evaluación de la Sesión

Instrucciones: Completa este formulario para proporcionar feedback sobre la sesión.

1. ¿Qué aspectos de la sesión encontraste más útiles?
2. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuras sesiones?
3. ¿Cómo piensas aplicar lo que has aprendido en tu aula?
4. ¿Hay algún tema que te gustaría que se cubriera con más profundidad en el futuro?

Sesión 4: Estrategias y ejercicios de adaptabilidad

Duración: 120 minutos

1. Inicio (10 minutos)

- Explica los objetivos y contenidos de la sesión, enfocándose en la aplicación práctica de la adaptabilidad.
- Los participantes escuchan la introducción y preparan preguntas o comentarios.
- **Anexo:** Resumen del tema "Estrategias de adaptabilidad" (Anexo 1).

2. Encuadre Teórico (20 minutos)

- Se presenta estrategias y técnicas para fomentar la adaptabilidad, utilizando ejemplos prácticos.
- Los participantes toman notas y participan en una breve discusión sobre cómo aplicar estas estrategias en el aula.
- **Anexo:** Estrategias de Adaptabilidad (Anexo 2).

3. Reflexión Individual (20 minutos)

- Se distribuye una hoja de trabajo con ejercicios que requieren la aplicación de estrategias de adaptabilidad a situaciones específicas.
- Completar la hoja de trabajo, describiendo cómo aplicarían las estrategias en su contexto.
- **Anexo:** Hoja de Trabajo para Reflexión Individual sobre Estrategias de Adaptabilidad (Anexo 3).

4. Reflexión Grupal (30 minutos)

- Se organiza grupos pequeños para discutir las respuestas y estrategias de la hoja de trabajo.
- Comparten y debaten sus enfoques, buscando consensos y nuevas ideas.
- **Anexo:** Guía para discusión grupal sobre estrategias de adaptabilidad (Anexo 4).

5. Aplicación en el trabajo del aula (30 minutos)

- Se facilita la aplicación de estrategias de adaptabilidad a situaciones hipotéticas y reales en el aula.
- Los participantes diseñan estrategias basadas en las técnicas de adaptabilidad para situaciones específicas en sus aulas.
- **Anexo:** Plantilla-Matriz para aplicación de estrategias de adaptabilidad (Anexo 5).

6. Reflexión y evaluación final (10 minutos)

- Se facilita una discusión sobre las lecciones aprendidas y recoge feedback sobre la sesión.
- Los participantes evalúan la sesión y proponen mejoras para futuras implementaciones.
- **Anexo:** Formulario de evaluación de la sesión (Anexo 6).

Anexo 1: Resumen del tema "Fomentando la adaptabilidad en el aula"

Fomentar la adaptabilidad en el aula implica desarrollar habilidades y estrategias que permitan a los estudiantes y educadores ajustarse a cambios y enfrentar desafíos con eficacia. Algunas estrategias para fomentar la adaptabilidad incluyen:

1. **Promover la mentalidad de crecimiento**: Fomentar la creencia de que las habilidades y la inteligencia pueden desarrollarse con esfuerzo y perseverancia.
2. **Desarrollar la resiliencia**: Enseñar a los estudiantes a recuperarse rápidamente de los contratiempos y a ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje.
3. **Practicar la flexibilidad**: Animar a los estudiantes a considerar múltiples perspectivas y a estar abiertos a nuevas ideas y enfoques.
4. **Facilitar la innovación**: Crear un entorno que promueva la creatividad y la experimentación.
5. **Gestionar el estrés**: Proporcionar herramientas y técnicas para manejar el estrés de manera efectiva.

Estas estrategias no solo mejoran la capacidad de los estudiantes para adaptarse a diferentes situaciones, sino que también fomentan un ambiente de aprendizaje positivo y dinámico.

Anexo 3: Hoja de Trabajo para reflexión individual sobre adaptabilidad en el aula

Instrucciones: Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en el espacio proporcionado.

1. Describe una situación reciente en tu aula que requirió adaptabilidad por parte de los estudiantes.
2. ¿Cómo promoviste la mentalidad de crecimiento en esta situación?
3. ¿Qué técnicas utilizaste para desarrollar la resiliencia en tus estudiantes?
4. ¿Cómo fomentaste la flexibilidad cognitiva en el aula?
5. ¿Qué actividades implementaste para facilitar la innovación?
6. ¿Qué herramientas y técnicas proporcionaste para gestionar el estrés?

Anexo 4: Guía para discusión grupal sobre adaptabilidad en el aula

Instrucciones: En grupos pequeños, discutan las respuestas a las siguientes preguntas.

1. Comparte una situación en tu aula donde la adaptabilidad fue crucial para los estudiantes.
2. ¿Qué estrategias de adaptabilidad encontraste más útiles?
3. ¿Qué desafíos enfrentaste al fomentar la adaptabilidad en tu aula?
4. ¿Qué nuevas ideas has obtenido de tus compañeros sobre cómo fomentar la adaptabilidad?
5. ¿Cómo podrías mejorar tu enfoque en el futuro utilizando estrategias de adaptabilidad?

Anexo 5: Plantilla-Matriz para aplicación de estrategias de adaptabilidad en el aula

Situación en el Aula	**Estrategia de Adaptabilidad**	**Pasos para Implementar la Estrategia**	**Ventajas**	**Desventajas**	**Resultados Esperados**
Descripción de la situación	Estrategia seleccionada	Descripción detallada de los pasos a seguir	Beneficios esperados	Posibles desafíos y cómo mitigarlos	Resultados que se espera obtener

Anexo 6: Formulario de evaluación de la sesión

Instrucciones: Completa este formulario para proporcionar feedback sobre la sesión.

1. ¿Qué aspectos de la sesión encontraste más útiles?
2. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuras sesiones?
3. ¿Cómo piensas aplicar lo que has aprendido en tu aula?
4. ¿Hay algún tema que te gustaría que se cubriera con más profundidad en el futuro?

Sesión 5: Uso y comprensión del blueprint

Duración: 120 minutos

Secuencia Didáctica de la Sesión

1. **Inicio (15 minutos)**
    - Se explica los objetivos y contenidos de la sesión. Presentar una breve introducción sobre el Blueprint y su importancia en la gestión de conflictos.
    - Los participantes escuchan la explicación y revisan cualquier material proporcionado previamente sobre el Blueprint.
    - **Anexo**: Resumen del Blueprint (Anexo 1)
2. **Encuadre Teórico (20 minutos)**
    - Se proporciona una explicación detallada del Blueprint, incluyendo cada uno de sus componentes y cómo se aplica en la gestión de conflictos.
    - Los participantes toman notas y hacer preguntas para aclarar dudas sobre el uso del Blueprint.
    - **Anexo**: Presentación del Blueprint (Anexo 2)
3. **Reflexión Individual (25 minutos)**
    - Se distribuye una hoja de trabajo que incluya preguntas de reflexión individual sobre situaciones conflictivas comunes en el ámbito escolar y cómo se podrían manejar utilizando el Blueprint.
    - Los participantes reflexionan individualmente sobre los escenarios y registrar sus respuestas en la hoja de trabajo.
    - **Anexo**: Hoja de Trabajo para Reflexión Individual (Anexo 3)
4. **Reflexión Grupal (25 minutos)**

- Se organiza a los participantes en grupos pequeños para discutir sus reflexiones individuales y llegar a un consenso sobre la mejor manera de aplicar el Blueprint en los escenarios presentados.
- Los participantes comparten y discuten sus reflexiones individuales en grupos, consensuando la mejor manera de aplicar el Blueprint.
- **Anexo**: Guía para Discusión Grupal sobre el Uso del Blueprint (Anexo 4)

5. **Aplicación en el Trabajo del Aula (20 minutos)**
   - Se facilita una discusión sobre cómo se pueden integrar los componentes del Blueprint en situaciones reales de conflicto en el aula.
   - Los participantes identifican situaciones o casos reales de conflictos en sus aulas y desarrollar estrategias basadas en el Blueprint para abordarlos.
   - **Anexo**: Plantilla-Matriz para Desarrollo de Actividades con el Blueprint (Anexo 5)
6. **Reflexión y Evaluación Final (15 minutos)**

   Se facilita una discusión final sobre las lecciones aprendidas y cómo aplicar el Blueprint de manera efectiva en sus aulas. Proporcionar un formulario de evaluación de la sesión.
   - Los participantes comparten sus reflexiones finales y completar el formulario de evaluación.
   - **Anexo**: Formulario de Evaluación de la Sesión (Anexo 6)

Anexos

Anexo 1: Resumen del Blueprint

El Blueprint es una herramienta del Modelo RULER que ayuda a entender y resolver conflictos al considerar las perspectivas y emociones de todos los involucrados. Incluye los siguientes pasos:

1. **Reconocer el Conflicto**: Identificar la existencia de un conflicto.
2. **Entender las Emociones**: Analizar las emociones de todos los involucrados.
3. **Etiquetar las Emociones**: Precisar y nombrar las emociones.
4. **Expresar las Emociones**: Comunicar adecuadamente las emociones.
5. **Regular las Emociones**: Utilizar estrategias para gestionar y resolver el conflicto de manera constructiva.

Anexo 3: Hoja de trabajo para reflexión individual

Hoja de Trabajo: Reflexión individual sobre el uso del blueprint

Instrucciones: Reflexiona sobre los siguientes escenarios y escribe tus respuestas en el espacio proporcionado.

1. Describe cómo aplicarías el Blueprint para resolver un conflicto entre dos estudiantes que no se ponen de acuerdo en un trabajo en grupo.
2. ¿Cómo manejarías las emociones de los estudiantes y las tuyas propias en esta situación?
3. ¿Qué estrategias de regulación emocional utilizarías para facilitar una resolución pacífica del conflicto?

Anexo 4: Guía para discusión grupal sobre el uso del blueprint

Instrucciones: En grupos pequeños, discutan las respuestas a las siguientes preguntas.

1. Comparte un ejemplo de un conflicto en el aula y cómo aplicaste (o podrías haber aplicado) el Blueprint.
2. ¿Qué desafíos enfrentaste al intentar aplicar el Blueprint?
3. ¿Qué estrategias adicionales podrían ser útiles para mejorar la gestión de conflictos en el aula?

Anexo 5: Plantilla-Matriz para desarrollo de actividades con el blueprint

Plantilla-Matriz para Desarrollo de Actividades con el Blueprint

Escenario de Conflicto	**Estrategia del Blueprint**	**Pasos para Implementar la Estrategia**	**Ventajas**	**Desventajas**	**Resultados Esperados**
Descripción del conflicto	Pasos del Blueprint	Detalles de implementación	Beneficios	Desafíos	Resultados esperados

Anexo 6: Formulario de Evaluación de la Sesión

Formulario de Evaluación de la Sesión

Instrucciones: Completa este formulario para proporcionar feedback sobre la sesión.

1. ¿Qué aspectos de la sesión encontraste más útiles?
2. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuras sesiones?
3. ¿Cómo piensas aplicar lo que has aprendido en tu aula?
4. ¿Hay algún tema que te gustaría que se cubriera con más profundidad en el futuro?

Conclusiones

- Se determinó que la mayoría de estudiantes de quinto grado de secundaria de la IE “Leoncio Prado” presenta un nivel “Regular” de competencias emocionales, donde la dimensión Intrapersonal obtuvo la media más elevada (3,08), evidenciando cierta fortaleza en el autoconocimiento y la confianza personal. Por el contrario, la dimensión interpersonal se sitúa en el extremo inferior, reflejando una necesidad de refuerzo en empatía y habilidades sociales. Asimismo, la Adaptabilidad se acerca a “Bueno”, mientras que el Manejo del Estrés y la Impresión Positiva permanecen en un rango medio cercano a “Regular”
- Se sistematizó los modelos teóricos como el de Goleman, Bisquerra, Salovey y Mayer, así como el enfoque RULER y el modelo de BarOn, proporcionando un soporte teórico sólido y actualizado para el diseño de la propuesta psicopedagógica.
- Se elaboró el programa fundamentado en los postulados teóricos mencionados, articulando actividades didácticas, herramientas de evaluación formativa y estrategias de seguimiento que buscan impulsar en los estudiantes un crecimiento progresivo en sus competencias emocionales.
- La propuesta psicopedagógica diseñada—al abordar sistemáticamente la inteligencia emocional—contribuirá de manera significativa al desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de quinto grado de la IE “Leoncio Prado”.

Recomendaciones

- Se recomienda implementar oficialmente el programa propuesto, con sesiones periódicas y objetivos claros orientados al fortalecimiento de las competencias emocionales.
- Capacitar al equipo docente y directivo en modelos de inteligencia emocional, se sugiere realizar talleres de formación y actualización para el equipo docente.
- Diseñar instrumentos y rutinas de seguimiento que midan el progreso en competencias emocionales durante la implementación del programa. Con evaluaciones formativas y retroalimentaciones constantes, se podrán realizar ajustes oportunos, tanto en la metodología como en la intensidad de las intervenciones.
- Promover la participación de padres y tutores mediante charlas, talleres o sesiones informativas. Esto no solo refuerza la coherencia educativa entre la escuela y el hogar, sino que también permite que las prácticas aprendidas en el colegio tengan continuidad en el entorno familiar.
- Socializar y difundir los logros del programa generados a partir de la implementación con toda la comunidad educativa.

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

Caballero, R. (2023). *Inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de un colegio estatal femenino de cercado de Lima*. Universidad Nacional federico Villarreal.

Cobeñas Sampertegui, Y. A. D. R. (2024). *Inteligencia emocional en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la institución educativa N° 020 Hilario Carrasco Vinces, Tumbes—2019.* [ULADECH]. https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/35439

Dueñas, K. (2018). *Inteligencia emocional en estudiantes de una institución secundaria pública y una institución secundaria privada, Arequipa*. Universidad Señor de Sipán.

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/20.500.11818/4462

Mamani Ordoño, K. K. (2020). Niveles de la inteligencia emocional en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. Rafael Díaz Moquegua 2019. *Universidad José Carlos Mariátegui*. https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/978

Patti, J., Bracckett, M., Ferrándiz, C., & Ferrando, M. (2011). ¿Por qué y cómo mejorar la inteligencia emocional de los alumnos superdotados?1. · *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 14*(3), 145-156.

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

Voca Editorial. (2020, febrero 27). *RULER. Programa de Educación Emocional*. Voca Editorial. https://www.vocaeditorial.com/blog/ruler-programa-de-educacion-emocional/

Anexos

PRESENTACIÓN

Estimados estudiantes

Se viene realizando una investigación psicopedagógica como parte del informe final de estudios de titulación en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque, esta tiene como propósito desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes de educación primaria, para lo cual es necesario identificar el nivel de desarrollo actual de las mismas.

En ese sentido solicito tu colaboración en el llenado del siguiente cuestionario, para lo cual es necesario responder cada una de las preguntas con total sinceridad, seguridad y sin presión alguna, ya que tus respuestas serán confidenciales y anónimas. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
Leer las instrucciones antes de responder.

Muchas gracias

INSTRUCCIONES

- Haga clic dentro del recuadro de la alternativa que refleje mejor su actitud.
- Recuerde que sus respuestas serán anónimas y confidenciales.
- Si no puede contestar una pregunta, por favor consulte con la persona que le entregó dicho cuestionario para que le aclare sus dudas.
- Marcar solo una de las alternativas por cada pregunta.

I.DATOS INFORMATIVOS

Descripción (opcional)

1.1. GRADO *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sección *

Texto de respuesta corta

1.2. SEXO *

- MUJER
- Hombre

INDICACIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Recuerda que esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Elegir una alternativa por cada pregunta

Me importa lo que les sucede a las personas. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Es fácil decirle a la gente cómo me siento. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me gustan todas las personas que conozco *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Soy capaz de respetar a los demás. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me molesto demasiado de cualquier cosa *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Pienso bien de todas las personas. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Peleo con la gente. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Tengo mal genio. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo comprender preguntas difíciles. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Nada me molesta. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Tengo mal genio. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo comprender preguntas difíciles. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Nada me molesta. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo fácilmente describir mis sentimientos. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Debo decir siempre la verdad. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me molesto fácilmente. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me agrada hacer cosas para los demás. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolverlos problemas. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Soy bueno (a) resolviendo problemas. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

No tengo días malos. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Me disgusto fácilmente. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Cuando me molesto actúo sin pensar. *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo

Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada *

	1	2	3	4	
Muy rara vez	○	○	○	○	muy a menudo