

**UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO**

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



**TESIS**

**Programa “Educo mis emociones” para desarrollar competencias emocionales personales en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa N° 10233 CAP FAP “José Abelardo Quiñones Gonzáles”, Túcume Viejo - 2014.**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva.

**Investigador** : Chafloque Quiñones, Sara Esther

**Asesor** : Dra. Sánchez Ramírez, Rosa Elena

**Lambayeque- Perú**

**2018**

**Programa “Educo mis emociones” para desarrollar competencias emocionales personales en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa N° 10233 CAP FAP “José Abelardo Quiñones Gonzáles”, Túcume Viejo - 2014.**

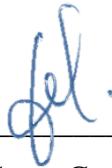
Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva.



---

Sara Esther Chafloque Quiñones

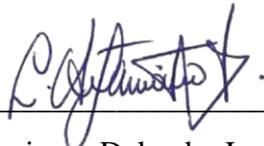
Investigadora



---

M. Sc. Santa Cruz Mio, Julia

Presidenta



---

Dra. Altamirano Delgado, Laura Isabel

Secretaria



---

Dr. Alfaro Barrantes, Miguel

Vocal



---

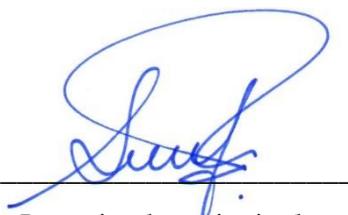
Dra. Sánchez Ramírez, Rosa Elena

Asesora

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

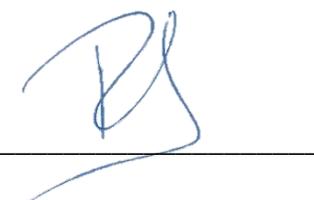
Yo, Sara Esther Chafloque Quiñones investigador principal, y la Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez asesora del trabajo de investigación “Programa “Educo mis emociones” para desarrollar competencias emocionales personales en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa N° 10233 CAP FAP “José Abelardo Quiñones Gonzáles”, Túcume Viejo - 2014” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 12 de agosto del 2021.



---

Investigador principal



---

Asesor

## **DEDICATORIA**

A Dios que es el artífice principal de mi vida, a mi madre que es mi incansable compañera, a mis hermanos que son mi apoyo y a mi pequeña Valeria que es la razón de mis alegrías.

La autora.

## **AGRADECIMIENTO**

A Jesús Nuestro Gran Maestro, que es imagen viva a seguir en nuestra labor pedagógica.

A la maestra y asesora Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez, por sus sabientes aportes que contribuyeron factiblemente en mi formación profesional.

Al personal Jerárquico y plana docente de la Institución Educativa N° 10233 “José Abelardo Quiñones Gonzáles” de Túcume Viejo, departamento de Lambayeque; por su apoyo durante el proceso y ejecución de la Tesis.

A familiares y amigos por su apoyo, en el momento necesario de este crecer profesional.

## ÍNDICE

<b>INDICE DE TABLAS .....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>10</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I: ANÁLISIS DEL PROCESO EVOLUTIVO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL 5<sup>TO</sup> GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. N° 10233. ....</b>	<b>13</b>
1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN. ....	13
1.2. ANÁLISIS HISTÓRICO TENDENCIAL DEL PROCESO EVOLUTIVO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES.....	16
1.3. MANIFESTACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA PROBLEMÁTICA DEL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES EN LA I.E. N° 10233 “JOSÉ A. QUIÑONES GONZÁLES” – TÚCUME VIEJO..	20
1.4. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: .....	21
1.4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	22
1.4.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	22
<b>CAPITULO II: ANÁLISIS TEÓRICO CONCEPTUAL DEL PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES” PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES. ....</b>	<b>24</b>
2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO: .....	24
2.2. BASE TEÓRICA CIENTÍFICA.....	25
2.2.1. EL MODELO DE PROGRAMAS DE INTERVENCION PSICOPEDAGÓGICO. ....	25
2.2.2. TEORIA DE LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES DE HOWARD EARL GARDNER. ....	28
2.2.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL - MODELO MIXTO DE DANIEL GOLEMAN.....	29
2.2.4. MODELO PENTAGONAL DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DE RAFAEL BISQUERRA ALZINA. ....	32
2.3. BASE CONCEPTUAL:.....	35
2.3.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL:.....	35
2.3.2. COMPETENCIAS EMOCIONALES:.....	37

2.3.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL: .....	38
2.3.4. EMOCIÓN:.....	39
2.3.5. MODELO DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA - MODELO DE PROGRAMAS:.....	40
2.3.6. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL: 40	
2.3.7. TUTORÍA - ORIENTACIÓN EDUCATIVA.....	41
2.3.8. DINÁMICA GRUPAL:.....	41
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS, PROPUESTA Y EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS .....</b>	<b>42</b>
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS. ....	42
3.1.1. RESULTADOS DEL PRETEST AL GRUPO EXPERIMENTAL ....	42
3.1.2. RESULTADOS DEL POST TEST AL GRUPO EXPERIMENTAL..	49
3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS. ....	53
3.3. MODELO TEÓRICO DE LA PROPUESTA.....	56
3.4. PROPUESTA TEÓRICA.....	57
3.4.1. PRESENTACIÓN: .....	57
3.4.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA Y PRINCIPIOS QUE ORIENTAN EL PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES”. .....	57
3.4.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES” .....	60
3.4.4. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES.....	60
3.4.5. DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA DE LAS SESIONES PROGRAMADAS Y EJECUTADAS:.....	62
3.3.6. EVALUACION DEL PROGRAMA.....	77
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>78</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>79</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>82</b>

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Edades de los estudiantes .....	42
<b>Tabla 2:</b> Sexo de los estudiantes.....	43
<b>Tabla 3:</b> Competencia Conciencia Emocional según categorías .....	44
<b>Tabla 4:</b> Competencia Regulación Emocional según categorías.....	46
<b>Tabla 5:</b> Competencia Motivación según categorías.....	47
<b>Tabla 6:</b> Competencia Conciencia Emocional según categorías .....	49
<b>Tabla 7:</b> Competencia Regulación Emocional según categorías.....	51
<b>Tabla 8:</b> Competencia Motivación según categorías.....	52

## RESUMEN

Esta investigación, se originó tras la observación de un escaso desarrollo de competencias emocionales personales en los educandos del 5<sup>TO</sup> Grado de Secundaria de la Institución Educativa N° 10233 CAP FAP “José A. Quiñones Gonzales”, evidenciándose en un comportamiento disruptivo, falta de iniciativa, aislamiento, frustración, estado de ansiedad, conductas agresivas, inseguridad en sí mismos y poco autocontrol de sus emociones, lo que repercute en su desenvolvimiento personal - social y por ende en la consecución de aprendizajes.

Ante la problemática identificada se plantea como objetivo elaborar y aplicar el programa “Educo mis emociones” para desarrollar competencias emocionales personales en nuestros educandos.

El presente trabajo es de tipo cuasi experimental – propositivo y el soporte teórico sobre el cual se ampara es, el estudio de las Inteligencias Múltiples de Howard Earl Gardner, Inteligencia Emocional: Modelo Mixto de Daniel Goleman y el Modelo de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra Alzina; las mismas que nos direccionan hacia una educación emocional.

Aplicado el programa “Educo mis emociones”, se reconoce un aumento en el número de estudiantes que demuestran mayor conocimiento de sí mismos, una apropiada expresión de sus emociones, control de sus impulsos, un comportamiento positivo frente a la vida, mayor seguridad en su actuar e iniciativa y compromiso en sus actividades; consiguiendo desarrollar significativamente sus competencias emocionales personales.

**Palabras clave:** Educación emocional, competencia emocional personal, conciencia emocional, regulación emocional, motivación.

## **ABSTRACT**

This research, originated after the observation of a scarce development of personal emotional competences in the students of the 5th Grade of Secondary of the Educational Institution N ° 10233 CAP FAP “José A. Quiñones Gonzales”, evidencing in a disruptive behavior, lack of initiative , isolation, frustration, state of anxiety, aggressive behaviors, insecurity in themselves and little self-control of their emotions, which has an impact on their personal - social development and therefore on the achievement of learning.

Given the problem identified, the objective is to elaborate and apply the "I educate my emotions" program to develop personal emotional skills in our students.

The present work is of a quasi-experimental-purpose type and the theoretical support on which it is based is the study of Howard Earl Gardner's Multiple Intelligences, Emotional Intelligence: Daniel Goleman's Mixed Model and Rafael Bisquerra Alzina's Emotional Competencies Model; the same that lead to an emotional education.

Once the “I educate my emotions” program is applied, there is an increase in the number of students who demonstrate greater knowledge of themselves, an appropriate expression of their emotions, control of their impulses, positive behavior towards life, greater security in their act and initiative and commitment in their activities; managing to develop their personal emotional competencies significantly.

Keywords: Emotional education, personal emotional competence, emotional awareness, emotional regulation, motivation.

## INTRODUCCIÓN

Las escuelas en el presente son el resultado de vertiginosos cambios sociales, es por ello que en la actualidad el proceso educativo esta permeado del enfoque por competencias. En el cual delimitamos competencia, como, un despliegue de capacidades que domina la persona para actuar y enfrentar con éxito cualquier circunstancia de la vida; concibiéndose de esta manera al proceso de activación de sus experiencias cognitivas, físicas y emocionales.

Basados en estos términos propugnamos hoy por una educación que desarrolle competencias emocionales personales, que le permita al individuo responder plenamente en la sociedad. Siendo la institución educativa, un escenario favorable para el buen desenvolvimiento del niño y adolescente, dado a que las interacciones que se brindan allí, permitiendo el desarrollo de diversas áreas afectivas y psicosociales.

El problema científico de esta investigación es que en la I.E. N° 10233 de Túcume Viejo, se observa un escaso desarrollo de competencias emocionales personales en los educandos del 5<sup>TO</sup> grado del nivel secundaria, evidenciándose en un comportamiento disruptivo, falta de iniciativa, aislamiento, frustración, estado de ansiedad, conductas agresivas, inseguridad en sí mismos y poco autocontrol de sus emociones, lo que repercute en su desenvolvimiento personal - social y por ende en la consecución de aprendizajes.

Evidenciándose el problema, la intención investigativa es el proceso evolutivo de las competencias emocionales personales en nuestros estudiantes, del cual se desprende que el campo de acción es el programa “Educo mis emociones”, que al elaborar y aplicar este programa obtendremos como resultado la consecución y/o potenciación de dichas competencias.

Para cuyo efecto se han planteado propósitos específicos como; diagnosticar el grado de desarrollo de competencias emocionales personales que presentan los educandos de nuestra institución, revisar las teorías que fundamentan la elaboración del programa “Educo mis emociones”, evaluar los efectos conseguidos a partir de la intervención del programa.

Conforme a lo expuesto, la hipótesis a sostener es; si se elabora y aplica el programa “Educo mis emociones” basado en el estudio de las Inteligencias Múltiples de Howard Earl

Gardner, la Inteligencia Emocional: Modelo Mixto de Daniel Goleman y el Modelo de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra Alzina; entonces se desarrollarán las competencias emocionales personales en los educandos de nuestra institución educativa, favoreciendo su desarrollo integral.

Durante el proceso de la investigación se utilizaron métodos, tales como el método histórico, interviniendo en la contextualización y evolución histórica de la problemática hallada, en el marco teórico, así como en la aplicación de las diferentes actividades de la propuesta; el método abstracto para la interpretación de los resultados y conocimientos estadísticos para la valoración de la información recabada.

Este trabajo investigativo se encuentra organizado en tres capítulos, el primero contiene el análisis del proceso de desarrollo de competencias emocionales personales en los educandos del 5<sup>TO</sup> grado del nivel secundaria de la I.E. N° 10233; es decir la ubicación o contextualización del problema, su origen y evolución histórica, las características y manifestaciones que enmarcan dicha problemática, asimismo la descripción de la metodología aplicada en la investigación.

El segundo capítulo presenta la base teórica científica y conceptual sobre la cual se sustenta esta investigación. El estudio de las Inteligencias Múltiples de Howard Earl Gardner, la Inteligencia Emocional - Modelo Mixto de Daniel Goleman y el Modelo de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra Alzina, son los pilares sobre los cuales recae nuestra investigación. Enseguida presentamos la base conceptual sobre educación emocional, con el propósito de conectar con la definición de competencias emocionales personales, asimismo se presenta el modelo de intervención psicopedagógica, a través de programas de educación emocional.

El capítulo III devela los resultados de la intervención realizada, apartado que detalla la valoración de los efectos conseguidos a partir de la realización del programa, el modelo teórico de la propuesta y la propuesta. También se han considerado algunas conclusiones y recomendaciones, además de la referencia bibliográfica y los anexos.

# **CAPÍTULO I: ANÁLISIS DEL PROCESO EVOLUTIVO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL 5<sup>TO</sup> GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. N° 10233.**

## **1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN.**

La escuela N° 10233 CAP. FAP. “José Abelardo Quiñones Gonzáles”, se encuentra ubicada en el caserío Túcume Viejo, del distrito de Túcume, provincia y departamento de Lambayeque.

Túcume Viejo, sitio original de la reducción de indígenas de la zona, es un pueblo de ámbito rural que busca su desarrollo a través del patrocinio del gobierno local y regional, cuenta con una riqueza histórica y grandes potencialidades que le abren un abanico de posibilidades para afrontar con éxito su crecimiento.

Una de las actividades que se ha incrementado en los últimos años es el turismo, dado a su cercanía a los museos Santos Vera y Museo Túcume, en el cual se brinda talleres de textilería, cerámica y repujado; viéndose la comunidad beneficiada.

En el caserío se encuentra la Iglesia Colonial Túcume Viejo, monumento ligado directamente a la tradición oral, la religiosidad campesina y popular de la zona, pero que se encuentra en situación de abandono por la falta de interés de los pobladores y por el desconocimiento de su valor histórico. Este templo constituye el único testimonio arquitectónico de la época colonial en toda la zona, además se encuentra fuertemente ligado a la festividad religiosa Virgen de la Purísima.

La localidad está conformada por familias de escasos recursos, que se dedican mayoritariamente a la agricultura y ganadería, una minoría al comercio y otros trabajos informales.

El caserío cuenta con un puesto de salud, suministro eléctrico, servicio de agua potabilizada y desagüe, además cuenta con servicio de telefonía. Una de sus carencias es la falta de seguridad policial.

La mayoría de la población adulta no cuenta con estudios secundarios, pero gran porcentaje de la población en edad escolar asiste a nuestra casa de estudios N° 10233.

La Institución Educativa fue creada como Escuela Mixta N° 2114, mediante Resolución Ministerial N° 13680 de fecha 29 de setiembre de 1959, siendo Ministro de Educación en ese entonces el Dr. Miguel Onetto García. Posteriormente por orden de la superioridad mediante Resolución Ministerial N° 1108 de fecha 31 de marzo de 1971 se le cambia de numeración por la N° 10233.

Debido a la demanda existente y al no haber ninguna institución educativa secundaria cercana que pueda atender a la población que egresaba del nivel primaria se pidió la ampliación al nivel secundaria, pedido que es atendido, mediante Resolución Directoral N° 157 de fecha 26 de junio de 1987 en donde se crea el Colegio Estatal de ESM “Túcume Viejo” en el sector de Ciencias y Humanidades.

Luego, con la finalidad de inculcar a los estudiantes la importancia que tiene para la educación nuestros héroes nacionales, se solicitó ante Dirección Regional de Educación se le dé el nombre de nuestro héroe de la Aviación Nacional CAP.FAP.” José Abelardo Quiñones Gonzales”, solicitud que fue atendida mediante Resolución Directoral N° 000083 con fecha 5 de marzo de 1993 con la que se cambia de nombre de Colegio Estatal “Túcume Viejo” a Colegio Nacional de Primaria y Secundaria de Menores N° 10233 Capitán FAP “José Abelardo Quiñones Gonzales”, siendo su lema: Disciplina, Estudio y Trabajo y es dirigida actualmente por el Señor Director Lic. Andrés Alcántara Velásquez. Esta casa de estudios, brinda sus servicios educativos para el nivel de educación primaria y secundaria de menores, en la modalidad de Educación Básica Regular.

El centro educativo no cuenta con una infraestructura adecuada a las necesidades educativas, funciona en dos ambientes de material rústico, encontrándose en uno de los ambientes la totalidad de aulas de secundaria, tres aulas de primaria y la dirección, en el otro ambiente se encuentran cuatro aulas de primaria, las aulas de AIP, CRT y el departamento de Educación Física. Adolece de un ambiente para la preparación de los alimentos de Qali Warma, biblioteca, laboratorio de ciencias y servicios higiénicos inadecuados.

La institución educativa atiende a una población mixta de 231 estudiantes (100 en Primaria y 131 en Secundaria), procedente del mismo caserío y de otros caseríos del distrito, en un solo turno (mañana), con un total de 12 secciones (7 en primaria y 5 en secundaria). Actualmente la institución cuenta con un proyecto aprobado para su reconstrucción, aunque aún no se han iniciado labores.

El personal que labora en la institución son: 01 personal directivo, 01 auxiliar de educación para el nivel secundaria, 01 personal administrativo, 01 personal de servicio y cuenta con un total 16 docentes, con título pedagógico en la especialidad de las áreas a su cargo.

La mencionada institución cuenta con el departamento de educación física, un Aula de Innovación Pedagógica y un aula de CRT con una docente nombrada a cargo, en las cuales podemos encontrar 05 PC convencionales, X0 para primaria y secundaria, equipo de sonido, 03 televisores, 03 DVD, 01 laptop, 01 proyector multimedia, e-cram y conexión a cable Movistar.

La institución educativa se ve respaldada con el ingreso de muchos de sus egresados a instituciones de educación superior y a las fuerzas policiales, lo que es sinónimo de orgullo para nuestra casa de estudio. Además ha sido reconocida en desfiles escolares obteniendo premios por su escolta y batallón, ha sido muy solicitada por su banda de música, contando con sus propios instrumentos musicales, actualmente la banda se encuentra desarticulada, debido al egreso de los estudiantes que la conformaban y a la ausencia de un profesor de la especialidad de música. Otro de sus logros es su participación con proyectos propios tanto productivos como de innovación que se han realizado los últimos dos años, despertando la iniciativa e interés de los educandos.

Por ello la institución asume como misión brindar una educación integral de carácter científico humanístico, impulsando los saberes de las diferentes áreas curriculares, apoyando la creatividad, el ejercicio de valores cívicos, morales y humanos que garantice el auge de su comunidad, distrito, región y país.

El centro educativo al 2018 apuntala a ser una de las instituciones educativas con mayor representatividad en el distrito de Túcume, para lo cual cuenta con la participación comprometida del estudiantado, directivos, personal docente y los padres de familia.

## 1.2. ANÁLISIS HISTÓRICO TENDENCIAL DEL PROCESO EVOLUTIVO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES.

La educación por ser de carácter interpersonal, todo acto educativo se ve influenciado por las emociones de sus actores, que modifican en gran manera el proceso de aprendizaje - enseñanza. De lo cual se colige que las emociones son parte inherente en dicho proceso y a las cuales debemos prestar una debida atención.

Partiendo de la **Teoría Psicofisiológica**, la cual encuentra su sustento en sus destacados exponentes James – Lange, quienes otorgaron a las emociones un rol relevante en el actuar de las personas, ambos sostienen que la emoción depende de la respuesta manifestada ante determinado estímulo; iniciando así, el interés por el constructo denominado emoción.

Las **Teorías Cognitivas** con sus representantes, entre ellos Schacter y Mandler, otorgan a la intervención cerebral la responsabilidad de una reacción emocional, es decir la emoción nace de la interpretación consciente que las personas realizan de la experiencia vivida o de la reacción fisiológica que experimenta.

Cabe destacar al renombrado psicólogo estadounidense Howard Earl Gardner y su afamada teoría de las **Inteligencias Múltiples**, quien trata el estudio de la parte emocional desde la inteligencia denominada interpersonal, la cual se caracteriza por un actuar empático, el modo como una persona percibe y entiende los sentimientos de los otros. También señala una inteligencia intrapersonal, que es un mirar hacia el interior de los propios sentimientos, reconociéndolos y asumiéndolos de la mejor manera.

Las **Bases Neurológicas** de las emociones, según sostiene MacLean se inician en el sistema denominado límbico, también conocido como cerebro emocional, el cual es una red de interconexiones neuronales, constituido por diferentes estructuras, cuya función está relacionada con los denominados estados emocionales. Como lo puso de manifiesto D. Goleman, en uno de sus escritos, “cuando somos prisioneros de nuestras angustias o de cualquier otra emoción, es cuando esta dominando el cerebro límbico”.

Para ahondar en el constructo de competencia emocional, es imprescindible tratar sobre inteligencia emocional, con lo cual se abre paso al aprendizaje emocional. Es así como

partimos de la premisa que toda emoción que experimenta el ser, desarrolla un rol preponderante en su satisfacción personal y social, puesto que dota de las herramientas necesarias para el afrontamiento de situaciones cotidianas y actuar en su medio de una forma adecuada.

D. Goleman en su afamada obra *Inteligencia Emocional*, sostiene que es la IE la que nos permite reconocernos como personas emocionales, comprender lo que sentimos en determinado momento y regularnos emocionalmente, adquiriendo habilidades socialmente aceptables.

El afloramiento del concepto de competencia emocional de forma independiente guarda relación con los modelos mixtos de inteligencia emocional de autores como D. Goleman y Bar-On, pero también aparece el término en los tratados de Mayer y Salovey, dichos teóricos sostienen que fue Saarni quien distinguió el término separándolo de la tan reconocida inteligencia emocional. Asimismo en la actualidad, el Dr. Rafael Bisquerra Alzina ha propulsado un abanico de conocimientos a partir de su exclusivo modelo pentagonal de competencias emocionales.

Frente a lo mencionado en líneas anteriores podemos deducir que el concepto competencia emocional se derivó del constructo inteligencia emocional. Se puede delimitar entonces, competencia emocional, como el despliegue de conocimientos, capacidades y actitudes indispensables para el actuar cotidiano, enfrentando con idoneidad diferentes situaciones. Asumimos entonces que la posesión de competencias emocionales es de suma importancia para la vida de la persona, tanto en la interacción con su entorno como en la forma de afrontar situaciones retadoras.

Ser competente emocionalmente implica interactuar plenamente con el ambiente, atribuyendo un rol primordial al aprendizaje que siempre se ve acompañado del desarrollo humano; en consecuencia involucra acciones educativas.

Ante una creciente sociedad enferma emocionalmente, surge un panorama alentador, que encuentra en el entrenamiento de competencias emocionales un invaluable salvavidas. A medida que se atiende desde la primera infancia a la persona y se continúe el trabajo hasta la denominada adolescencia, que es justamente la etapa donde la persona reafirma su identidad y comportamiento, se logrará mejoras significativas desde el punto de vista

socioafectivo. Las aportaciones de diversos autores en cuanto a los efectos positivos de poseer competencias emocionales han abierto paso hacia una educación emocional, que permita la autorregulación emocional, el bienestar propio y ajeno y la capacidad resiliente en cada persona.

Dichas investigaciones han servido de apoyo para el bosquejo de numerosas intervenciones educativas, tales como, currículo educativo, conferencias, talleres, programas, etc. orientados a impulsar la germinación de competencias emocionales. En tanto el sector educativo esta direccionando sus esfuerzos en una educación emocional con el fin de lograr una ciudadanía saludable y consecuente con su actuar y pensar.

Estudios revelan que las escuelas **en Argentina**, enfrentan constantes cambios y situaciones perturbadoras que exigen ambientes efectivos de aprendizaje. Es recurrente observar en aulas situaciones como; falta de respeto, actos de insensibilidad, actitudes belicosas, entre otras. Poniendo de manifiesto la urgencia de implantar un modelo educativo cimentado en fomentar competencias afectivas y sociales.

Esta realidad no es ajena en nuestro país, en el **Perú** en pleno siglo XXI, observamos a diario a través de los medios de comunicación actos de feminicidio, bullying escolar, discriminación, entre otros actos socialmente inaceptables. Lo cual es índice de una sociedad que pide a gritos cambios sustanciales en su política educativa. Necesitamos un sistema educativo que involucre escuela y sociedad, atender oportunamente a la niñez y a la adolescencia, no solo fomentando competencias cognitivas sino también emocionales que complementen su formación integral, solo así se conseguirá ciudadanos participes del cambio social al cual aspiramos, ciudadanos que buscan el bien común y no personas pasivas ante las desigualdades e injusticias que se experimentan a diario.

Ser un personaje activo en el cambio social que un país como el nuestro reclama de sus futuras generaciones, requiere de competencias muy precisas, como son las emocionales. La adquisición de competencias emocionales personales despierta ambiciosas expectativas, una de ellas es tener la certeza que heredaremos a nuestros descendientes una sociedad saludable, libre de prejuicios, que aspira a la disminución de toda forma de violencia; y esta exigencia tiene que verse reflejada en todas las escuelas de nuestro país.

## **ENFOQUE PEDAGOGICO DE LA I.E. N° 10233 “José A. Quiñones Gonzales”.**

En nuestro centro educativo, tenemos la misión de formar integralmente al educando, ello incluye la parte afectiva, que por mucho tiempo no ha sido tomada en cuenta. Muchos maestros por iniciativa propia han comenzado a incluir en su práctica pedagógica conocimientos sobre educación emocional, si bien es un tema que en los últimos años ha cobrado un gran interés, son pocas las instituciones educativas peruanas donde se viene implementando.

Cambiar el modo de concebir el proceso de A-E, es una situación retadora en todas las escuelas de nuestro país, se pone de manifiesto una propuesta pedagógica que aspira al cambio social partiendo de una educación emocional que genere en los educandos competencias emocionales personales para afrontar con éxito situaciones que le son adversas.

El enfoque pedagógico que dirige el accionar de nuestro centro educativo se respalda en los estatutos de una educación humanista, con una visión totalizadora, que integra el aspecto sociocultural, afectivo y cognitivo del educando.

Desde el punto de vista humanista, ubica al educando como el eje de su atención, lo primordial es alcanzar su formación integral. Por ende, es en torno al educando en que se toman las decisiones pedagógicas que dirigirán el accionar del proceso educativo, considerando sus necesidades e intereses y orientado a formar un ser autónomo, capaz de erigir su propio plan de vida.

Es sociocultural, dado a que considera la naturaleza social innata del educando, su desarrollo se ve influenciado por el contexto sociocultural en el cual se encuentra inmerso. Por ello nuestra propuesta pedagógica incluye un clima idóneo para el aprendizaje, es necesario que la persona aprenda a convivir, que una de sus aspiraciones sea el bienestar colectivo contribuyendo al crecimiento de una patria justa, segura y solidaria.

Es cognitivo, a medida que afila sus esfuerzos a la consecución de las capacidades mentales superiores, para que el educando alcance un desenvolvimiento óptimo en una sociedad que crece a pasos agigantados y requiere ciudadanos proactivos, dispuestos a aprender a aprender, a hacer y a pensar con un ritmo y estilo propio de aprendizaje.

Nuestra escuela cuenta con un enfoque afectivo, atendiendo los sentimientos, emociones y motivaciones que experimentan nuestros estudiantes. Entonces estimamos pertinente la mediación afectiva dentro de las aulas y fuera de ella, que el educando tenga un autoconocimiento apropiado de su ser, pueda expresar sus emociones de la manera más idónea y adquiera habilidades para la vida. Nuestros estudiantes a lo largo de su vida escolar adquirirán competencias emocionales personales e interpersonales, que le lleven a aceptarse como ser único y aceptar a los demás, promoviendo actitudes positivas alcanzando resultados favorables en sus relaciones sociales.

De forma pragmática, el enfoque pedagógico que propone nuestra casa de estudios es dotar a los educandos de autonomía, al culminar su vida escolar es un ser competente tanto en el aspecto cognitivo como el afectivo, orientado a una convivencia armoniosa y siendo un ciudadano útil acorde a las exigencias del mundo actual.

### **1.3. MANIFESTACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA PROBLEMÁTICA DEL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES EN LA LE. N° 10233 “JOSÉ A. QUIÑONES GONZÁLES” – TÚCUME VIEJO.**

En toda sociedad, más aun en la nuestra, la institución educativa es uno de los escenarios propicios para el desarrollo de la niñez y adolescencia, dado que las interacciones que se dan aquí; favorecen su desarrollo cognitivo, socioafectivo y físico, factores determinantes para alcanzar su identificación personal y social.

La sociedad de hoy, necesita personas que se adapten fácilmente al medio y que puedan responder asertivamente a los problemas que ésta plantea. Es así que surge el término competencia emocional, pudiendo ser desarrollada hasta alcanzar sus niveles más altos.

Desafortunadamente, en las instituciones educativas se ha dado poco o menos importancia a la parte afectiva de los estudiantes, minimizando el papel que juegan las emociones dentro del proceso de aprendizaje-enseñanza.

Como docentes debemos percibir y comprender las características que poseen los estudiantes en una etapa determinada de su vida, como las transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Tomando como referencia lo anterior, algo que caracteriza al estudiante púber y adolescente, es su postura desafiante, a veces conflictiva, además es un

ser que experimenta un cúmulo de emociones constantemente. Se encuentra en la etapa de las influencias mediáticas e ideales colectivos, reafirmación de su yo y surge la necesidad de la tan ansiada autonomía. Es una etapa en la cual el estudiante adolescente se encuentra más vulnerable, frente a ello el rol de la escuela, a través de la figura docente es brindar soporte emocional, para que ellos mismos adquieran actitudes positivas frente a la vida y saber los roles que como ser social debe desempeñar.

Es por ello que la escuela y las aulas deben ser espacios donde se considere la relación indisoluble entre los componentes cognitivos, afectivos y conductuales del ser humano (trinomio perfecto), dado a que son interdependientes y si no son atendidos pueden manifestarse en comportamientos no deseados.

El centro educativo N° 10233, atiende a estudiantes procedentes del centro poblado Túcume Viejo y de otros caseríos aledaños a la zona; con diferentes características sociales, económicas, culturales e ideológicas; pudiéndose observar en la mayoría de ellos actitudes negativas durante la convivencia escolar, como propinar insultos a sus compañeros, excesiva pasividad y un mínimo control de sus estados emocionales; poniendo de manifiesto la imperiosa necesidad de desarrollar competencias emocionales personales en sus estudiantes, que conlleven a establecer buenas relaciones interpersonales entre los estudiantes y a enfrentar con éxito los retos que la sociedad demanda.

En los educandos del 5<sup>TO</sup> grado - nivel secundaria, de la I.E. N° 10233, se observa un escaso desarrollo de competencias emocionales personales evidenciándose en un comportamiento disruptivo, falta de iniciativa, aislamiento, frustración, estado de ansiedad, conductas agresivas, inseguridad en sí mismos y poco autocontrol de sus emociones, lo que repercute notoriamente en su desenvolvimiento personal y social y por ende en lograr sus aprendizajes.

## **1.4. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.**

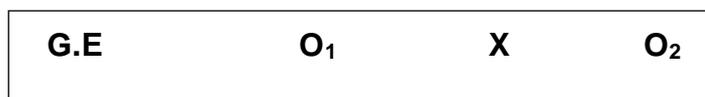
### **1.4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:**

El trabajo investigativo es de tipo cuasi experimental – propositivo.

Al iniciar la aplicación del trabajo de investigación se seleccionó un solo grupo, conformado por un total de 24 estudiantes de 5<sup>TO</sup> grado, nivel secundaria de la institución

educativa N° 10233, de ambos sexos, suministrándoles un pre y post test. Esto en razón a que la muestra experimental es un grupo intacto.

Presentamos el diagrama del diseño:



- G.E : Grupo Experimental  
X : Tratamiento experimental  
O1 : Pre test o medición previa al tratamiento experimental.  
O2 : Post test o medición posterior al tratamiento experimental.

#### **1.4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

La población observada estuvo conformada por todos los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa N° 10233 situada en Túcume Viejo; contando con 131 escolares, de ambos sexos que proceden del Centro Poblado Túcume Viejo y sus alrededores.

La muestra estuvo determinada por veinticuatro escolares, de sexo masculino y femenino del 5<sup>TO</sup> grado, nivel secundaria, sección única de la institución educativa N° 10233.

Las variables de estudio del presente trabajo son:

- a) Variable independiente: Programa “Educo mis emociones”.
- b) Variable dependiente: Competencias Emocionales Personales.

#### **1.4.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:**

Los métodos dispuestos para el trabajo investigativo son:

- El método histórico, para el reconocimiento evolutivo de nuestro objeto de estudio y del problema de investigación.
- El método analítico, para estudiar y examinar por separado los elementos que conforman nuestro objeto de estudio, permitiendo entender la relación que existe entre ellos.

- Método inductivo - deductivo y de abstracción, utilizados durante toda la investigación al realizar procesos de comprensión, elaboración, organización, evaluación y metacognición.
- Se desarrollará la observación indirecta mediante cuestionarios con preguntas cerradas en indicadores relacionados con las variables de estudio que se realizará a los estudiantes.

Los métodos mencionados han permitido examinar los diversos documentos consultados, han sido de gran apoyo para el procesamiento estadístico de los datos encontrados y para valorar los efectos que se han producido tras llevar a cabo el programa.

Las técnicas manejadas para este informe de investigación fueron:

- Técnica de gabinete: Se empleó el fichaje para registrar información relevante de los documentos consultados, como libros, informes de tesis, revistas electrónicas, etc.
- Técnicas de campo: Se recurrió a la observación, al pre y post test, listas de cotejo, entre otras.
- Técnicas de Procesamiento de Datos: Para la valoración, organización e interpretación de los resultados mediante cuadros y gráficos estadísticos.

## **CAPITULO II: ANÁLISIS TEÓRICO CONCEPTUAL DEL PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES” PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES.**

### **2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO:**

Apoyados en un artículo publicado por Fernández-Berrocal y Ruiz, se colige que la adolescencia es una etapa de cambios que no solo va acompañada de la parte física sino también de la parte psicológica, el adolescente se encuentra en la etapa de reafirmación de su personalidad, por ello es primordial que aprenda a conocer y regular el cúmulo de emociones que experimenta; además es un ser que constantemente necesita estar motivado y si esta motivación es intrínseca, sus logros serán mayores.

Autores como Jiménez y López-Zafra, han realizado estudios sobre la correlación existente entre el aspecto afectivo y el rendimiento cognitivo en la etapa escolar. Por lo cual se hace necesario implantar en las escuelas programas que apuntalen a la consecución de competencias emocionales personales (CEP) en los educandos de los distintos niveles y modalidades educativas que se brindan en nuestra localidad y país. Estas CEP están dirigidas a establecer buenas relaciones intra e interpersonales entre todos los agentes educativos dentro y fuera de las escuelas, enfrentando con éxito los retos que la sociedad demanda.

Existe una considerable documentación que trata sobre las CEP, que data de años anteriores, pero que sirven de base teorizante para encaminar la labor del maestro como agente mediador entre el educando y su contexto sociocultural, la manera como se percibe en su entorno y se adapta a este, vivenciando de un modo satisfactorio y ecuánime sus emociones; en tal sentido podemos hablar un aprendizaje emocional, sustentando que solo se recuerda y se aprende mejor aquello que tiene significatividad para nosotros.

## **2.2. BASE TEÓRICA CIENTÍFICA.**

### **2.2.1. EL MODELO DE PROGRAMAS DE INTERVENCION PSICOPEDAGÓGICO.**

La aparición de este modelo surge como respuesta a ciertas limitaciones que aparecieron en el modelo de servicio. Con este modelo se da un carácter preventivo al acto educacional a través de la orientación y la puesta en práctica de estrategias psicopedagógicas en los diferentes escenarios educativos.

El concepto de programa, ha sido tratado por diferentes autores y en diversos contextos, aquí lo mencionaremos desde una perspectiva pedagógica. Así tenemos programa como: Conjunto de experiencias previamente planificadas y estructuradas con el fin de cubrir las expectativas y requerimientos de los educandos.

Acciones diseñadas y organizadas a partir de la realidad de una institución educativa, para atender oportunamente intereses y necesidades de todos los agentes educativos.

Todos los autores que han empleado el término programa, coinciden en su naturaleza preventiva, planificada con anticipación, enfocada a la consecución de objetivos, cuyo fin es potenciar determinadas capacidades y competencias.

#### **Principios para fundamentar un programa.**

Existe una vasta documentación que fundamenta la intervención a través de programas. Entre los principios sobre los cuales se sustenta son:

- Autonomía, si bien es de carácter integral su elaboración es independiente del sistema educativo nacional, gestionando de manera autónoma los elementos para su accionar.
- Integralidad; atiende todos los aspectos del ser humano (afectivo, cognitivo, social y fisiológico).
- Evolución; tiene en cuenta las características evolutivas del grupo etario a quien va dirigido.
- Equidad; presta atención y trato igualitario a todos los agentes educativos involucrados, sin perder de vista la individualidad de cada ser.

Otros principios que respaldan la intervención a través de programas y dado a que se direccionan a la orientación educativa, son:

- Las fases que componen su estructura como, objetivos, contenidos específicos, la metodología aplicada, recursos empleados, entre otros.
- Su fin integrador.
- Su condición preventiva.
- La intervención de un equipo de trabajo comprometido y especializado.

### **Características del Modelo de Programas.**

A diferencia de otros modelos, el modelo de programas cuenta con ciertas características que lo hacen único, entre ellas tenemos:

- Es de intervención directa, lo cual implica, que sus acciones están dirigidas sobre las personas o grupo seleccionado, aunque puede alcanzar a otros.
- Es diseñado en base a un diagnóstico del grupo con quien se va a trabajar, a fin de que los resultados sean favorables a todo el grupo.
- Está bien estructurado, sus acciones son planificadas de acuerdo a las metas trazadas, de forma sistematizada y contextualizada.
- Cuenta con un proceso evaluativo que se sigue a lo largo de toda la intervención, para tomar decisiones oportunas y pertinentes.

### **Facetas del modelo de Programas.**

Diversos autores han expuesto sobre las facetas o etapas cruciales de la intervención por programas, las cuales podemos resumirlas en:

- Delimitación de necesidades (finalidad, metas y objetivos) y planificación (contenidos, destinatarios, metodología, recursos, temporalización y costos).
- Bosquejo de la intervención por programa.
- Ejecución y efectos.
- Valoración.

### **Ventajas y desventajas del Modelo de Programas.**

Entre sus ventajas encontramos:

- Hace hincapié en la prevención y el desarrollo.

- Fomenta la intervención activa de los involucrados.
- Impulsa el trabajo en equipo.
- moviliza medios y recursos.
- Posibilita la auto orientación y la autoevaluación.
- Interacción entre centro educativo y comunidad.
- Se acerca al contexto real, partiendo de las necesidades encontradas.
- Permanente monitoreo y evaluación.

Desventajas:

- Grado de formación y capacitación profesional de los involucrados para una actuación eficaz y eficiente.
- Grado de integración de todos los agentes involucrados para que la intervención del programa sea efectiva.

### **Implementación de los programas.**

La intervención a través de programas, es implementada en los ámbitos escolares integrándolos en la currícula educativa; es decir, debe insertarse en todas las áreas curriculares y más aún en aquellas que guardan íntima relación con el área personal social de los educandos, como el ejercicio de valores y de una plena ciudadanía.

Otra forma viable de implementar los programas es a través del departamento de tutoría y orientación del educando dentro de la institución educativa, otorgando participación directa a personal especializado; es decir, un profesional en psicología o psicopedagogo.

Estas dos formas de implementación no son excluyentes entre sí, si se pudiera contar con ambas iniciativas sería en beneficio de todos los involucrados.

### **Áreas, finalidades y contenidos del Modelo de Programas.**

Existen diversas fuentes que tratan de enumerar la línea de acción de la intervención por programas, en base a dichos estudios se ha elaborado la siguiente tabla, la misma que no es un producto terminado, sino que amplía un abanico de otras opciones.

Tabla. Línea de acción de la intervención por programas

Áreas	Finalidades	Contenidos
PERSONAL SOCIAL	Favorecer la adquisición de competencias cognitivas y emocionales para que los educandos gocen de una adecuada salud mental y puedan afrontar efectivamente situaciones retadoras y conduzcan al establecimiento de buenas interrelaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La escalera del autoestima</li> <li>- Autorregulación</li> <li>- Motivación</li> <li>- Habilidades sociales</li> <li>- Resolución de conflictos</li> <li>- Resiliencia</li> <li>- Presión de grupo</li> <li>- Situaciones de riesgo</li> </ul>
ORIENTACIÓN VOCACIONAL	Entrenar el pensamiento crítico y reflexivo para que el educando pueda discernir adecuadamente entre sus opciones de carreras profesionales o técnicas,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de sí mismo</li> <li>- Demandas laborales</li> <li>- Mayas curriculares</li> <li>- Perfil profesional</li> <li>- Toma de decisiones</li> </ul>
PROCESO DE APRENDIZAJE	Desarrollar competencias dirigidas al hábito de estudio y para aprender a aprender a lo largo de toda la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos, técnicas y hábitos de estudio</li> <li>- Actividades para estimular la atención, percepción, memoria, análisis, síntesis, etc.</li> <li>- Aprendizaje colaborativo</li> <li>- Entornos virtuales</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

### **2.2.2. TEORIA DE LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES DE HOWARD EARL GARDNER.**

El psicólogo, investigador y profesional docente estadounidense, Howard Earl Gardner, es reconocido por su teoría de las Inteligencias Múltiples, la cual sustenta que la inteligencia de la persona no es única y que solo sea medible a través de pruebas psicométricas, él postula a la existencia de otras inteligencias, las cuales marchan a la par, pero las personas desarrollan unas más que otras.

Dichas inteligencias abarcan un conjunto de habilidades, que las distinguen unas de otras, además estas potencialidades se desarrollan mejor en un clima afectivo y dinámico. A continuación presentamos las inteligencias a las que postula:

La **inteligencia lingüística**, habilidades para todo aquello que guarde relación con la escritura, lectura, narrativa o similares y frente a ella surge la **Inteligencia lógico-matemática**; habilidades para realizar actividades que involucren números, experimentos, resolución de problemas matemáticos y de razonar adecuadamente.

La **Inteligencia musical**, habilidades para percibir y discriminar sonidos, posee gran facilidad para expresarse a través de formas musicales.

**Inteligencia espacial**, capacidad para llevar a cabo actividades de dibujo, diseños, rompecabezas y todo lo que involucre actividades constructivas.

La **Inteligencia kinestésico-corporal**, capacidad para expresarse a través de su cuerpo, transmitiendo ideas y sentimientos, posee facilidad para actividades de óculo-manual.

La **inteligencia interpersonal**, la cual se caracteriza por un actuar empático, el modo como una persona percibe y entiende los sentimientos de los otros. La **inteligencia intrapersonal**, que es un mirar hacia el interior de los propios sentimientos, reconociéndolos y asumiéndolos de la mejor manera.

Esta tipología sería ampliada años más tarde incluyendo a la **inteligencia naturalista**, habilidad para la conectividad con la naturaleza y alta sensibilidad con plantas, animales y otros elementos del ecosistema. Finalmente la **inteligencia existencial**, facilidad para usar su intuición, busca la trascendencia, se plantea cuestiones existenciales, profundiza acerca de la vida y la muerte.

### **2.2.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL - MODELO MIXTO DE DANIEL GOLEMAN.**

El afamado psicólogo estadounidense y escritor de innumerables publicaciones, Daniel Goleman, fue uno de los gestores del término inteligencia emocional; la cual hace referencia a las capacidades psicológicas para identificar y gestionar adecuadamente emociones propias y ajenas.

Goleman a partir de su teoría, emplea también el término competencia emocional, la cual define, como capacidad aprendida a partir de la inteligencia emocional para desenvolverse con éxito en su entorno.

Además subdivide la competencia emocional en dos: la personal, que abarca la conciencia de sí mismo, autorregulación y la motivación. Y la otra que es social, la persona como ser empático y con habilidades sociales. Competencias que pueden ser aprendidas a través de gratas experiencias.

**Competencia personal:** Estas competencias hacen referencia a la relación con nosotros mismos y son:

❖ **Conciencia de uno mismo.**

Conocimiento de los estados internos que experimenta la persona en un determinado momento, la forma como reacciona y sus intuiciones. Esta competencia requiere de una:

- Conciencia emocional, para identificar emociones propias y sus reacciones.
- Adecuada autovaloración, reconociendo fortalezas y limitaciones.
- Autoconfianza, tener la certeza de lo que se es capaz para enfrentar situaciones desafiantes y el valor propio que se tiene.

❖ **Autorregulación.**

Es manejar nuestros impulsos y estados internos. Controlar las emociones que a partir de las sensaciones agradables y desagradables, experimentamos. Para ello se requiere de:

- Autocontrol, contener aquellos impulsos adversos ante una situación perturbadora.
- Confiabilidad, como seres íntegros y honestos.
- Conciencia, aceptación de los propios actos con responsabilidad.
- Adaptabilidad, flexibilidad al cambio.

❖ **Motivación.**

Estado interno gratificante, que activa, encamina y mantiene nuestro actuar. Se basa en:

- Impulso de logro, concentra sus esfuerzos en alcanzar la excelencia.
- Compromiso, asumir con responsabilidad objetivos propios y adquiridos.
- Iniciativa, disposición para emprender situaciones desafiantes.

- Optimismo: perseverancia en la consecución de las metas trazadas, adoptando una actitud favorable.

**Competencia social:** Hace referencia a la forma como nos interrelacionamos con los demás. Tenemos:

❖ **Empatía.**

La forma como percibimos y respondemos ante los sentimientos, necesidades e intereses de los otros.

- Percepción de los otros, comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.
- Brindar soporte emocional a los otros.
- Capacidad orientadora.
- Adoptar la diversidad como una oportunidad de crecimiento.
- Conciencia democrática.

❖ **Habilidades sociales.**

Conductas deseables que son aprendidas y garantizan el establecimiento de buenas relaciones sociales. Tenemos:

- La táctica de persuasión o poder de convencimiento.
- Saber escuchar y comunicar ideas.
- Manejo de conflictos, capacidad para la negociación y resolución de situaciones perturbadoras.
- Liderazgo, habilidad que se tiene para inspirar, influir y guiar a otros, haciendo que se involucren con optimismo en la consecución de tareas propuestas.
- Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones e impulsar sutilmente un cambio en la rutina.
- Constructor de lazos, suministra y preserva las buenas relaciones entre todo su equipo.
- Colaboración y cooperación, apoya y se apoya en otros para lograr el bienestar colectivo.
- Capacidades de equipo, capacidad para reunir a todo su equipo en el logro de metas en común.

#### **2.2.4. MODELO PENTAGONAL DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DE RAFAEL BISQUERRA ALZINA.**

El licenciado en pedagogía y psicología, Rafael Bisquerra Alzina, ha contribuido con sus numerosas investigaciones a dilucidar el concepto de competencias emocionales, haciendo referencia a ellas como el despliegue de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes imprescindibles para percibir, comprender, manifestar y manejar con idoneidad nuestras emociones.

Las competencias emocionales tienen un rol preponderante en el ejercicio de la ciudadanía, debido a que su desarrollo y adquisición beneficia en gran manera a la adaptación de la persona a su entorno inmediato, toda vez, que lo dota de valiosas herramientas para afrontar diversas situaciones, sean estas favorables o no.

Las áreas del desarrollo humano que se ven favorecidas por dichas competencias, son los procesos de aprendizaje, la resolución de situaciones retadoras, el establecimiento de relaciones intra e interpersonales, entre otras.

El modelo pentagonal de Bisquerra Alzina se encuentra estructurado en cinco bloques o competencias:

##### **a) Conciencia emocional:**

- Asume el conocimiento de sus propios sentimientos y emociones, los comprende, les da un significado y reconoce que estos generan una determinada conducta.
- Identifica por sus nombres las emociones que experimenta, es decir, las etiqueta.
- Comprende emociones ajenas, las percibe con acierto, demostrando empatía en su accionar y es capaz de descifrar las expectativas de los demás.

##### **b) Regulación emocional:**

- Asumir conscientemente la interacción entre cognición, emoción y comportamiento. Este trinomio es indisoluble, gran parte de nuestro accionar, las decisiones que tomamos y nuestros pensamientos se ven influenciados por las emociones que experimentamos.
- Exteriorizar adecuadamente las emociones. Habilidad para manejar la intensidad de nuestros estados internos y sus manifestaciones externas.

- Capacidad de autocontrol o dominio de nuestros estados emocionales; dejarse llevar por la vehemencia solo nos expondrá a conductas riesgosas. También se incluye la tolerancia a la frustración, la cual se relaciona con la forma de sobrellevar situaciones que nos son adversas.
- Habilidades de afrontamiento de emociones perturbadoras o negativas, haciendo uso de diversas estrategias que minimicen su grado de intensidad y duración.
- Competencia para autogestionar emociones positivas; hace referencia a la habilidad para generar de forma prudente y voluntaria sensaciones agradables que nos conduzcan a comportamientos saludables, en favor nuestro y de los demás.

**c) Autonomía emocional:**

- Sentirse satisfecho consigo mismo, tener una autoimagen positiva y un adecuado comportamiento dirigido hacia uno; en resumen gozar de una buena autoestima.
- Automotivación; asumir con satisfacción compromisos tanto en nuestra vida personal, social y profesional.
- Autoeficacia emocional; convicción de la persona en su capacidad de generar y expresar sus emociones. Sustancialmente, se encuentra satisfecho con lo piensa y hace, desde su perspectiva esta en concordancia sus estados emocionales con su forma de actuar y sus propios valores.
- Responsabilidad; asume los efectos de sus actos y de las decisiones que toma, además adopta comportamientos aceptables, adecuados y seguros.
- Actitud positiva ante la vida. Posee una visión constructiva de su yo y de la sociedad; afronta con entusiasmo situaciones retadoras; mostrándose autónomo, equitativo, justo y solidario.
- Análisis crítico de las normas sociales. Reflexiona asumiendo una posición crítica de lo social y culturalmente aceptable, evalúa la influencia de los medios de comunicación masiva en la conducta individual y grupal, actuando con integridad.
- Resiliencia, capacidad para afrontar situaciones sumamente adversas y superarlas con éxito.

**d) Competencia social**

- Dominio de las habilidades sociales básicas; tales como, saber escuchar y transmitir ideas, manifestaciones de cortesía, aguardar turno, ser oportuno al solicitar y prestar ayuda.

- Respeto hacia los demás; valorar y aceptar las desigualdades individuales y colectivas, considerando los derechos de cada uno.
- Ejercer la comunicación receptiva; es decir prestar atención cuando alguien nos quiere transmitir un mensaje sea verbal o a través del lenguaje corporal, para entender con precisión lo que desea comunicar.
- Ejecutar la comunicación expresiva; habilidad para entablar y sostener conversaciones, manifestar adecuadamente sus ideas y sentimientos, mediante el lenguaje verbal y no verbal, con actitud empática frente a los demás.
- Compartir y socializar emociones, es establecer conexiones enriquecedoras con otras personas. Proporcionar y recibir afectos suele ser gratificante mejorando nuestras relaciones intra e interpersonales, involucrarse en el estado emocional ajeno permitirá entender con facilidad diversas actitudes, llegando incluso a modificar dicha realidad.
- Conducta prosocial y cooperación, reflejada en una actitud voluntaria que recaee en el beneficio de quienes lo necesitan, estableciendo interacciones favorables con los otros, a la vez permite desarrollar actitudes colaborativas, solidarias y de ayuda mutua.
- Ser asertivo, lo cual implica adoptar una conducta ecuánime entre pasividad versus agresividad. También consiste en saber los derechos de los cuales gozamos y hacerlos prevalecer, respetando los ajenos. No se amedrenta bajo presiones colectivas, sabe en qué momento decir no y cuando respetar el no de los otros.
- Previsión y solución de conflictos; capacidad para aserir, prever y enfrentar idóneamente problemas de corte social e interpersonal, valora riesgos, busca soluciones precisas y emplea diferentes recursos para alcanzar su cometido. Implica la capacidad para mediar y negociar estimando la postura de los otros.
- Gestión de situaciones emocionales; lo que significa canalizar los estados emotivos para preservar la consonancia y equilibrio de estos. Lo primordial es aceptar las emociones propias y ajenas, comprenderlas y empezar a regularlas.

**e) Competencias para la vida y el bienestar**

- Precisar objetivos adaptativos; fijarse propósitos reales, viables y no ajenos a su contexto sociocultural, para encarar con éxito las vivencias cotidianas.

- Tomar decisiones; capacidad para seleccionar la opción precisa ante los sucesos controversiales que acontecen en cualquier ámbito de la cotidianidad, asumiendo responsablemente los resultados de dicha decisión.
- Buscar ayuda y recursos; identifica la necesidad de recibir soporte físico o emocional y acude hacia ello, solicita oportunamente asistencia y sabe con qué recursos contar.
- Ejercer plenamente la ciudadanía; significa tener sentido de pertenencia, involucrarse en las actividades realizadas en su entorno.

Reconocer sus derechos pero también sus obligaciones, tener participación activa, efectiva y democrática, respetando normas sociales y cumpliendo con sus valores cívicos.

- Bienestar emocional; tiene que ver con la sensación de percibirse bien, tranquilo, en armonía con su medio interno y externo. Dicho de otra manera es encontrarse a gusto consigo mismo y con el medio donde se desenvuelve, se experimenta una situación de equilibrio y felicidad que perciben y alcanza a los que se encuentran a nuestro alrededor.
- Capacidad para fluir; movilizar todos nuestros esfuerzos en proporcionarnos vivencias gratificantes en todos los aspectos de nuestra existencia.

## **2.3. BASE CONCEPTUAL:**

### **2.3.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL:**

Reside en la formación del ser humano, posibilitando la adquisición de competencias, actitudes y conocimientos inherentes a la vida emocional para que sean puestos en marcha en las situaciones que se presentan en la cotidianidad. Educación emocional es “gestionar para la vida”; es decir, asir de los recursos imprescindibles para afrontar apropiadamente esas situaciones desafiantes que de forma ineludible se suscitan en el quehacer cotidiano.

Por su dimensión preventiva y orientadora; la educación emocional, busca sintonizarnos con nuestro mundo interno y externo, para alcanzar la realización personal y social que anhelamos.

Decimos que es preventiva porque toma medidas por adelantado para minimizar y/o evitar los efectos negativos del analfabetismo emocional.

Es orientadora porque acompaña al individuo a lo largo de su proceso evolutivo brindándole los recursos necesarios para llevar una saludable existencia emocional.

En el panorama educativo, se trata orientar el afecto; es decir, alfabetizar en el lenguaje de las emociones (aprendizaje emocional).

Atendiendo la propuesta de Bisquerra Alzina, podemos concluir que es un proceso psicopedagógico que procura la adquisición y potenciación de competencias emocionales en el ser humano como parte vital de su formación holística.

### **Objetivos que enmarca la educación emocional.**

- Obtener un conocimiento mejor y adecuado de las emociones propias y ajenas.
- Prever los daños colaterales de las emociones negativas y entrenar en la gestión de emociones positivas.
- Potenciar la habilidad para canalizar las propias emociones.
- Fortalecer la automotivación.
- Capacitar para aprender a fluir.
- Asumir una actitud constructiva, ecuánime y sana frente a la propia existencia.

### **Funciones de la educación emocional.**

- Función preventiva: Adopta medidas por adelantado para minimizar y/o evitar los efectos negativos del analfabetismo emocional. Toda vez que intenta sofocar situaciones de riesgo o vulnerabilidad a través del dominio y movilización de competencias emocionales, permitiendo comprender el porqué de nuestro actuar y cómo adoptar decisiones oportunas para que suceda de la mejor manera.
- Función evolutiva: Busca favorecer las condiciones de desarrollo de la persona para que alcance una existencia plena y de calidad, lo que conlleva a promover actitudes positivas frente al quehacer cotidiano, entrenar habilidades sociales y educar la voluntad para tomar decisiones que nos direccionen a la consecución del bien individual y colectivo.

### **Campos temáticos de la educación emocional.**

La temática tratada es muy vasta, varía de acuerdo a los destinatarios (grado de instrucción, sexo, contexto sociocultural, requerimientos, etc.) y a los objetivos propuestos.

A continuación citaremos las que han sido motivo de esta investigación, asumiendo la existencia de otros contenidos que pudieran incluirse atendiendo los intereses que se pretenden alcanzar:

- Las emociones. Concepto, tipología, caracterización, etc.
- Competencias emocionales. Concepto, clasificación, subdivisión.
- Técnicas psicopedagógicas y dinámicas de grupo.

### **2.3.2. COMPETENCIAS EMOCIONALES:**

Son todos los conocimientos, capacidades y actitudes imprescindibles para percibir, comprender, manifestar y manejar con idoneidad nuestras emociones; respondiendo de manera efectiva en el quehacer cotidiano.

#### **Competencia en el entorno educativo.**

Hace referencia a la movilización y combinación de distintas capacidades para resolver situaciones retadoras o conseguir los propósitos esperados en variados contextos, haciendo un uso efectivo de los propios saberes. Entonces se infiere que una competencia se ve plasmada en el accionar de la persona.

En el **Marco Curricular Nacional (2014)**, se propone como un aprendizaje fundamental al que todo educando debe acceder, el cual es: **actúa e interactúa de manera autónoma para el bienestar**, el cual se fija en la dimensión holística del ser; tomando en cuenta su naturaleza espiritual, social, afectiva, cognitiva, etc. Proporcionándole sentido de pertenencia para que construya su propia identidad, reconociéndose como un ente único y parte de una colectividad, con la cual establece una sana convivencia.

Las competencias que se desagregan a partir de este aprendizaje son:

- Autonomía en la construcción y valoración de su identidad.
- Experimenta plenamente su sexualidad.

- Cuida de sí mismo y de otros, se relaciona afectivamente con los demás de forma positiva, regula sus emociones y conductas derivadas de ello.
- Reflexiona acerca de su existencia, planteándose propósitos de bienestar.

Para la consecución de este aprendizaje el campo temático a trabajar durante todos los niveles educativos son; desarrollo humano, autorregulación, identidad, autoestima, estilos saludables de vida, entre otros.

### **Caracterización de personas con competencias emocionales estables.**

- Disfrutan de amor propio.
- Se sienten complacidos de sí mismos.
- Dominan sus emociones.
- Son capaces de afrontar adversidades.
- Son seguros.
- Son autónomos.
- Aceptan sus defectos e impedimentos.
- Son flexibles y capaces de reírse de sí mismos.
- Se sienten cómodos con otras personas.
- Constituyen relaciones satisfactorias y estables.
- Respetan la individualidad de los demás.
- Capaces de ofrecer y recibir cariño.
- Reciben y muestran confianza.

### **2.3.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

Bajo el sustento de numerosos estudios, se infiere que la inteligencia emocional, es la habilidad para identificar emociones, asimilarlas y responder a ellas de forma efectiva y ecuánime.

También es definida como el conjunto de saberes afectivos que ejercen influencia en la manera de enfrentar con éxito situaciones desfavorables, abriendo un abanico de posibilidades para la realización personal y social.

Siguiendo la línea directriz de D. Goleman, se entiende por inteligencia emocional; a todas las capacidades psicológicas que se despliegan para identificar y gestionar adecuadamente emociones propias y ajenas.

#### **2.3.4. EMOCIÓN:**

Es una reacción psicofisiológica que surge como respuesta a determinada experiencia vivida; es decir, es un estado afectivo acompañado de cambios orgánicos y psicológicos.

Las emociones tienen memoria; es decir, estas se activan y se repiten con mucha frecuencia cuando experimentamos situaciones similares a vivencias pasadas, lo que indica que podemos identificarlas y autorregularlas.

Cabe resaltar que estos estados afectivos provocan ciertas conductas que pueden ser favorables o no en el establecimiento de nuestras relaciones intra e interpersonales.

#### **Funciones de la emoción.**

- Adaptativa; porque prepara al individuo para dar una respuesta, la cual es percibida por su entorno. Al experimentar una emoción se genera una conducta con un fin determinado.
- Social; su manifestación es el reflejo de nuestro estado interno, facilitando o no relaciones interpersonales.
- Motivacional; proporciona la energía necesaria para actuar, cuando nuestra conducta lleva consigo carga emocional se expresa con mayor intensidad.

#### **Catálogo de Emociones.**

- Alegría: se experimenta una sensación de satisfacción, gozo, generando conductas favorables.
- Tristeza: se experimenta sensaciones de sufrimiento, a la vez permite una evaluación personal de su situación presente y futura.
- Aceptación: comportamiento tolerante, aprobatorio y consentido.

- Sorpresa: estado emocional que resulta de un suceso inesperado, que puede provocar sensaciones agradables o desagradables en el individuo.
- Disgusto: estado emocional tras vivir un hecho ofensivo o que causa impresión a nuestros sentidos provocando expresiones faciales.
- Miedo: emoción asociada a una amenaza, se convierte también en un mecanismo de defensa.
- Asco: estado afectivo que surge de sensaciones desagradables, como el olor.
- Ira: estado emocional muchas veces irracional, provoca reacciones violentas y que si no se controla a tiempo ocasiona el rompimiento de las relaciones interpersonales.

### **2.3.5. MODELO DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA - MODELO DE PROGRAMAS:**

Conjunto de experiencias previamente planificadas, estructuradas y contextualizadas con el fin de cubrir las expectativas y requerimientos de los educandos, es de intervención directa o colectiva.

Acciones diseñadas y organizadas a partir de la realidad de una institución educativa, para atender oportunamente intereses y necesidades de todos los agentes educativos, es de carácter preventivo, holístico y evaluativo.

### **2.3.6. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL:**

Son sobretodo acciones psicopedagógicas puestas en práctica para alcanzar propósitos esperados. La implementación de una intervención dependerá de las características de la institución educativa y de la disposición y compromiso de los agentes educativos.

Como una estrategia de intervención tenemos:

La labor tutorial: acción que se realiza en todas las escuelas de nuestro país, se diseña en el plan tutorial y se operativiza en las sesiones de tutoría en el nivel secundaria. Tiene la ventaja de trabajarse con todo el grupo asignado o de forma individual.

### **2.3.7. TUTORÍA - ORIENTACIÓN EDUCATIVA.**

Brinda acompañamiento psico-socioafectivo a los educandos, es de naturaleza formativa y preventiva, desde una perspectiva evolutiva humana. El docente tutor es designado para orientar, acompañar y dar apoyo al grupo; mediante la elaboración y aplicación de sesiones de tutoría, mantiene comunicación constante con los padres de familia del grupo a su cargo.

El área de tutoría garantiza que los educandos cuenten con un docente tutor y con un espacio dispuesto especialmente para su orientación y acompañamiento, tratando temas de su interés y/o necesidades.

La tutoría está destinada a cumplir una función formativa, afectiva y cognitiva. Ayuda a los educandos a lograr su autoconocimiento, gestionar confianza y elevar su autoestima. También trabaja el aspecto social, promueve la convivencia armónica y democrática, respetando la diversidad y favoreciendo el trabajo cooperativo.

### **2.3.8. DINÁMICA GRUPAL:**

Experiencia colectiva de aprendizaje, en la que se promueve la participación espontánea de los involucrados y se propicia la transferencia de lo aprendido en el quehacer diario. Dinamiza internamente a la persona y lo sintoniza con su entorno, favoreciendo la introspección y metacognición.

### **CAPÍTULO III: RESULTADOS, PROPUESTA Y EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS**

#### **3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.**

En este apartado se muestran los resultados conseguidos durante la aplicación de los instrumentos de valoración (Pre y Post Test) a la muestra seleccionada.

La exposición de los resultados se ha realizado a través de tablas y gráficos empleados para la estadística, en función al desarrollo de las competencias emocionales personales. A continuación se detallan los resultados con el debido análisis e interpretación.

A los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa N° 10233, que constituyen el grupo de estudio se les suministró un pre test, tal como lo precisa el primer objetivo: Diagnosticar el grado de desarrollo de competencias emocionales personales que presentan los estudiantes de nuestra institución educativa.

Con la intención de determinar el grado de desarrollo de las competencias emocionales personales que tienen los educandos antes de iniciar el programa, arrojando los resultados que a continuación se precisan:

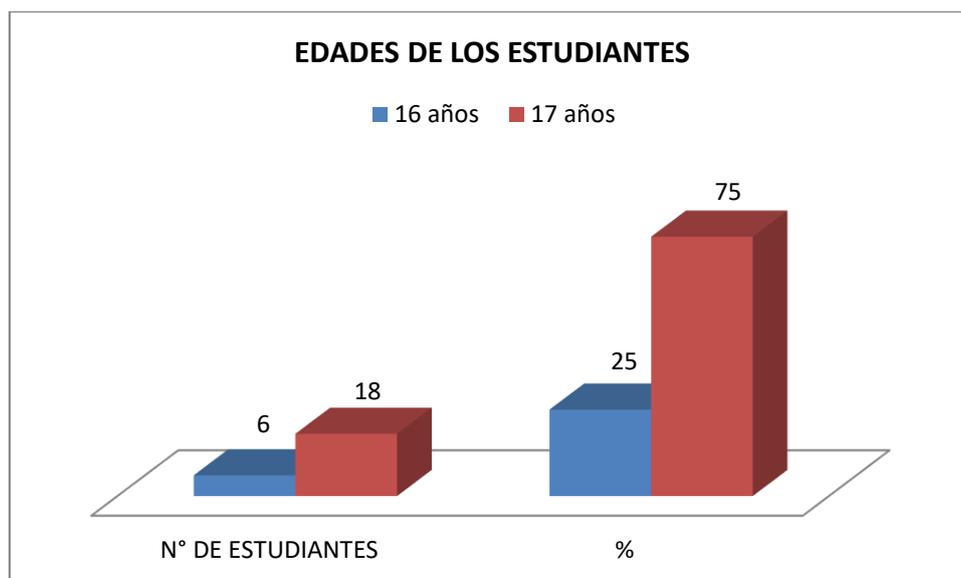
##### **3.1.1. RESULTADOS DEL PRETEST AL GRUPO EXPERIMENTAL**

**Tabla 1:** Edades de los estudiantes

<b>EDAD</b>	<b>N° DE ESTUDIANTES</b>	<b>%</b>
16 años	06	25%
17 años	18	75%
Total	24	100 %

**Fuente:** Cuestionario Inicial Aplicado por la Autora – 2014.

**GRÁFICO 1**



**Fuente: Cuestionario Inicial Aplicado por la Autora – 2014**

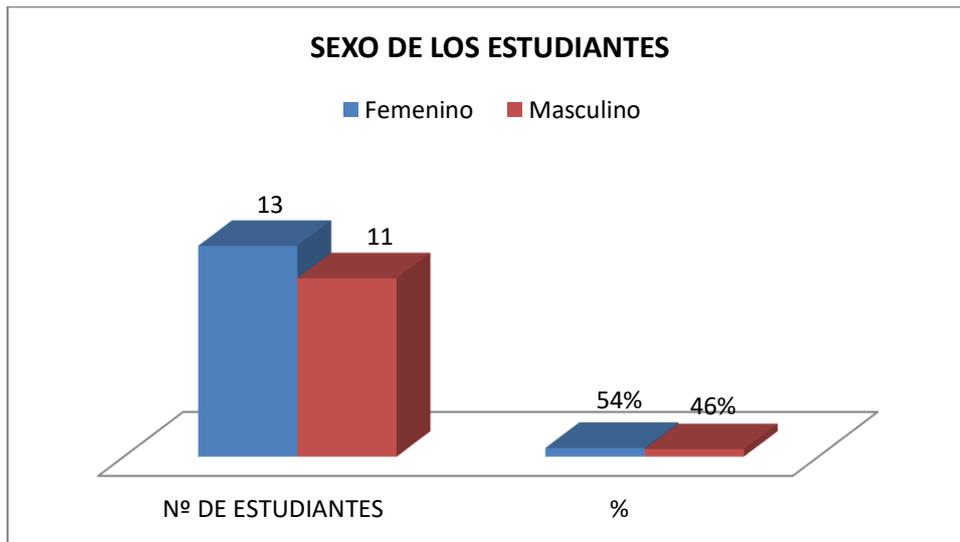
**INTERPRETACIÓN.-** Los años de vida de los educandos fluctúan entre 16 y 17 años de edad. Pero el mayor porcentaje de estudiantes tienen 17 años.

**Tabla 2: Sexo de los estudiantes**

<b>SEXO</b>	<b>N° DE ESTUDIANTES</b>	<b>%</b>
Femenino	13	54%
Masculino	11	46%
Total	24	100 %

**Fuente: Cuestionario Inicial Aplicado por la Autora – 2014**

**GRÁFICO 2**



**Fuente: Cuestionario Inicial Aplicado por la Autora – 2014**

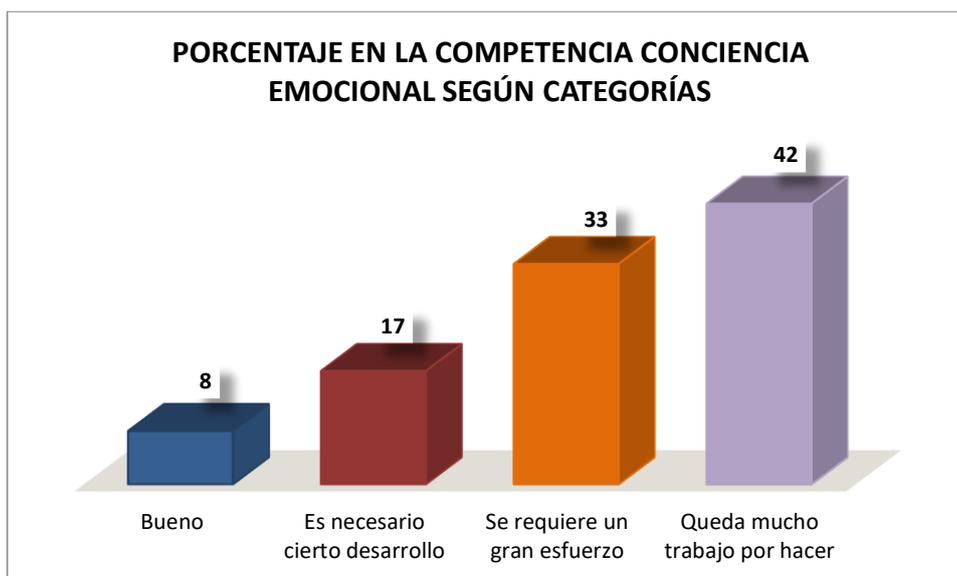
**INTERPRETACIÓN.-** El sexo femenino representa el mayor porcentaje de los estudiantes.

**Tabla 3:** Competencia Conciencia Emocional según categorías

<b>Cat Pre</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Bueno	2	8
Es necesario cierto desarrollo	4	17
Requiere un gran esfuerzo	8	33
Resta mucho trabajo por hacer	10	42
Total	24	100

*Fuente: Cuestionario*

**Gráfico 3**



**Gráfico 3.** En relación a los resultados obtenidos en el Pre Test, por categorías para medir el grado de desarrollo de competencias emocionales personales, suministrado al Grupo Experimental se precisa lo siguiente:

En la Competencia “Conciencia Emocional”, Categoría **Bueno**, se tiene que el 8% de estudiantes se ubica aquí, lo que significa que los estudiantes tienen un nivel bajo en esta competencia.

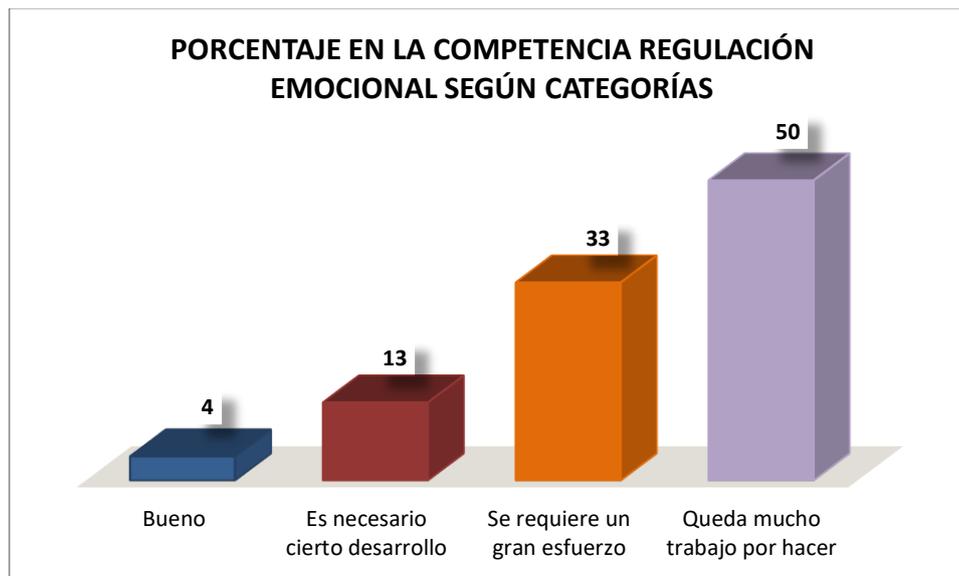
En la categoría **Es necesario cierto desarrollo**, encontramos un porcentaje del 17%. En las categorías **Requiere un gran esfuerzo** y **Resta mucho trabajo por hacer**, se concentra el 33% y el 42% de los estudiantes lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen una deficiencia en la competencia “Conciencia emocional”.

**Tabla 4:** Competencia Regulación Emocional según categorías

<b>Cat. Pre</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Bueno	1	4
Es necesario cierto desarrollo	3	13
Requiere un gran esfuerzo	8	33
Resta mucho trabajo por hacer	12	50
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

*Fuente: Cuestionario*

**Grafico 4**



**Gráfico 4.** En relación a los resultados conseguidos en el Pre Test, organizados en categorías para medir el grado de desarrollo de las competencias emocionales personales, suministrado al Grupo Experimental se concluye que: En la Competencia “Regulación emocional”, Categoría **Bueno**, se tiene que el 4% de estudiantes está inmerso en esta escala, por lo que se infiere que los estudiantes han demostrado un nivel bajo en esta competencia. En la categorización **Es necesario cierto desarrollo**, encontramos un porcentaje del 13%. En las categorías **Requiere un gran esfuerzo** y **Resta mucho trabajo**

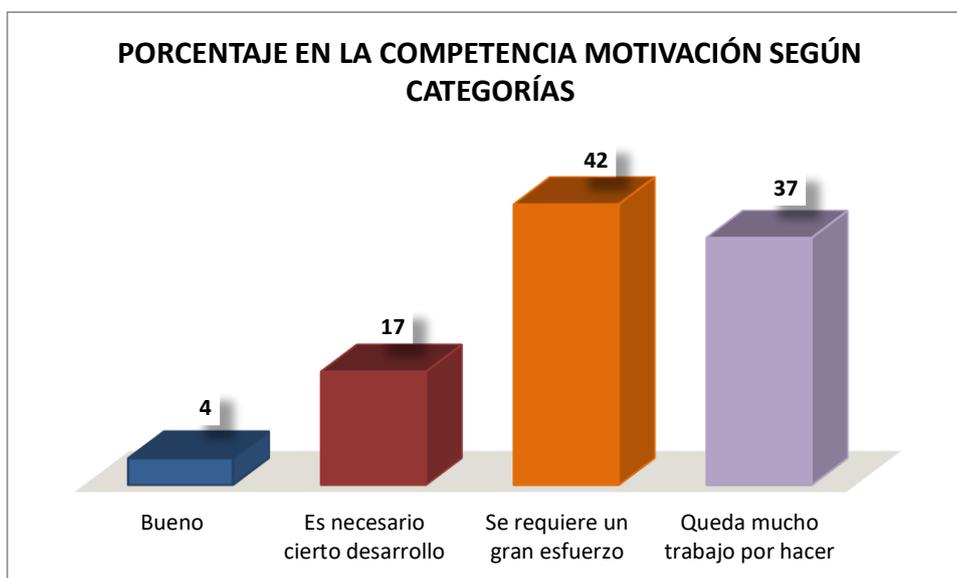
**por hacer**, se concentra el 33% y el 50% de los estudiantes lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen una deficiencia en la competencia “Regulación emocional”.

**Tabla 5:** Competencia Motivación según categorías

Cat. Pre	F	%
Bueno	1	4
Es necesario cierto desarrollo	4	17
Se requiere un gran esfuerzo	10	42
Queda mucho trabajo por hacer	9	37
Total	24	100

*Fuente: Cuestionario*

**Gráfico 5**



**Gráfico 5.** A partir de los resultados conseguidos en el Pre Test, categorizados para medir el grado de desarrollo de las competencias emocionales personales, suministrado al Grupo Experimental se concluye que: En la Competencia “Motivación” Categorizada como **Bueno**, encontramos un 4% de los estudiantes, de lo cual se deduce que los estudiantes tienen un bajo grado de desarrollo de esta competencia. En la categorización **Es necesario cierto desarrollo**, encontramos un porcentaje del 17%. En las categorías **Requiere un**

**gran esfuerzo y Resta mucho trabajo por hacer**, se concentra el 42% y el 37% de los estudiantes lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienen un deficiente desarrollo de la competencia “Motivación”.

Con respecto al segundo objetivo: Elaborar el programa “Educo mis emociones” y con el tercer objetivo: Diseñar sesiones para desarrollar competencias emocionales personales (conciencia emocional - regulación emocional - motivación). Se realizó la fase de planificación, que radica en la búsqueda y suministro del test, así como en la programación curricular de todas las sesiones, que constituyen el programa “Educo mis emociones” para desarrollar las competencias emocionales personales.

#### **A) Realización del programa.**

El programa “Educo mis emociones”, ha sido elaborado a partir del diagnóstico acerca del grado de desarrollo de competencias emocionales personales, en los escolares del quinto grado de secundaria, estructurado en quince sesiones, previa revisión y asistencia de bibliografía documentada sobre Educación Emocional.

#### **B) Pre Test - Post Test.**

Instrumento documentado en el anexo 01 y tomado por la investigadora, de la Escala de autoestima de Rosenberg – RSES, en consideración a las necesidades y/o dificultades que poseen los adolescentes en base a sus competencias emocionales personales. Dicho test está estructurado con sus respectivos ítems y su calificación, para evaluar el grado de desarrollo de las competencias emocionales personales.

Dicho instrumento se encuentra en las siguientes publicaciones:

- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self image, 11(2)
- Rosenberg, M. (1989). Society and the adolescent self-image (Revised edition). Middletown, C. T: Wesleyan University Press.

Para efectuar el cuarto objetivo: Aplicar el programa “Educo mis emociones” con los escolares del 5° de secundaria de la institución educativa N° 10233, se ejecutó con los estudiantes del grupo experimental quince sesiones de tutoría, del 08 de setiembre al 15 de diciembre del 2014, con una duración de una hora pedagógica por día. (Registrado en el anexo 02).

### **a. Del Pre y Post Test.**

El 01 de setiembre del 2014, se suministró el pre test, registrando el 100% de asistentes.

El 16 de diciembre del 2017, se suministró el post test, registrando el 100% de asistentes.

### **b. De la Modelación.**

Se ejecutaron quince sesiones, teniendo en consideración la propuesta presentada por el MINEDU, que proporciona los pasos a seguir en cada sesión teniendo en cuenta la edad y las características socio afectivas del adolescente.

Las sesiones de tutoría consideradas, se desarrollaron en el aula del 5° del nivel secundaria de la institución educativa N° 10233 CAP FAP ‘José A. Quiñones Gonzales’

### **c. Fase de la evaluación.**

Para la valoración del desempeño de cada estudiante, se tomó como referencia el desenvolvimiento del estudiante, tanto de forma individual como colectiva.

La valoración de la efectividad del programa se constató mediante el Post Test, al finalizar la intervención.

Para cumplir con el objetivo 5: Evaluar los resultados de la ejecución del programa “Educo mis emociones”.

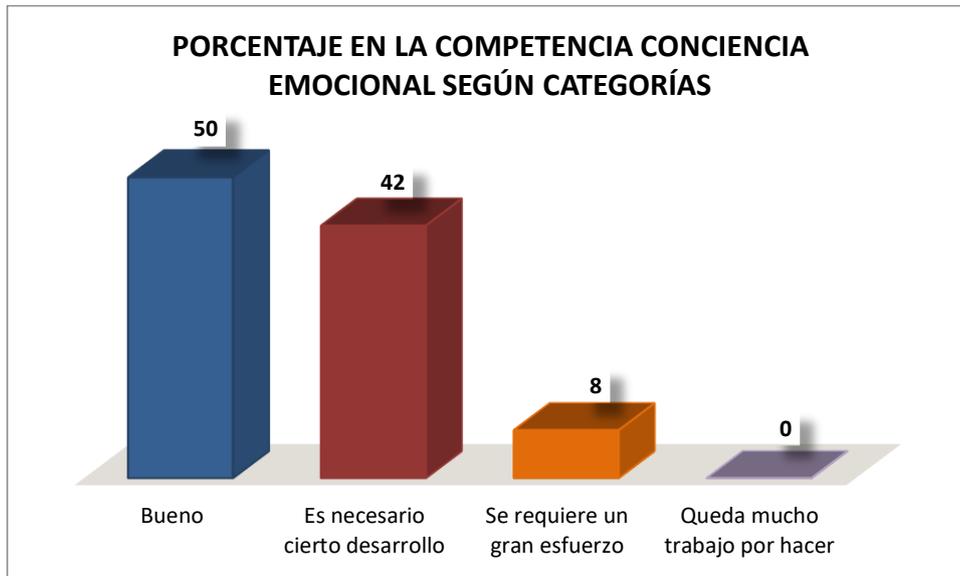
## **3.1.2. RESULTADOS DEL POST TEST AL GRUPO EXPERIMENTAL**

**Tabla 6:** Competencia Conciencia Emocional según categorías

Cat Pre	F	%
Bueno	12	50
Es necesario cierto desarrollo	10	42
Se requiere un gran esfuerzo	2	8
Queda mucho trabajo por hacer	0	0
Total	24	100

Fuente: Cuestionario

Grafico 6



**Gráfico 6.** Según los resultados conseguidos a partir del Post Test, organizado en categorías para medir el grado de desarrollo de las competencias emocionales personales, suministrado al grupo experimental se infiere que:

En la competencia “Conciencia Emocional”, en la categorización **Bueno**, un 50% de los estudiantes logró esta ubicación, lo que indica que la mitad de los estudiantes han desarrollado esta competencia.

En la categoría **Es necesario cierto desarrollo**, ubicamos al 42%, notándose que se ha ido desarrollando esta competencia pero aún presentan ciertas dificultades.

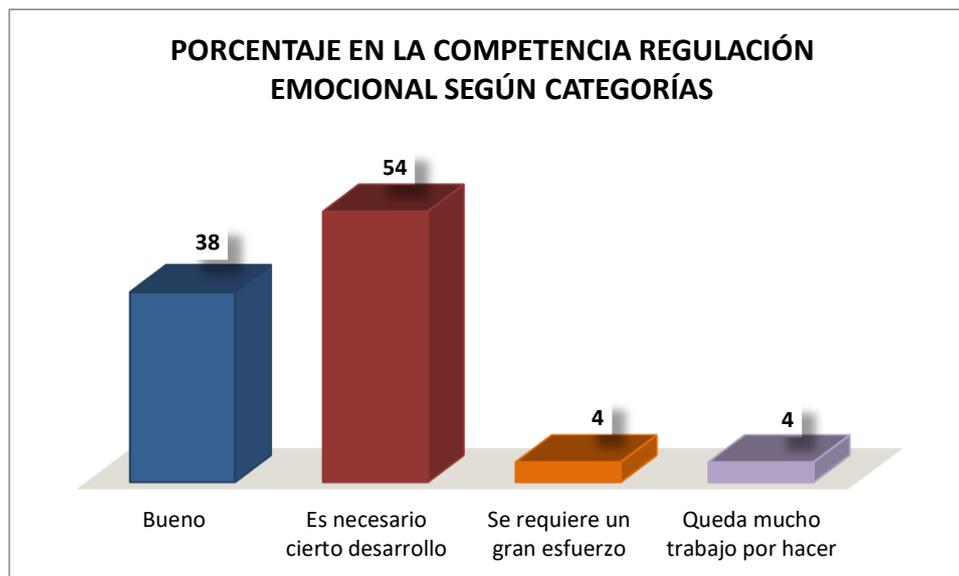
En la categoría **Se requiere un gran esfuerzo**, se observa que el 8% representado por 2 estudiantes poseen un mínimo grado de desarrollo de esta competencia y en la categoría **Queda mucho trabajo por hacer** no se ha registrado ningún estudiante.

**Tabla 7:** Competencia Regulación Emocional según categorías

<b>Cat. Pre</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Bueno	9	38
Es necesario cierto desarrollo	13	54
Se requiere un gran esfuerzo	1	4
Queda mucho trabajo por hacer	1	4
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

*Fuente: Cuestionario*

**Grafico 7**



**Gráfico 7.** A partir de los resultados conseguidos en el Post Test, organizados en categorías para medir el grado de desarrollo de las competencias emocionales personales, suministrado al grupo experimental se deduce que:

En la competencia “Regulación Emocional”, en la categorización **Bueno**, indica que el 38% de los estudiantes logró esta ubicación, lo que indica que gran parte de los estudiantes han desarrollado esta competencia.

En la categoría **Es necesario cierto desarrollo**, ubicamos al 54%, notándose que se ha ido desarrollando esta competencia pero aún persisten ciertas dificultades.

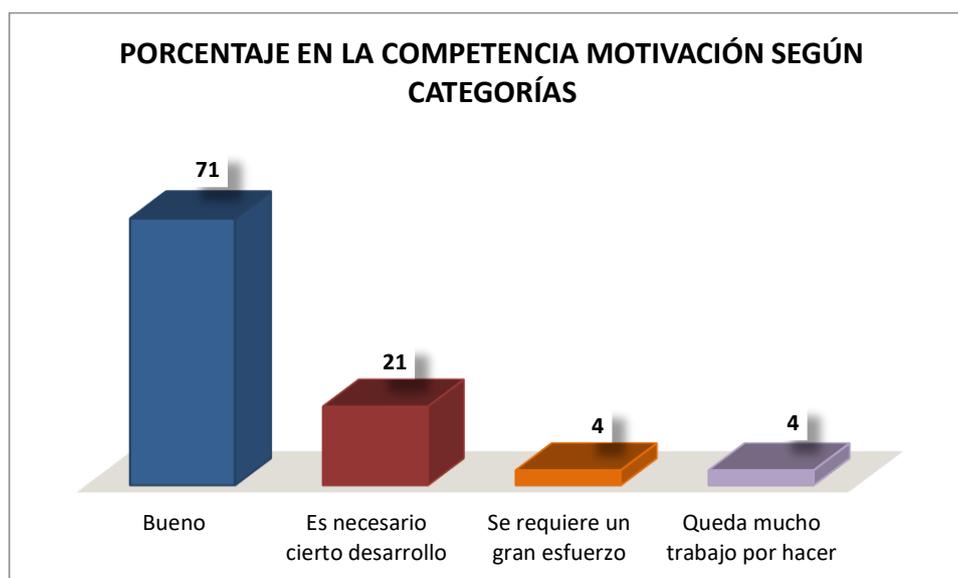
En la categoría **Se requiere un gran esfuerzo**, se observa que el 4% representado por 1 estudiante y en la categoría **Queda mucho trabajo por hacer** también se observa un 4%, lo cual indica que 2 estudiantes tienen un deficiente desarrollo de esta competencia.

**Tabla 8:** Competencia Motivación según categorías

Cat. Pre	F	%
Bueno	17	71
Es necesario cierto desarrollo	5	21
Se requiere un gran esfuerzo	1	4
Queda mucho trabajo por hacer	1	4
Total	24	100

*Fuente: Cuestionario*

**Grafico 8**



**Gráfico 8.** A partir de los resultados conseguidos en el Post Test, organizado en categorías para medir el grado de desarrollo de las competencias emocionales, suministrado al Grupo Experimental se infiere que: En la competencia “Motivación”, en la categorización **Bueno**, el 71% de los estudiantes logró esta ubicación, lo que indica que la mayoría de los estudiantes han desarrollado esta competencia.

En la categoría **Es necesario cierto desarrollo**, ubicamos al 17%, notándose que se ha ido desarrollando esta competencia pero aún tienen algunas dificultades. En la categoría **Se requiere un gran esfuerzo**, se observa un 8% representado por 2 estudiantes y en la categoría **Queda mucho trabajo por hacer**, se observa un 4% representado por 1 estudiante, lo cual indica que 3 estudiantes tienen un bajo nivel de desarrollo de esta competencia.

### **3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.**

Partiendo de la problemática identificada, se plantearon los objetivos que debieran ser alcanzados tras la intervención. Del diagnóstico realizado, se detectó en los estudiantes un mínimo grado de desarrollo de sus competencias emocionales personales. El problema quedó develado tras el suministro de un pre test que corresponde al primer objetivo, para valorar el nivel de desarrollo de competencias emocionales personales en los educandos. Los resultados del Pre Test se han consignado en la tabla 3, 4 y 5, organizados en categorías para determinar el nivel de adquisición de la competencia conciencia emocional, regulación emocional y motivación.

Tras la valoración de los datos proporcionados por el grupo experimental se colige que; en la **Competencia Conciencia Emocional**, en la categorización *Bueno*, se encuentra que solo dos escolares han alcanzado este rubro.

En la categorización *Es necesario cierto desarrollo*, encontramos a cuatro estudiantes que representan el 17%. En la categorización *Se requiere un gran esfuerzo*, encontramos ocho estudiantes que representan a un 33% y en la categoría *Queda mucho trabajo por hacer* encontramos diez escolares, representando un 42%; por lo tanto en estas dos categorías se concentra más de la mitad de los educandos demostrando un bajo desarrollo de conciencia emocional.

En la **Competencia Regulación Emocional**, en la categorización *Bueno*, solo un escolar ha alcanzado este rubro. En la categorización *Es necesario cierto desarrollo*, ubicamos a tres estudiantes que representan el 13%.

En la categorización *Se requiere un gran esfuerzo*, encontramos ocho estudiantes que representan a un 33% y en la categorización *Queda mucho trabajo por hacer* encontramos a doce escolares constituyendo un 50%; en estas dos categorías se concentran la mayoría de los educandos demostrando un bajo desarrollo en esta competencia.

En la **Competencia Motivación**, en la categoría *Bueno*, solo un educando ha alcanzado este rubro. En la categorización *Es necesario cierto desarrollo*, encontramos a cuatro estudiantes que representan el 17%.

En la categorización *Se requiere un gran esfuerzo*, encontramos 10 estudiantes que representan a un 42% y en la categoría *Queda mucho trabajo por hacer* se hayan nueve estudiantes constituyendo un 37%; estas dos categorías concentran el mayor número de los educandos demostrando un bajo desarrollo en esta competencia.

Por tal motivo aparece como propuesta el programa “Educo mis emociones” en respuesta al segundo y tercer objetivo, llevando a cabo la elaboración y ejecución de quince actividades en base a potenciar las competencias emocionales personales, apoyadas en teorías científicas, tales como; las Inteligencias Múltiples de Howard Earl Gardner, Inteligencia Emocional: Modelo Mixto de Daniel Goleman y el Modelo de Competencias Emocionales de Bisquerra Alzina.

Educar la emoción es un proceso psicopedagógico que involucra el desarrollo afectivo del educando, el cual es recíproco al cognitivo. Visto de esta manera un programa de educación emocional apunta al crecimiento holístico del ser humano, mediante la potenciación de sus competencias emocionales, empleando estrategias adecuadas y pertinentes.

Asumir que las competencias emocionales personales constituyen parte esencial para la trascendencia humana, es aceptar y promover que todas sean estimuladas de acuerdo con las características propias de cada etapa evolutiva. Estas son:

- ✓ Conciencia emocional; esta competencia supone contemplar emociones propias y ajenas, además de la habilidad para discernir el clima afectivo en un contexto preciso.

- ✓ Regulación emocional; implica ser capaz de administrar las emociones de manera idónea, ser consciente de la reciprocidad entre emoción, cognición y comportamiento, emplear estrategias efectivas de ‘afrontamiento’ y gestionar emociones positivas.
- ✓ Motivación; considera asumir una actitud optimista frente a la existencia.

Aun cuando en cada etapa del desarrollo humano estén presentes las emociones, es tras la pubertad en que estas adquieren mayor relevancia, dado a los cambios físicos y psicológicos que aquí se producen. Esta situación nueva que enfrentan los muchachos y las muchachas, los hace más susceptibles a la generación de emociones y los coloca en un estado de alta vulnerabilidad.

Ello nos conduce a valorar la importancia de adquirir competencias emocionales personales que le permitan al adolescente un desarrollo emocional saludable y positivo. Comprender que esto es una necesidad primordial en la formación integral del educando nos ayudará a promover la utilización de estos programas.

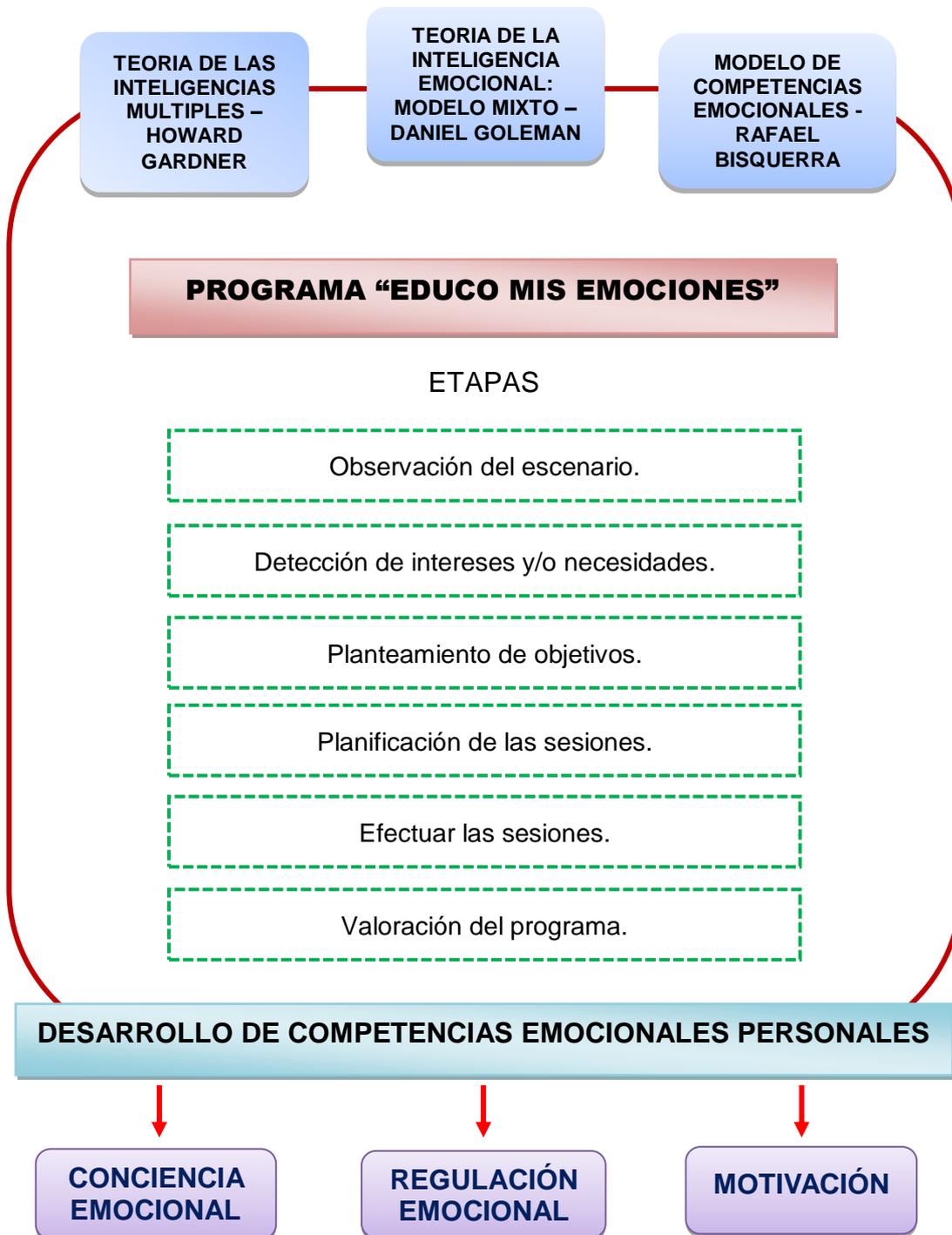
Los logros significativos alcanzados por los educandos después de la ejecución del programa ‘**Educo mis emociones**’, se ven reflejados en el Post Test, correspondiendo al cuarto objetivo.

Observamos que los porcentajes del grupo experimental se han incrementado en cada competencia emocional personal en comparación a los resultados del Pre Test.

Gran parte de estudiantes que estuvieron ubicados en las categorías *Queda mucho trabajo por hacer* y *Se requiere un gran esfuerzo*, ahora se hayan en las categorías *Bueno* y *Es necesario cierto desarrollo*; es decir, los estudiantes que se encontraban en las categorías inferiores fueron superando las dificultades que presentaban, ubicándose ahora en las categorías superiores.

Ahora contamos con un grupo más homogéneo, inferimos entonces, que la intervención ha sido de gran ayuda.

### 3.3. MODELO TEÓRICO DE LA PROPUESTA.



### **3.4. PROPUESTA TEÓRICA.**

#### **PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES” PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES.**

##### **3.4.1. PRESENTACIÓN:**

El Programa “Educo mis Emociones”, se ejecutó con los educandos del 5<sup>to</sup> grado del nivel secundaria, sección única de la institución educativa N° 10233, del CP Túcume Viejo, del distrito de Túcume, provincia y departamento de Lambayeque.

El programa se llevó a cabo los días viernes durante la hora de Tutoría por un periodo de diez meses, de agosto del 2014 a mayo del 2015.

Estuvo basado en la aplicación de estrategias psicopedagógicas desarrolladas en sesiones de aprendizaje; dichas estrategias están encaminadas a superar la problemática encontrada, escaso desarrollo de competencias emocionales personales, evidenciándose en un comportamiento disruptivo, falta de iniciativa, aislamiento, frustración, estado de ansiedad, conductas agresivas, inseguridad en sí mismos y poco autocontrol de sus emociones, lo que repercute en su desenvolvimiento personal - social y por ende en la consecución de aprendizajes.

Este programa, permite a los estudiantes vivenciar experiencias que contribuyan al desarrollo de competencias emocionales personales enriqueciendo su formación integral, desde una posición activa y crítica.

##### **3.4.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA Y PRINCIPIOS QUE ORIENTAN EL PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES”.**

###### **Modelo de programas de intervención psicopedagógica en la tutoría.**

El modelo de programa es de naturaleza preventiva, de planificación anticipada; enfocada a la consecución de objetivos, cuyo fin es potenciar determinadas capacidades y competencias para lograr un cambio o mejora sustancial en las personas.

El programa ‘Educo mis emociones’ sigue una secuencia, la cual denominaremos etapas y estas son: observación del escenario, detección de intereses y/o necesidades, detección de necesidades, planteamiento de objetivos, planificación de sesiones, efectuar las sesiones y valoración del programa.

### **Neuroanatomía de las emociones.**

Las emociones tienen un sustento neuroanatómico; es decir, en su manifestación están involucrados, no solo el sistema nervioso sino también el endocrino y otras estructuras del organismo.

Concretamente, la respuesta emocional depende de la intervención cognitiva y somática del ser humano. En tanto las experiencias que vivenciamos se guardan en nuestra memoria emocional, lo cual implica también un aprendizaje emocional.

### **Aprendizajes fundamentales.**

Definidos como los aprendizajes que todo educando a nivel nacional debe lograr por ser esenciales para su desenvolvimiento eficiente y efectivo ante los retos que la sociedad de hoy plantea; en respuesta a un país pluricultural como el nuestro y desde una perspectiva inclusiva.

Entendidos estos aprendizajes como la integración de competencias en un determinado campo de acción humana.

En consecuencia es el estado peruano quien garantiza y propicia la consecución de estos aprendizajes sin excepción alguna, respetando la individualidad de la persona humana.

Es en la educación básica donde estos aprendizajes deben ser adquiridos y potenciados, considerándose ocho aprendizajes fundamentales.

Para la fundamentación del programa ‘Educo mis emociones’, aun cuando guarda relación con todos los aprendizajes fundamentales, se ha considerado solo el siguiente: **‘Se desenvuelve con autonomía para lograr su bienestar’**.

El cual se sustenta en la autonomía de la persona para lograr su realización y bienestar personal – social; construyendo su propia identidad, estableciendo relaciones afectivas saludables consigo mismo y con los demás. Es capaz de reconocer y manifestar adecuadamente sus emociones y por ende su conducta.

Se hace responsable de su vida, evitando situaciones de riesgo y lleva a la práctica normas y valores que contribuyen a formar una sociedad justa y democrática.

El empoderamiento de este aprendizaje fundamental requiere de experiencias significativas de aprendizaje y de la intervención pedagógica que oriente a su consecución de manera pertinente atendiendo las expectativas y necesidades de los educandos.

Desenvolverse con autonomía para lograr el bienestar, implica que la persona se reconozca como parte fundamental de la sociedad, superando individualismos para favorecer una convivencia armoniosa consigo misma y con su entorno.

### **Principios del programa ‘Educo mis emociones’.**

- Autonomía; aun cuando es de carácter integrador, gestiona de manera independiente los elementos para su accionar.
- Integralidad; atiende todos los aspectos del ser humano (afectivo, cognitivo, social y fisiológico)
- Evolución; tiene en cuenta las características evolutivas del grupo etario a quien va dirigido.
- Equidad; presta atención e igual trato a todos los educandos, respetando sus individualidades.

### **Características del programa ‘Educo mis emociones’.**

- Directo; la acción recae directamente sobre los involucrados aunque puede alcanzar a toda la comunidad educativa.
- Pertinente; la temática trabajada guarda concordancia con la problemática encontrada.
- Flexible; admite cambios en función a las características, necesidades y expectativas del grupo a quien va dirigido.
- Evaluativo; de monitoreo constante para reflexionar sobre los avances y dificultades durante el proceso y adoptar medidas oportunas.

### 3.4.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA “EDUCO MIS EMOCIONES”.

#### 3.4.3.1. OBJETIVO GENERAL.

Emplear estrategias psicopedagógicas basadas en las teorías de Inteligencias Múltiples de Howard Earl Gardner, Inteligencia Emocional - Modelo Mixto de D. Goleman y el Modelo de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra, para desarrollar las competencias emocionales personales de los educandos del 5<sup>TO</sup> grado del nivel secundaria de la institución educativa N° 10233, CP Túcume Viejo.

#### 3.4.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer y analizar las expectativas y/o necesidades de los educandos ante diversas situaciones.
- Desarrollar las competencias emocionales personales (regulación emocional, conciencia emocional y motivación).
- Recoger las opiniones de los educandos sobre las sesiones desarrolladas.

#### 3.4.4. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES.

Sesión	Denominación	Dinámicas	Competencia emocional personal	Responsable
01	Identificando mis emociones	Imagina que ...	Conciencia emocional	Docente estudiantes
02	Desarrollando mi autoconfianza.	¿Cómo soy? ¿Cómo me ves?	Conciencia emocional	Docente Estudiantes
03	Reconociendo mis cualidades y debilidades.	Reconozco lo que tengo	Conciencia emocional	Docente Estudiantes
04	Leyendo las emociones de los demás.	Mi historieta	Conciencia emocional	Docente Estudiantes

05	Dar y recibir afecto.	Bombardeo profundo	Conciencia emocional	Docente Estudiantes
06	Expresando mis emociones.	Dile cómo te sientes y por qué	Regulación emocional	Docente Estudiantes
07	Controlando mis emociones.	El rap del optimista	Regulación emocional	Docente Estudiantes
08	Manejando mi enfado.	Las tiras del enfado	Regulación emocional	Docente Estudiantes
09	Instantes felices y tristes.	Expreso lo que siento	Regulación emocional	Docente Estudiantes
10	Somos impulsivos	El papel arrugado Phillips 66 La ducha	Regulación emocional	Docente estudiantes
11	El mayor tesoro del mundo.	La caja del tesoro oculto	Motivación	Docente estudiantes
12	Voluntarios para formar grupos.	Los voluntarios	Motivación	Docente Estudiantes
13	Así me visiono.	El viaje	Motivación	Docente Estudiantes
14	Nos motivamos.	El pasaje de calidad	Motivación	Docente Estudiantes
15	Mi plan de vida.	Mi vida tiene un propósito.	Motivación	Docente Estudiantes

### 3.4.5. DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA DE LAS SESIONES PROGRAMADAS Y EJECUTADAS:

#### 1. Sesión: “Identificando mis emociones”

a) Objetivo: Identificar sus propias emociones.

b) Tiempo: 45 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Saludamos a los estudiantes expresándoles nuestra satisfacción de trabajar juntos.

La docente solicita atención de los estudiantes a la exposición del siguiente caso: El maestro de comunicación está entregando las pruebas que rindieron la clase anterior, Alonso, al recibir su prueba observa que tiene 18, el mayor calificativo del aula, él se siente feliz. Nicolás recibe su prueba y observa que tiene 05, se siente incómodo, se echa a llorar y expresa “mi padre me va a castigar”. Por otro lado Doris que tiene 11, mira la prueba de Alonso, le arrebató, lo arruga y lo arroja a la papelería.

La docente pregunta a los estudiantes acerca de la situación narrada:

¿Qué ha experimentado cada personaje?

¿Por qué habrán actuado de esa manera?

¿Es importante identificar lo que estamos sintiendo?

¿Por qué?

¿Cómo llamamos a lo que experimentaron cada personaje?

- Desarrollo: La docente explica brevemente conceptos básicos sobre las emociones. Se muestra un papelote con la dinámica “Adivina... adivinanza” para que los estudiantes identifiquen las emociones. Seguidamente se forman grupos de 6 integrantes. La docente explica la dinámica “Imagina que...”, durante la cual un integrante de cada grupo se acercará a la docente, quien les indicará en el oído una emoción, ellos deberán representar la emoción mediante gestos faciales y movimientos corporales. Los miembros de cada equipo deben identificar las emociones y decirla dando casos en los cuales se presenta dicha emoción.
- Cierre: La docente felicita a los estudiantes por su colaboración durante la sesión y finaliza con fuertes palmas.

## 2. Sesión: Desarrollando mi autoconfianza

a) Objetivo: Incrementar la confianza en sí mismo.

b) Tiempo: 45 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Realizar el saludo respectivo. Proyectar un video (<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>)

La docente solicita apreciaciones de los estudiantes sobre lo observado, guía su reflexión hacia el tema.

- Desarrollo: Se ejecuta la dinámica “¿Cómo soy? ¿Cómo me ves?”.

La cual consiste en repartir a cada estudiante dos hojas impresas con una de las preguntas en cada hoja, los estudiantes deberán escribir su nombre en las dos hojas.

Luego recogemos la hoja “¿Cómo me ves?”

Les pedimos que en la hoja que les ha quedado “¿Cómo soy?” escriban tres cualidades que los definan. Para ello les dejamos unos minutos. Es interesante observar quién acaba más rápido y a quién le cuesta mucho más. En ocasiones esta tarea les llega a resultar muy difícil. Se recogen todas las hojas.

Ahora la docente entregará la segunda hoja “¿Cómo me ves?” repartida de forma aleatoria a otro estudiante. Se les pide que pongan ahora tres adjetivos que definan al compañero que les ha tocado. Les dejamos también su tiempo.

Nuevamente la docente recoge las hojas.

Finalmente, la docente, devuelve ambas hojas a los estudiantes. Es importante ver la reacción de estos cuando descubren lo que los demás han puesto de ellos.

Se pide algún voluntario que esté dispuesto a leer sus cartulinas y a expresar lo que ha sentido durante el desarrollo de la actividad.

- Cierre: Reflexionamos con los estudiantes sobre la importancia de tener una imagen ajustada de sí mismos, y de como ayuda a incrementar nuestra autoconfianza el cómo nos vemos y nos ven.

### 3. Sesión: Reconociendo mis cualidades y debilidades

a) Objetivo: Identificar sus fortalezas y debilidades reconociéndose como persona valiosa.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Se realiza el saludo respectivo

Luego la docente realiza la siguiente pregunta: ¿Reconozco las cualidades que adornan mi vida o siempre he pensado que no tengo nada bueno? ¿Reconozco que algunas debilidades me estancan, no me permiten desarrollarme como persona?

Después de sus respuestas, la docente menciona que toda persona posee cualidades, dones especiales que Dios le ha regalado, pero también tiene algunas debilidades que no nos permiten desarrollarnos como personas.

- Desarrollo: Se presenta información sobre la necesidad de reconocer nuestras cualidades y debilidades. (Presentación en diapositivas).

Observan una reflexión: El Paganini

Dinámica: *Reconozco lo que tengo*

Los participantes dibujarán una silueta humana en un papelote. Después escribirán las cualidades que poseen relacionándolos con las partes del cuerpo.

Compartirán en grupo cómo hacen uso de estas cualidades y cómo las potencian.

Comentario: En todo jardín por más lindo que sea, siempre está la mala hierba, aquella que destruye la belleza de las flores. Pero si se vigila constantemente, se poda, puede lucir muy bello.

Se les presenta una ficha de autoconocimiento, la misma donde escribirán sus debilidades personales relacionándolas con las partes del cuerpo humano.

Se acompaña el momento de reflexión con una música de relajación.

Observan un video de superación personal.

- Cierre: Se les entregará una ficha de compromiso donde escribirán acciones concretas para superar sus debilidades y fortalecer sus cualidades.

Se hace la oración final.

#### 4. Sesión: Leyendo las emociones de los demás

a) Objetivo: Reconocer los estados emocionales de las personas a través de sus palabras, tono de voz y sus expresiones faciales y corporales.

b) Tiempo: 45 minutos

c) Secuencia:

- Inicio:

La docente proyecta un film ([https://www.youtube.com/watch?v=swWi4YYrX\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=swWi4YYrX_8))

Los estudiantes comentan sus apreciaciones a partir de un breve diálogo establecido acerca del video.

- Desarrollo:

La docente muestra unas láminas para reforzar el tema.

Luego a partir de la dinámica “Mi historieta”, los estudiantes en equipos de 6 integrantes, deberán plasmar una historia donde se refleje su habilidad para comprender la emoción ajena y cuál sería su actitud.

Exponen sus historietas y las relacionan con alguna vivencia.

- Cierre:

La docente entrega una ficha titulada “pequeñas historias” en la cual se redactan casos para que los estudiantes identifiquen que emoción están experimentando en cada caso.

Se requiere la intervención voluntaria de un educando para realizar una oración acorde al tema tratado.

## 5. Sesión: Dar y recibir afecto

a) Objetivo: Reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

b) Tiempo: 45 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Se realiza el saludo respectivo, luego a través de un video ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_5QaDUWoZFc](https://www.youtube.com/watch?v=_5QaDUWoZFc))

Se reflexiona acerca de lo observado mediante la técnica lluvia de ideas.

- Desarrollo: La docente introduce la actividad mencionando que para la mayoría de personas, no les es fácil demostrar y recibir afecto. Para favorecer a los participantes vivenciar esta dificultad, se emplea la dinámica llamada **bombardeo profundo**.

Los educandos participantes se reunirán en círculo, se solicita la participación voluntaria de uno de ellos para que pase al centro, los que conforman el círculo dirán todos los sentimientos positivos que en ese momento sienten hacia ella (solo será oyente).

Nuevamente repetirán la actividad pero ahora cada educando deberá acercarse a la persona del centro, mirarle a los ojos, tomarle de las manos o darle un abrazo y expresarle afecto a través de una frase.

- Cierre: La docente propicia la reflexión de los educandos sobre la actividad realizada mediante interrogantes:

¿Cómo te has sentido durante la sesión?

¿Qué te ha permitido aprender?

¿Es necesario dar y recibir afecto?

¿Cómo demuestras tus afectos?

¿Cómo reaccionas ante una demostración de afecto?

## 6. Sesión: Expresando mis emociones

a) Objetivo: Expresan sus emociones de manera adecuada.

b) Tiempo: 45 minutos

c) Secuencia:

- Inicio:

Se realiza el saludo respectivo, luego a través de la dinámica “Dile cómo te sientes y por qué”, durante la cual la docente presenta casos en los cuales los estudiantes deberán responder como expresarían ellos sus emociones en cada caso.

De forma voluntaria los estudiantes comparten sus ideas.

- Desarrollo:

La docente proporciona una hoja impresa con casos resueltos a los educandos, dan lectura y expresan sus opiniones si la respuesta en cada caso es acertada y porqué.

Se emite un cortometraje que podemos encontrar en (<https://www.youtube.com/watch?v=rESWAlrYvzo>)

A partir de ello la docente realiza estas interrogantes: ¿Cómo expresas tus emociones? ¿Es importante saber expresar nuestras emociones? ¿Por qué?

- Cierre:

¿Cómo te has sentido durante la sesión?

¿Qué te ha permitido aprender?

¿Si en estos momentos te dijera que eres un tonto, cómo responderías?

¿Si en estos momentos te dijera que me alegra tenerte en clase, cómo responderías?

## 7. Sesión: Controlando mis emociones

a) Objetivo: Regular y controlar las emociones sin exagerarlas o evitarlas.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio:

Se realiza el saludo respectivo, se realiza la dinámica “El rap del optimista”, en el cual la docente mostrará algunas frases y con la participación de los estudiantes se complementara las estrofas.

A veces me equivoco... y no sucede nada

Se burlan porque lloro...y no sucede nada

Hasta me sonrojo... y no sucede nada

- Desarrollo:

La docente entrega la ficha “Aprender formas de controlarse”, en la cual se plantea actividades que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa.

Formados en un círculo, se les asigna una forma de controlarse a cada estudiante, ellos deberán ejemplificar una situación y en medio del círculo deberán manifestarla.

- Cierre:

Se les solicita a los estudiantes que dibujen una situación que les causó molestia, escribir que emoción sintieron, cómo la expresaron y que mencionen si fue la forma correcta de expresarla, de no ser así cómo la expresarían ahora.

## 8. Sesión: Manejando mi enfado

a) Objetivo: Reconocer qué comportamientos ajenos nos hacen enfadar y expresar como podemos controlarlo.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: La docente entrega a cada educando cuatro tiras de papel, en cada tira escribirán la frase que ella les dirá, la cual deberán completar con lo primero que se les ocurra, sin prejuicios ni correcciones.

Se les indica que tendrán un tiempo de minuto y medio por frase, la cual deberá ser claramente escrita, para que posteriormente pueda ser leída por todos. (Dinámica “Las tiras del enfado”)

Frases a completar:

1. Me irrito cuando alguien...
2. Creo que mi cólera es...
3. Cuando alguien se enoja conmigo, me siento...
4. Creo que la cólera de los demás es...

A continuación, cada participante colocará sus frases en un espacio determinado en el aula.

Se leerá al azar algunos de los trabajos y se reflexionará acerca de escrito.

- Desarrollo: La docente entrega la ficha “Aprender formas de controlarse”, en la cual se plantea actividades que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa.

Formados en un círculo, se les asigna una forma de controlarse a cada estudiante, ellos deberán ejemplificar una situación y en medio del círculo deberán manifestarla.

- Cierre: La docente orientará a la metacognición de los educandos sobre la utilidad de lo realizado en nuestro actuar cotidiano, luego muestra un cortometraje para reflexionar (<https://www.youtube.com/watch?v=lnDifgPuhHI>)

## 9. Sesión: Instantes felices y tristes

- a) Objetivo: Manifiestar nuestros sentimientos de forma libre y apropiada, reconociendo su importancia.
- b) Tiempo: 90 minutos
- c) Secuencia:
- Inicio:  
Se realiza el saludo respectivo, luego proyectamos un cortometraje (<https://www.youtube.com/watch?v=Xq-SuHdzuzI>) y se realiza una reflexión sobre el video mostrado a través de la técnica lluvia de ideas.
  - Desarrollo:  
Proporcionamos una hoja impresa a cada educando, la mitad de la hoja contiene una carita feliz y la otra mitad una triste.  
Alrededor de la carita feliz escribirán diez situaciones que les hace sentirse bien (ejemplo, ganar un juego, irse de paseo...).  
Lo mismo harán en la carita triste, pero allí escribirán aquello que les hace sentirse mal (un insulto, sacar malas notas...).  
Al terminar lo encomendado, voluntariamente los educandos compartirán su trabajo y se reflexiona sobre ello. (Dinámica: Expreso lo que siento)
  - Cierre:  
Se les solicita a los estudiantes que dibujen una situación que les causó molestia, escribir que emoción sintieron, cómo la expresaron y que mencionen si fue la forma correcta de expresarla, de no ser así cómo la expresarían ahora.

## 10. Sesión: Somos impulsivos

a) Objetivo: Control físico y mental de los impulsos.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: La docente invita a un estudiante hacer la oración del día.

Luego se aplica la dinámica “el papel arrugado”, para ello proporciona a cada estudiante una hoja bond e indica que lo arruguen con todas sus fuerzas hasta hacer una bola con el papel, enseguida les pedimos que lo dejen como estaba antes.

Planteamos interrogantes: ¿Cómo ha quedado el papel? ¿Qué sucede si lastimamos a una persona y luego nos arrepentimos? ¿Dejaremos huellas en ella al igual que el papel? ¿A qué se debe que a veces lastimamos a personas sin darnos cuenta? ¿Qué es la impulsividad? Enunciamos nuestra sesión y nuestro objetivo.

- Desarrollo: La docente con ayuda de los educandos inducirá a esclarecer el término ‘comportamiento impulsivo’ y las consecuencias que derivan de este.

Después, mediante la dinámica grupal ‘Phillips 66’ se trabajará lo siguiente:

1. Cita cinco comportamientos impulsivos de personajes conocidos.
2. ¿Debido a qué, algunas personas tienen este comportamiento?
3. ¿Qué consecuencias tuvieron para esos personajes dichos comportamientos?
4. ¿Han manifestado un comportamiento impulsivo alguna vez? ¿Cómo se sintieron luego?

Tras intercambiar ideas, el portavoz de cada equipo, dará a conocer sus conclusiones. Luego de lo realizado, cada equipo hará una reflexión verbal sobre los comportamientos impulsivos.

- Cierre: Finalmente se realiza la dinámica “la ducha”, la cual radica en hacer movimientos como si estuviéramos duchándonos.

Primero simulamos que nos caen las gotas de agua con los dedos de las manos, luego hacemos parecer como si nos estuviésemos enjabonando, nuevamente dejamos caer las gotas de agua sobre nosotros y finalmente nos abrazamos como se estuviésemos secándonos con la toalla.

Después de la dinámica la docente pregunta:

¿Qué están sintiendo? ¿En que nos ayuda este ejercicio?

¿Qué otros ejercicios podemos realizar para controlar nuestros impulsos?

Los estudiantes expresan sus ideas.

## 11. Sesión: El mayor tesoro del mundo

a) Objetivo: Incrementar la autoconfianza y motivación.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Se saluda a los estudiantes, luego la docente pregunta ¿saben cuál es el mayor tesoro del mundo?, se brinda un espacio para que los educandos proporcionen sus ideas.

Después la docente menciona que lo más maravilloso en el mundo se encuentra escondido en una cajita.

- Desarrollo: La docente aplica la dinámica “la caja del tesoro oculto”, que consiste en esconder dentro de una caja un espejo.

A los estudiantes les explicaremos que dentro de la caja existe el mayor tesoro del mundo, algo especial, maravilloso, algo irrepetible. Generando así expectativa. De uno en uno, abriremos la caja y pediremos que no diga nada a nadie.

En orden cada estudiante irá abriendo la cajita, observar el interior, luego cerrarla y no deberá mencionar nada hasta que todos hayan terminado. Allí verán su propio reflejo. Una vez culminada la actividad, comentaremos al pleno cual es el mayor tesoro del mundo y por qué lo consideran así, que los hace únicos y especiales, personas irrepetibles y maravillosas.

- Cierre: Otorgaremos a cada estudiante una hoja dividida en dos partes, que contiene una persona feliz, rotulada “Lo mejor de mí es”, y una persona triste con el rótulo “Lo que puedo mejorar es”.

Luego incentivamos a los estudiantes que nos cuenten algo de lo expuesto en su hoja. Terminada la experiencia, cada educando doblará la hoja de tal modo que las virtudes estén a la vista y lo que hay que mejorar al reverso.

Reflexionamos a nivel de clase sobre tener siempre presente lo bueno que distinguimos de nosotros, e intentar superar las dificultades que pensamos poseer.

## 12. Sesión: Libres para formar equipo

a) Objetivo: Revelar el alcance de estar motivados para trabajar.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Se presenta un guión de video encontrado en (<https://www.youtube.com/watch?v=caPz4ejZ9MQ>)

Pide a los estudiantes que comenten sus ideas sobre el video mostrado, guía mediante interrogantes ¿Qué les pareció? ¿Por qué el miedo no nos permite avanzar? ¿A qué te conlleva el video?

Los estudiantes dan sus puntos de vista.

- Desarrollo: La docente aplicará la dinámica “los voluntarios”, para ello sin explicación alguna requiere de cinco voluntarios para llevar a cabo una actividad.

Cuando voluntariamente se haya conseguido la participación de los educandos, preguntar al grupo restante por qué no desearon participar y a los educandos voluntarios que les motivó a tomar esta iniciativa.

Con todos los involucrados en la actividad se reflexiona sobre intereses, inquietudes o temores que nos llevan a tomar una decisión.

Además, se ha de pedir sugerencias de qué estrategias servirse para motivar a que las personas voluntariamente deseen involucrarse en diversas actividades.

- Cierre: Cada estudiante realizará una carta anónima titulada “mis motivaciones”, donde escribirán sus deseos, como se ven a futuro y que pueden hacer para conseguirlos.

Terminada la carta la colocaran en una caja, al azar se sacaran algunas y se leerán, luego meditaran sobre lo escrito.

### 13. Sesión: Así me visiono

a) Objetivo: Persistencia en la consecución de objetivos.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Iniciamos la sesión haciendo una oración, a continuación se proyecta un video titulado “El circo de la mariposa” encontrado en (<https://www.youtube.com/watch?v=ku-VQrdgvsM>)

Dialogan en base a lo observado, ¿Qué nos impulsa a vivir? ¿Cuáles son nuestros propósitos? ¿Le damos sentido a nuestras vidas?

Los estudiantes manifiestan sus ideas y se introduce al tema.

- Desarrollo: Se aplica la dinámica “El viaje”, para ello se proporciona a cada educando los materiales a emplear y se les invita a redactar un viaje imaginario, el cual debe iniciarse a partir de ahora y terminar cuando se considere que ha cumplido sus expectativas.

Luego cada educando escogerá un lugar en el salón y allí pegará un cartel que identifique el momento actual.

En seguida se brinda las pautas para la redacción de su historia, la cual debe plasmar las experiencias más gratificantes durante su viaje hasta cumplir lo que esperaba.

Terminado el trabajo se solicita voluntarios para que narren su viaje y en pleno se comenta sobre la experiencia realizada.

- Cierre: Al culminar de la sesión se induce a los educandos al análisis de lo realizado y cómo les puede servir en su cotidianidad.

## 14. Sesión: Nos motivamos

a) Objetivo: Autogestionar pensamientos positivos.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio:

Realizamos el saludo respectivo, enseguida se muestra el cortometraje contenido en (<https://www.youtube.com/watch?v=i8M6X89I2Yw>)

En plenaria comentamos acerca de lo observado y cómo motiva nuestras vidas.

- Desarrollo:

Se realiza la dinámica “el pasaje de calidad”, se formaran dos filas de estudiantes mirándose frente a frente, desde el final deberán pasar uno a uno por el saje y ocupar un nuevo lugar adelante, mientras pasan los compañeros expresaran frases de desaliento, una vez terminada la actividad, repetirán lo mismo pero ahora con frases alentadoras.

Al finalizar la dinámica, harán comentarios de cómo se sintieron en cada situación, como actuaron y cuál es la frase con que ellos más se identifican.

- Cierre:

La docente coloca la canción “color esperanza”, mientras se solicita a los estudiantes que realicen un dibujo de cómo se visionan dentro de un año.

Al finalizar la actividad pegaran sus gráficos e irán mencionando sus propósitos y como llegaron a ellos.

## 15. Sesión: Mi plan de vida

a) Objetivo: Redactar un plan de vida y reflexionar sobre las decisiones para lograrlo.

b) Tiempo: 90 minutos

c) Secuencia:

- Inicio: Se proyecta una síntesis del filme titulado “En busca de la felicidad”, a partir de ello se realizan las siguientes interrogantes: ¿Creen que el personaje alcanzó la felicidad? ¿Qué es la felicidad? ¿Es fácil ser felices? ¿Creen que ser felices es una decisión propia? ¿Qué hacen ustedes para ser felices? ¿Cuál es la meta que persiguen?

Los estudiantes manifiestan sus respuestas.

- Desarrollo: Invitamos a los estudiantes que de manera personal respondan lo siguiente, el propósito de mi vida es... (Dinámica “Mi vida tiene un propósito”)

Explicamos que para lograr ese propósito debemos hacer un plan o proyecto de vida, para lo cual tendrán que analizar y responder: ¿Cuál es mi realidad?, ¿qué tengo?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer?, ¿qué voy a hacer?

Luego, solicitamos que en su cuaderno u hoja tendrán que elaborar una línea de tiempo, en la que colocarán el propósito de vida, se plantee un objetivo final (largo plazo) y también objetivos de proceso (corto o mediano tiempo). Debe manifestar una visión totalizadora de lo que pretende tanto en lo personal como en lo profesional.

Finalizado el tiempo de trabajo, pedimos a cinco voluntarios que en plenario compartan sus trabajos, deberán explicar sus dibujos y los objetivos trazados como proceso y el objetivo final para alcanzar este propósito de su vida.

Conforme van participando las y los estudiantes promovemos la reflexión sobre la toma de decisiones para la consecución de los planes de vida, sobre todo en el aspecto personal.

- Cierre: Invitamos a las y los estudiantes a expresar lo que han sobre la sesión ‘mi plan de vida’.

También podemos inducir su participación a través de preguntas; tales como: ¿Consideras valioso contar con un plan de vida?, ¿por qué?, ¿de quién depende que tu proyecto de vida se realice?

Resaltamos la importancia de permitirnos un tiempo de reflexión con relación a poder establecer nuestro proyecto de vida, las metas que nos debemos plantear y las acciones a seguir para alcanzarlas. Ponemos énfasis en la siguiente idea:

“El plan de vida tiene que ver con las metas personales (objetivos a lograr) para el futuro, tomando en cuenta los múltiples ámbitos del desarrollo de nuestra vida; las amistades, la familia, el trabajo, el desarrollo personal, etc.”

### **3.3.6. EVALUACION DEL PROGRAMA.**

Consideramos el programa “Educo mis emociones”, como una aportación organizada y sistematizada de actividades que apuntan a la consecución de los objetivos que este enmarca.

En tal sentido usamos las siguientes técnicas de evaluación:

- Guía de observación sobre la actividad ejecutada, permite al docente reflexionar sobre cómo se realizó dicha actividad, valorando sus debilidades y fortalezas para la ejecución de las otras actividades.
- Cuestionario para el estudiante, consta de indicadores que permitirán evaluar si existe cambios en las respuestas de los estudiantes y contrastarlos con sus actitudes.
- Escala de actitudes, se propone indicadores que permitirán visualizar los cambios presentados por nuestros educandos en la ejecución de las sesiones.

## CONCLUSIONES

En el centro educativo N° 10233, los estudiantes que cursaron el 5<sup>TO</sup> grado del nivel secundaria no han desarrollado eficientemente sus competencias emocionales personales, evidenciándose en dificultades para reconocer y poner de manifiesto sus emociones, desmotivación y la falta de autocontrol de sus emociones, necesitando de estrategias para su logro.

La revisión del marco teórico ha permitido guiar la labor investigativa, tener una visión clara e integral de los planteamientos teorizantes que han direccionado al desenlace del problema y elaborar el diseño del programa que da respuesta la problemática encontrada.

La aplicación del Programa “Educo mis emociones” permitió el desarrollo de competencias emocionales personales en la mayoría de los educandos del quinto grado de secundaria de la I.E. N° 10233, tales como; conciencia emocional, regulación emocional y motivación, evidenciándose en un mayor conocimiento de sí mismos, valoración personal, una apropiada expresión de sus emociones, control de sus impulsos, comportamiento positivo frente a la vida mayor, seguridad en su actuar e iniciativa propia y compromiso en sus actividades.

## **RECOMENDACIONES**

Recordar que llevar a cabo un programa de educación emocional es una poderosa herramienta de trabajo que provee al docente de elementos factibles para viabilizar el proceso de aprendizaje-enseñanza, siempre que, se conozca cómo, en qué momento y para qué voy emplear dicho programa.

Se propone trabajar más sesiones en el programa “educó mis emociones” utilizado en esta tesis para determinar la efectividad en la consecución de competencias emocionales personales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España: Síntesis. Recuperado de <https://www.um.es/documents/378246/2964900/Normas+APA+Sexta+Edici%C3%B3n.pdf/27f8511d-95b6-4096-8d3e-f8492f61c6dc>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Castillo Atoche, I. D. & Castillo Atoche, I. C. (2009). *Aplicación de un plan de acción "Vivamos en armonía" utilizando estrategias afectivas en el mejoramiento del comportamiento escolar de los/as estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Javier Pérez de Cuéllar del Asentamiento Humano Villa Primavera - Sullana*. (Tesis inédita de maestría). Universidad César Vallejo, Piura.
- Ciss-Praxis. Ambrona, T., López, B. & Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica (REOP)*, 23 (1), 39-49. Recuperado de <http://www.uned.es/reop/pdfs/2012/23-1%20-%20Ambrona.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). *Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS*. *Ansiedad y Estrés*.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Ministerio de Educación (2014). *Marco Curricular Nacional, Propuesta para el dialogo*. Lima.
- Muñoz, M. (2005). Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales: el programa P.E.C.E.R.A. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),115-136. Recuperado de [http://ww.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1209145902.pdf](http://ww.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1209145902.pdf)

Ortega, M.C. (2010). La Educación Emocional y sus implicaciones en la Salud. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica (REOP)*, 21 (2), 462-470.

Porcel, T. (2009). Inteligencia emocional y su relación con el logro de competencias en el área de desarrollo social, del currículo escolar en estudiantes de 5° grado de secundaria de Puerto Maldonado. *Investigación Educativa*, 13(23), 67-82. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/inv\\_educativa/2009\\_n23/pdf/a07v13n23.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/inv_educativa/2009_n23/pdf/a07v13n23.pdf)

Siu, A.F.Y. (2009). Trait emotional intelligence and its relationships with problem behavior in Hong Kong adolescents. *Personality and Individual Differences*. En Inglés, C. et al (Ed.), *Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia* (29-41). España: Cenfint. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129330657003.pdf>

Soriano, E. (2012, 01 de octubre). Emociones positivas: herramientas prácticas para incentivarlas en la escuela. *Argentina Investiga*. Recuperado de <http://www.cibem.org/paginas/img/apa6.pdf>.

Técnica de relajación. (2010, 5 de julio). *Wikipedia, La enciclopedia libre*. Fecha de consulta: 04:06, septiembre 30, 2014 desde [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=T%C3%A9cnica\\_de\\_relajacion&oldid=38565400](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=T%C3%A9cnica_de_relajacion&oldid=38565400)

(PDF) *De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes*. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/285199595\\_De\\_la\\_competencia\\_emocional\\_a\\_la\\_autoestima\\_y\\_satisfaccion\\_vital\\_en\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/285199595_De_la_competencia_emocional_a_la_autoestima_y_satisfaccion_vital_en_adolescentes) [accessed Sep 01 2018].

# **ANEXOS**

## ANEXO 01

### CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### Tomado de la Escala de autoestima de Rosenberg - RSES

EDAD ..... SEXO: M ( ) F ( )

Instrucciones: Lee atentamente cada interrogación, luego marca la palabra de la columna A, B, C, D que se adecue más a la respuesta que deseas.

ITEMS	A	B	C	D
1. ¿Notas cuando cambia tu estado de ánimo?	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
2. ¿Eres consciente cuando te pones a la defensiva?	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
3. ¿Notas cuando tus emociones afectan tu rendimiento?	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
4. ¿Cuán pronto te das cuenta de que estás perdiendo la paciencia?	Muy rápido	No muy rápido	Lentamente	Muy lentamente
5. ¿Cuán pronto eres consciente de que tus pensamientos se tornan negativos?	De inmediato	Bastante rápido	Tardo un rato	Demasiado tarde
6. ¿Puedes relajarte cuando estas sometido a presión?	Muy fácilmente	Bastante fácil	Casi nunca	Nunca
7. ¿Puedes seguir haciendo las cosas cuando estás enojado?	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
8. ¿Te hablas a ti mismo para disipar tus sentimientos de ira o ansiedad?	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
9. ¿Mantienes la calma ante la ira o agresión de los demás?	Siempre	Casi siempre	Ocasional mente	Nunca
10. ¿En qué medida puedes concentrarte cuando te sientes ansioso?	Muy bien	Bastante bien	Apenas	En absoluto
11. ¿Te recuperas rápidamente después de una frustración?	Siempre	A veces	Ocasional mente	Nunca
12. ¿Cumplés tus promesas?	Sin fallar	Bastante a menudo	Rara vez	Nunca
13. ¿Puedes ponerte en marcha cuando es necesario?	Sí, siempre	Si, a veces	No muy rápido	No, nunca
14. ¿Estás dispuesto a cambiar tu forma de hacer las cosas si los métodos que empleas no dan resultado?	Muy dispuesto	Bastante dispuesto	Bastante reacio	Muy reacio
15. ¿Eres capaz de elevar tu nivel de energía para realizar tareas aburridas?	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

## Instrucciones de calificación

Cada pregunta equivale a:

- Cuatro (4) puntos por cada casilla marcada en la columna A.
- Tres (3) puntos por cada casilla marcada en la columna B.
- Dos (2) puntos por cada casilla marcada en la columna C.
- Un (1) punto por cada casilla marcada en la columna D.
- Finalmente, completa los totales.

### Conciencia emocional

Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Total

### Regulación emocional

Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Total

### Motivación

Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Pregunta 15	Total

### Clave de resultados por categoría:

- 17 y más puntos – Bueno
- 13 a 16 – Es necesario cierto desarrollo
- 9 a 12 – Se requiere un gran esfuerzo
- 8 y menos – Queda mucho trabajo por hacer.

ANEXO 02







## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Edwin Edmundo Rojas Bances  
Assignment title: Trabajos 2021  
Submission title: Informe Tesis  
File name: INFORME-TESIS.docx  
File size: 1.24M  
Page count: 95  
Word count: 18,020  
Character count: 103,157  
Submission date: 10-Aug-2021 06:23PM (UTC-0500)  
Submission ID: 1630062243

  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
"PEDRO RUIZ GALLO"  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y  
EDUCACIÓN  


---

**UNIDAD DE POSTGRADO**

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

**MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA COGNITIVA**

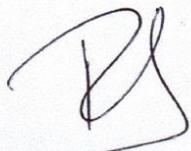
Programa "Educo mis emociones" para desarrollar  
competencias emocionales personales en los estudiantes  
del quinto grado de secundaria de la institución educativa  
N° 10233 CAP FAP "José Abelardo Quiñones Gonzales",  
Túcume Viejo - 2014.

**TESIS**

Presentada para optar el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la  
Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva.

AUTORA : SARA ESTHER CHAFLOQUE QUÍNCONES  
ASESORA : Dra. ROSA ELENA SÁNCHEZ RAMÍREZ

**LAMBAYEQUE - 2018**

  
16490896

## Informe Tesis

### INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	1%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://ugellaconvencion.gob.pe">ugellaconvencion.gob.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
6	<a href="http://www.ugel01.gob.pe">www.ugel01.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="http://zonapreescolar245.blogspot.com">zonapreescolar245.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	<1%

10	<a href="http://hera.ugr.es">hera.ugr.es</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://www.cerpe.org.ve">www.cerpe.org.ve</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://dehesa.unex.es">dehesa.unex.es</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.vallejoandcompany.com">www.vallejoandcompany.com</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="http://www.mediacioneducativa.com.ar">www.mediacioneducativa.com.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://repositorio.untrm.edu.pe">repositorio.untrm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://edicioncero.cl">edicioncero.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %

  
16490896