

Introducción

Las emociones son una fuerza importante en nuestra vida que las expresamos de acuerdo con las diferentes circunstancias donde las manifestamos. La inteligencia emocional ha sido considerada como una de las más importantes porque interviene en la formación personal, las relaciones interpersonales y el bienestar individual.

El concepto de Inteligencia Emocional ha captado un interés considerable debido a las diversas teorías, modelos y libros que se fueron conociendo a lo largo del tiempo. El modelo de Inteligencia Emocional desarrollado empíricamente por BarOn (1988 – 1997) y estandarizado por Ugarriza (2003) es un modelo particularmente interesante. De acuerdo con BarOn (1977), “la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente” (como se citó en Ugarriza & Pajares, 2004, p. 13). Las personas emocionalmente inteligentes son capaces entender y expresar sus emociones, comprender las emociones de los demás, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y respetuosas, siempre siendo optimistas y afrontan el estrés sin perder el control.

Para gestionar las emociones de manera apropiada es necesario que la persona esté atenta a sus impulsos, reconocerlos, por qué surgieron, cómo regularlos y cómo actuar en el momento experimentándolos. El tener claro las emociones que se sienten contribuyen a desarrollar la empatía con los demás, colocarse en el lugar del otro, potenciar las habilidades sociales, generar más confianza y seguridad. Es importante que los (las) estudiantes en esta etapa, donde empiezan a tener mayor consciencia de quiénes son, aprendan diferentes métodos, técnicas y adquieran conocimiento sobre la inteligencia emocional que les permita entender el papel de aquélla para su desarrollo; así como también, los padres tendrían que participar en la educación emocional de sus hijos e hijas.

En esta Práctica Institucional (P.I.) se optó por realizar un programa de intervención con la finalidad de fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes de 4to a 6to de primaria de la Unidad Educativa “La Paz”, a través del modelo de BarOn aplicados a temas como intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general la P.I. aportó nuevos conocimientos y puestos en práctica por medio del método activo participativo.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

La inteligencia emocional ha tenido gran relevancia en los últimos años, a partir de 1990 hasta la actualidad, por lo cual numerosas investigaciones demuestran cuán importante es para el desempeño y desarrollo de las personas. Desde el lado educativo, se destaca el gran interés por brindar oportunidades para la enseñanza de la educación emocional y fortaleciendo las competencias que poseen los(las) estudiantes con la finalidad de mejorar su desenvolvimiento dentro de diferentes ámbitos de la vida. “La mayoría de las investigaciones realizadas pertenecen al ámbito empresarial, de salud y educativo, puesto que han visto que los factores emocionales afectan y favorecen el rendimiento y la calidad de vida de las personas” (Extremera & Fernández, 2009).

La sociedad actual mantiene un ritmo frenético de vida, el uso abusivo de los móviles, las tabletas, la inadecuada utilización de las redes sociales con recursos gestionados inadecuadamente en gran parte de los entornos familiares; en ello, la intervención temprana dentro de la escuela es una labor necesaria, que debe procurarse a nivel educativo para potenciar la Inteligencia Emocional en los estudiantes (Hurtado y Salas, 2018). Los niños y niñas necesitan aprender a identificar y expresar sus emociones principalmente dentro del hogar a través del apoyo de los padres, quienes están llamados a motivarles su desarrollo perceptual de sí mismos(as) y adquirir destrezas para relacionarse positivamente con los demás.

La educación primaria abarca la segunda infancia, un período entre los seis y doce años de edad. Algunos autores han catalogado este período como “emoción ambiental”; es decir, los niños reconocerán que tienen emociones completamente opuestas y aprenden a adaptarse a las mismas (Vásquez et al., 2022). Durante esta etapa, los estudiantes desarrollan su personalidad, comprenden quiénes son, se tornan más independientes, aprenden a relacionarse con los demás, a comunicarse y a resolver conflictos de manera efectiva. Es importante que sepan manejar adecuadamente sus emociones para alianzar mayores éxitos en la situación emocional en esta etapa estudiantil.

Los niños que demuestran capacidades emocionales, suelen regularlas, mejorar y conseguir relaciones interpersonales más saludables, son menos propensos(as) a tener problemas de conducta o de salud mental y suelen sentirse más exitosos(as). Por otra parte, son más capaces de pensar con claridad y tomar mejores decisiones. En contraparte

ellos(as) que no logran regular sus emociones podrían padecer problemas en la escuela y en sus casas. Experimentarían probablemente estallidos emocionales, comportamientos agresivos y dificultades para seguir las reglas. También una baja concentración y aprendizaje, además de no poder interactuar normalmente con otros niños. Así también, tendrían problemas para expresar lo que sienten, lo mismo para entender aquello que los demás dicen; estos rasgos les dificulta, comunicarse de manera efectiva (Morales, 2023).

La relación que tiene el ambiente familiar en el desarrollo del niño, debe considerarse prioritario porque constituye la fuente primaria de aprendizaje. Dentro de la familia los niños y niñas puede sentirse queridos, respetados, atendidos de acuerdo a cómo interactúan con los padres y hermanos. Bajo esta perspectiva experimentarán los primeros conflictos sociales, por ejemplo: el tipo de discusiones protagonizadas por sus familiares, o la disciplina de los padres. La forma como lo asuman determinará su grado de desarrollo. Las experiencias negativas dentro de la familia pueden llegar a influir en la autopercepción del niño y la niña desfavoreciendo su capacidad para controlar sus emociones y conductas. Los conflictos entre los padres y el tipo de familia disfuncional también son causantes de desajustes emocionales en los niños y niñas, cuando son criados bajo ambientes agresivos tanto físicos como emocionales, provocándoles trastornos psicológicos y problemas conductuales (Báez, 2013).

Las emociones tienen relación en el rendimiento académico del estudiante. Guidobono V. (2021), menciona al respecto:

Las emociones con impacto negativos, también conocidas como perturbadoras por el efecto que causan, reducen la habilidad del estudiante para prestar atención, concentrarse, aprender o recordar. Los niños que presentan emociones negativas no pueden procesar la información cognitiva de manera clara para lograr contrarrestarla se necesita de una emoción positivas más fuerte. (p. 7)

Fernández y Cabello (2021), indican que:

Los estudiantes con más inteligencia emocional tienen más éxito académico porque comprenden y regulan mejor las emociones desagradables como la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento, muy frecuentes en la vida escolar, y que

afectan negativamente a su rendimiento intelectual. Además, estos estudiantes saben gestionar de forma más eficaz el complejo mundo social que les rodea, construyendo mejores relaciones con sus profesores, compañeros y familiares, lo que es muy importante para el éxito académico. (p. 38)

El no incluir y fomentar la educación emocional dentro de la formación de los estudiantes puede provocar una falta de motivación y compromiso con el aprendizaje o el sentirse emocionalmente desequilibrados provoca falta de concentración en las tareas académicas; ausencia de habilidades para resolver problemas y enfrentar los desafíos. Además, los(as) estudiantes podrían tener dificultad para desarrollar la empatía y establecer relaciones efectivas con sus compañeros(as) y maestros. Por tanto, las mencionadas insuficiencias emocionales provocan un pésimo manejo del estrés y presión provenientes del entorno académico.

Sanmartín y Tapia (2023) explican cómo el incorporar el desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional en el currículo escolar es un enfoque educativo que busca promover la comprensión y el manejo de las emociones, sean propias o ajenas, con el fin de fomentar el bienestar personal y las relaciones saludables y su inclusión en el currículo escolar. Asimismo, reconocen la importancia de las habilidades emocionales para el éxito académico, social y personal de los estudiantes. Programas como “Raíces de Empatía” está enfocado en reducir la agresividad durante la infancia y la juventud, mediante la alfabetización emocional, fomentando la empatía. El Programa "RULLER" también se aboca a desarrollar la inteligencia emocional tanto en niños como en adultos por eso mismo, implica a la escuela, los padres y a la comunidad educativa en general, así queda en evidencia que importantes son estos programas a nivel educativo, donde son responsables los docentes, los padres y la comunidad educativa.

La escuela, a través de todos los agentes implicados (profesores, tutores, orientadores, etc.) contribuye a configurar la personalidad del individuo, puesto que los estudiantes pasan mucho tiempo en las aulas lo que ocurra en la escuela, contribuirá a configurar el autoconcepto general de la persona, generando el autoconcepto académico, que se refiere a las características y capacidades que el estudiante asume que posee en

relación con su capacidad de aprendizaje, actividad académica y rendimiento escolar (Dueñas & Luisa, 2002).

La inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar perturbaciones, sino a mantener el equilibrio: saber atravesar los malos momentos que nos depara la vida diaria, reconocer y aceptar los propios sentimientos, y salir airoso de esas situaciones sin dañarnos ni dañar a los demás (Mercado, 2017).

Poveda (2022) en su artículo: “Los trastornos emocionales como dificultades de aprendizaje” menciona que, en el contexto escolar, constantemente se lanzan al aire expresiones referidas al estudiantado sobre comportamientos pasivos y agresivos con escasa motivación por las tareas y quehaceres diarios. De hecho, se desconoce la raíz o el motivo principal que los causa. Esta situación es tan cotidiana en ambientes escolarizados como existen ciertos condicionantes no visibles que agravan una realidad educativa y son frecuentemente el punto de partida hacia la dificultad en el aprendizaje. Dichos condicionantes actúan como déficits emocionales; en ello, se debe reconocer las emociones propias y saber manejarlas esto proveerá al alumnado desarrollar su capacidad de autocontrol emocional y promover entre sí conductas prosociales.

El mismo autor se basó en la propuesta de Rigó (2006) que abarca tres dimensiones sobre el aprendizaje de las emociones: dimensión personal que engloba el autoconcepto, autoestima y la autorregulación que evidencian cómo se forma el autoconcepto negativo en el área académica teniendo con una percepción opuesta de sí mismo y poca presencia de emociones debido a que los estudiantes no disponen de suficientes recursos y estrategias para regular su comportamiento. La dimensión relacional-social se basa en la comprensión de las interacciones sociales, la capacidad de reconocer las emociones de los demás y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Por el contrario, si el alumnado muestra carencias emocionales sociales, el camino que seguirán es hacia la baja autoestima e indiferencia hacia los demás, sin necesitar del resto o sintiéndose no participe del grupo. Por último, la dimensión motivacional comprende las atribuciones causales y las expectativas de logro. Las primeras son aquellas conclusiones o pensamiento obtenido de los resultados de una situación concreta; las segundas, son el deseo de lograr el éxito y evitar el fracaso. A partir de lo anterior, el autoconcepto académico se conforma a través de atribuciones de

los éxitos y fracasos. Este proceso se retroalimentará dependiendo de los resultados obtenidos y, por ende, el autoconcepto irá cambiando.

Pimentel, Arenas y Sánchez (2023) realizaron una investigación con la finalidad de fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes del grado décimo de la institución educativa Colegio San José de Cútuca. A través de una serie de entrevistas revelaron varios hallazgos significativos. En primer lugar, se destacó la necesidad identificada por los docentes de reconocer y desarrollar aspectos clave de las competencias emocionales en el aula, tales como el reconocimiento de las emociones, el autocontrol, la motivación personal, la empatía y el manejo de las relaciones. Por otro lado, los estudiantes señalaron que requieren un mayor acompañamiento y una profundización en el desarrollo de las competencias emocionales dentro del entorno de aprendizaje. Se logró determinar la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes, para ello crearon una cartilla en función de recurso que fue implementada en la planificación de las clases. Su desarrollo está basado en una comprensión del contexto y las necesidades identificadas en la institución educativa cuenta con diez actividades diseñadas para promover competencias emocionales, junto con un enfoque hacia la formación docente, el monitoreo, la participación de los padres y la promoción de un clima escolar positivo

Trabajar las competencias emocionales puede ser la clave para desarrollar estabilidad en el alumno, hacer partícipes a docentes en el desarrollo de la inteligencia emocional, puede ser de gran ayuda al fortalecimiento individual de cada estudiante. Las competencias emocionales capacitan a la persona con aquellas habilidades de autocontrol y autoestima lo que le permite forjar una identidad. Aquellas se encuentran estrechamente relacionadas con la educación porque contribuyen a promover la comunicación asertiva y la empatía, papel fundamental en el desarrollo personal del individuo.

Pereira (2021), investigador de la Universidad Católica Boliviana explica sobre la importancia de implementar la salud emocional en la educación, relacionada con el bienestar emocional y la inteligencia emocional. Propone desarrollar la inteligencia emocional a través de un proceso educativo; es decir, implementar el aprendizaje socioemocional enfocado en el individuo. De esta manera, pueda adquirir y aplicar efectivamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para establecer

y alcanzar objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables, mientras el foco está en estas cinco habilidades: autoconciencia, autocontrol, conciencia social, habilidades para relacionarse y la toma de decisiones. El objetivo principal es que este tipo de aprendizaje coadyuve que los estudiantes logren desarrollarse plenamente y tengan una mejor convivencia en el aula al colaborar en la mejora del rendimiento académico y disminuir los problemas de comportamiento; lo cual contribuye a que el alumno logre realizarse como estudiante y persona.

El profesor Quispe (2024) publicó un artículo en el diario “El Periódico” donde menciona que los últimos años se ha observado un incipiente interés en incorporar también la inteligencia emocional a las etapas posteriores de la educación. No obstante, en las Escuelas Superiores de Formación de Maestros, la atención hacia la educación emocional sigue siendo limitada. Si bien, los maestros dominan los contenidos académicos, es necesario que en el futuro inmediato adquieran habilidades para gestionar las complejas relaciones interpersonales que caracterizan al entorno educativo y optar por actitudes más empáticas y asertivas.

“La inclusión de la educación emocional en la formación de maestros es un requisito indispensable para una práctica docente eficaz y enriquecedora. Los futuros educadores deben estar capacitados para promover el desarrollo integral de sus estudiantes, ayudándolos a comprender y expresar sus emociones de manera saludable”. (Quispe, 2024, párr. 5)

La educación emocional no solo beneficia a los estudiantes sino también a los maestros, lo que implica que, en el futuro, la formación sobre la inteligencia emocional permitirá desarrollar una mayor autoconciencia, empatía y resiliencia; también promover una cultura educativa basada en el respeto, la comprensión y la aceptación, todos los aspectos cruciales para enfrentar los desafíos inherentes a la profesión docente.

En la ciudad de Tarija se realizó una investigación dentro de un colegio, referida al desarrollo de las inteligencias interpersonales e intrapersonales en alumnos de 5to de primaria. Se pudo diagnosticar que la población se halla en el nivel “por mejorar”, lo que

quiere decir que presentan dificultades para construir una percepción positiva de sí mismos(as), e incluye el autoconocimiento, autoestima, autorreflexión y problemas para comprender a los demás e interactuar eficazmente con ellos, considera también la sensibilidad a expresiones, las habilidades de expresión y el trabajo en equipo (Esperanza, 2022). Las dificultades identificadas en el desarrollo de las inteligencias interpersonales e intrapersonales en los alumnos de 5to de primaria muestra la importancia de integrar programas de educación emocional en unidades educativas. Fortalecer la inteligencia emocional no solo beneficiará a los estudiantes académicamente, sino que también les proporcionará habilidades esenciales para la cotidianidad, como la empatía y la comunicación efectiva. Implementar actividades que se enfoquen en la autorreflexión y el trabajo en equipo puede ayudar a los estudiantes a mejorar su capacidad para comprender, y relacionarse con los demás para favorecer a que haya un clima escolar más positivo y colaborativo.

El director de la Unidad Educativa “La Paz”, mencionó que existen muchos estudiantes con dificultades para gestionar sus emociones, esto puede provocar que los estudiantes presenten complicaciones de relacionamiento social, en la formación del autoconcepto y en la toma de decisiones responsables. Además, consideró que los padres tienen un papel importante en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos. (J. Vaquera, comunicación personal, 18 de marzo de 2024)

La inteligencia emocional juega un papel primordial en el establecimiento y construcción de las relaciones con los otros. Saber gestionar las emociones permite construir vínculos más sanos, positivos que impacta en la calidad de vida y en el bienestar personal. Con este marco conceptual, se optó por la Práctica Institucional, enfocada en cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo, mediante la implementación de un programa con actividades dirigidas al logro de los objetivos.

1.2 Justificación

La inteligencia emocional permite a las personas desenvolverse eficazmente en diferentes aspectos de su vida donde se requieren habilidades blandas y eficiencia en el nivel cognoscitivo. Desde la infancia, las emociones tienen un papel primordial sobre el

desarrollo, habilidades para la vida personal y social, permitiéndoles desarrollar estrategias y afrontar situaciones.

La infancia es la etapa donde los niños y las niñas empiezan a ser conscientes de sus emociones y desarrollan conocimiento sobre sí mismos. En este momento de sus vidas es oportuno tratar temas de inteligencia emocional con los infantes. Sin brindar educación emocional a futuro los niños y niñas pueden presentar desventajas para desenvolverse eficazmente en su vida tales desventajas como la falta de comunicación, baja capacidad de autorreflexión, falta de recursos de afrontamiento, dificultad para cultivar relaciones satisfactorias, poco control emocional, aislamiento, etc. lo que es perjudicial para su desarrollo personal.

Los padres tienen un papel crucial en la educación emocional de sus hijos, son el primer vínculo afectivo en el que los niños aprenden conductas y actitudes para desenvolverse en distintos entornos. Si los padres muestran una buena educación emocional podrán ayudar a sus hijos a comprender y regular sus emociones, enfrentar conflictos de manera efectiva brindando seguridad y confianza en el entorno familiar. Sin embargo, se ha visto que no tienen el suficiente conocimiento sobre la inteligencia emocional, colocando un límite en comprender la importancia sobre el tema y la falta de apoyo en el crecimiento emocional de sus hijos.

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes debe ser una tarea necesaria y continua en el ámbito educativo para dotarles habilidades emocionales y herramientas de afrontamiento que les permitan manejar de manera efectiva el estrés, regular sus emociones y desarrollar una actitud positiva ante las dificultades. La educación emocional no debe enseñarse únicamente en la escuela, sino en otros contextos también (familiar, entre iguales, lúdico, etc.).

Aplicar el “Programa de Intervención en Inteligencia Emocional” a estudiantes de 4to a 6to de primaria de la Unidad Educativa “La Paz” de la ciudad de Tarija brindará a los estudiantes nuevos conocimientos. El método activo – participativo utilizada ha sido eficaz durante la intervención. Las técnicas y materiales empleadas facilitaron una mejor experiencia y aprendizaje a los estudiantes.

El aporte práctico consiste en la aplicación de diversas técnicas e instrumentos para fortalecer la inteligencia emocional de los (as) estudiantes. Por otra parte, que los

padres de familia se involucren en la educación emocional de sus hijos e hijas. El aporte metodológico se realizó con el programa de intervención propuesto en base a una metodología activa – participativa desarrollada a partir de cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, de manejo de estrés y de estado de ánimo general.

Respecto al aporte teórico dará información acerca del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de 4to a 6to de primaria de la unidad educativa “La Paz”, brindará conocimiento de los componentes que establece la teoría de BarOn con relación a la población. El análisis de los resultados ayudará a conocer la efectividad del programa en base al pre y postest.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS

DE LA INSTITUCIÓN

2.1 Institución

La Unidad Educativa “La Paz” cuenta con dos turnos: mañana “nivel secundario” con un total de 360 estudiantes y tarde “nivel primario” con 560 estudiantes. La institución, se encuentra dirigida por el director Jaime Vaquera, encargado de ambos turnos. El plantel docente cuenta con 18 maestros nivel primario, como también, un secretario y un regente.

2.2 Historia

La Unidad Educativa La Paz fue fundada el 16 de julio de 1955 bajo la dirección del profesor Sady Chamas y el plantel de profesores integrado por Angélica Lema, Elvira de Ulloa, Pastora do Sustach, Miriam Gómez y otros. Funcionó en la calle Cochabamba y Fray Manuel Mingo en la casa del señor Cerpa. Debido a la incomodidad de los ambientes y el crecimiento del número de estudiantes, la dirección, profesores y padres de familia buscaron la forma de adquirir una infraestructura propia. En 1960 gracias a las gestiones y a la donación del Club de Leones, la unidad educativa se trasladó a la Avenida Domingo Paz donde funcionó por varios años y fue más conocida como escuelita La Paz, actualmente en esa infraestructura funciona el Kinder Emma de Briancon.

En el año 1998, bajo la dirección de la profesora Eduarda Sustach, la escuelita se trasladó al barrio Pedro Antonio Flores solo con el nivel primario hasta el nivel quinto. El 7 de febrero de 2005 bajo la dirección de la profesora Miriam Aparicio se implementó el nivel secundario.

Durante más de 68 años, la Unidad Educativa “La Paz” ha contribuido con gran esfuerzo y dedicación a la educación tarijeña con esfuerzo y dedicación. Las diferentes promociones participaron en diferentes actividades culturales, deportivas y pedagógicas a nivel regional, departamental y nacional destacándose la disciplina dedicación y humildad.

La Unidad Educativa "La Paz" en la actualidad cuenta con una infraestructura amplia, pero con deficiencias técnicas manteniendo en la obsolescencia, que provoca una práctica antipedagógica derivadas de las limitaciones que tienen sus ambientes sin adecuarse a las exigencias de la nueva Ley 070 vigente. Los inconvenientes se producen al tema una matrícula de 383 estudiantes distribuidos en dos turnos en un espacio

indadecuada. Cuenta con un plantel docente de 51 profesores, una portera, una secretaria, un regente y un director, la Junta Escolar que demuestra ser muy propositiva, para atender a 18 cursos de primero a sexto en educación primaria y diez cursos en educación secundaria. Así también, dispone de un laboratorio de Física, Química y Biología, salas de computación, ambientes destinados a talleres de cocina y repostería. Cuenta con un gabinete psicológico que brinda servicios de psicología preventiva, pero discontinuas, un coliseo que está paralizado en su construcción, un patio para uso diferenciado de estudiantes y cuatro baterías de baños. En la actualidad ambos turnos se encuentran bajo la dirección del Lic. Jaime Vaquera Cazasola.

CAPÍTULO II

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

3.1 Objetivo General

- Desarrollar un programa de intervención en inteligencia emocional con estudiantes de 4° a 6° de primaria de la Unidad Educativa “La Paz” de la ciudad de Tarija en la gestión 2024.

3.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes antes de la aplicación del programa a través del inventario de BarOn.
- Aplicar el programa de intervención en sus dimensiones: componente intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general a través de dinámicas de autorreflexión, trabajo en equipo y de participación para contribuir en el fortalecimiento de la inteligencia emocional.
- Determinar la efectividad del programa de intervención por medio de una valoración final.

CAPÍTULO IV
MARCO TEÓRICO

En el presente marco teórico se describirán los contenidos relacionados con los principales aspectos conceptuales de base teórica para la realización del programa en base a las dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general.

4.1 Programa de Intervención

Un programa hace referencia a la planificación y/o ejecución orientada a lograr objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades, enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias u objetivos. Núñez (2008) lo define como “un conjunto de actividades a realizar en lugares y tiempos y recursos determinados previamente para el logro de objetivos y metas, el programa seleccionado debe ser la mejor alternativa de solución previo estudio y diagnóstico de la situación problemática” (p. 28). Requiere de la selección, organización y secuencia de los servicios, actividades y estrategias, que permitan lograr los objetivos por lo que, es necesario la evaluación previa sobre la problemática a resolver.

Sánchez (2020) define la intervención “como una acción programada sobre un colectivo o grupo con el fin de provocar un cambio social para mejorar su situación. (p. 68). La intervención permite identificar y atender problemáticas, centrándose en la relación del interventor y el intervenido, lo cual, delimita las funciones profesionales con quien se trabaja garantizando la calidad, herramientas, metas, objetivos, etc. que estarán planeados lógicamente para la mejora y aporten un cambio convirtiéndose en un apoyo durante la aplicación de la misma.

Entonces, un programa de intervención se considera un conjunto de actividades que se aplicarán de acuerdo a un objetivo determinado con la finalidad de producir cambios, modificar o aumentar conocimientos, aprendizaje, habilidades, entre otros aspectos posibles, para mejorar o resolver alguna dificultad, necesidad, problema social o educativo u otras áreas que sean necesarias su intervención.

4.2 Breve Historia de la Inteligencia Emocional

Los orígenes e historia de la inteligencia emocional empezó a tener un nuevo enfoque centrada en la relación de la persona y el ambiente. A lo largo del tiempo surgieron referencias a factores en el plano de las emociones.

Thorndike (1920) identificó la inteligencia social y la definió como “la habilidad de actuar para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (p. 5 como se citó en Bolaños et al. 2013). En 1937, Robert Thorndike y Saul Stern revisaron los intentos de Thorndike por medir la inteligencia social e identificaron tres áreas relacionadas: la primera engloba la actitud de los individuos hacia la sociedad y sus componentes, la segunda es el conocimiento social y la tercera se relaciona con el grado de ajuste social del individuo. Al final concluyeron que “la inteligencia social es un conjunto de habilidades distintas o un conjunto de habilidades sociales específicas de cada uno” (p. 55). Estos investigadores esperaron que en futuras investigaciones logren utilizar herramientas que apoyen la mejora de habilidad de cada persona para manejar y entender sus propias emociones y la de los demás (como se citó en Mesa, 2015).

Gardner (1983) publicó *Frames of Mind* donde planteó su teoría de las Inteligencias Múltiples, menciona que las personas tienen 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo (inteligencia lingüística, lógica, musical, visual-espacial, kinestésica. Interpersonal e intrapersonal). Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social y hasta cierto punto emocional: la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal. Renee, et al. (2013) describe ambas inteligencias, la interpersonal como una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Y la intrapersonal como el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta (p. 8).

Con relación al aporte teórico supone del inicio al desarrollo de la inteligencia emocional. La primera definición y el modelo propuesto por Salovey y Mayer (1990) describen este ámbito como “una forma de inteligencia social que envuelve la habilidad de monitorear las emociones y sentimientos propios y ajenos, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones o conducta propias”

(p. 189). El mismo año, se realizaron investigaciones que llevaron a explorar su significado de acuerdo a lo establecido por los autores con la finalidad de medir el concepto y ofrecer estudios empíricos de relevancia científica. Luego modificaron la definición tomando en cuenta los aspectos cognitivos el resultado fue:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

(Mayer y Salovey, 1997, p 4)

En 1995, el termino se popularizó con Goleman quien retomó las investigaciones anteriores de Salovey y Mayer. Luego publicó su libro *Emotional Intelligence*, donde resume la nueva visión sobre el estudio de la inteligencia humana, más allá de los aspectos intelectuales y cognitivos que resalta más la gestión del mundo emocional y social, al respecto ofrece la siguiente definición “la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar nuestros propios estados anímicos y los ajenos. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas”. (como se citó en Egüez, 2011, p. 22) La inteligencia emocional nos habla de la expresión de nuestros sentimientos, autoconocimiento y autocontrol. Lo cual, motivo a la realización de futuras investigaciones sobre la inteligencia emocional y la gran importancia que es para crecimiento personal del individuo. En la actualidad existen múltiples investigaciones, programas e incluso métodos que fomenten el bienestar emocional principalmente de los más jóvenes, ya que las primeras etapas de la vida son consideradas como las más importantes en el desarrollo humano.

4.3 Inteligencia Emocional

A la inteligencia emocional puede considerarse como aquella capacidad para identificar las emociones que suceden continuamente, en uno mismo(a) y/o en los demás, y ser capaces de expresarlas ante los demás a fin de llegar al bienestar individual y social. “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás

motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos". (Goleman, 1999, p. 349).

La inteligencia emocional según Mayer y Salovey (1997):

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

(p. 4)

Al hablar de inteligencia emocional se refiere a la capacidad de escuchar y reflexionar acerca de nuestras propias emociones, comprender lo que nos quieren decir acerca de nosotros mismos y de nuestro entorno como también tener la destreza de autorregularse y poder reaccionar de manera más apropiada y menos impulsiva.

Los citados autores consideran a la inteligencia emocional como genuina, basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Se basa en habilidades para manejar los sentimientos como las emociones para poder identificarlas y distinguir las entre ellas, utilizar esta información en estrategias sobre nuestros pensamiento y acciones. Por lo que, en su modelo de habilidad la divide en cuatro habilidades básicas: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Se entiende inteligencia emocional como un conjunto de habilidades y actitudes que se observan en la adaptación social. Bar-On (2005), define la inteligencia emocional-social como “competencias emocionales y sociales, las cuales son habilidades y facilitadores que determinan con qué eficacia nos entendemos y nos expresamos a nosotros mismos, entendemos a los demás y nos relacionamos con ellos y afrontamos demandas y presiones cotidianas” (como se citó en Nina, 2021, p, 31).

De forma general, el término de inteligencia emocional hace referencia a la capacidad del ser humano de sentir, entender, controlar y modificar los estados

emocionales en uno mismo y en los demás. No solo significa oprimir las emociones sino poder dirigir las y equilibrarlas a estados más positivos. Es un proceso que permite a las personas comprender sus propias emociones y sentimientos, desarrollar relaciones significativas con los demás y aprender a enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva. “La regulación de las emociones y la capacidad para estabilizar las relaciones interpersonales, en donde los niños logran un manejo parcial de su desarrollo personal y social”. (Ministerio de Educación, 2011, como se citó en López, 2018, p. 14)

La inteligencia emocional es un factor importante en la determinación de nuestra habilidad para tener éxito en la vida. BarOn (1997) lo expresa así “las personas que son emocionalmente inteligentes, capaces de reconocer y expresar sus emociones comprenderse a sí mismos y como los otros se sienten, formando relaciones interpersonales satisfactorias, siendo optimistas, realistas teniendo éxito en resolver problemas sin perder el control” (Ugarriza & Pajares, 2005, p. 18). Se combina con otros determinantes importantes de nuestras habilidades para tener éxito en adaptarse a las demandas del medio ambiente, tales como las características básicas de la personalidad y la capacidad cognitiva

La inteligencia emocional no solo se encuentra ligada con el desarrollo personal, sino también está presente en las relaciones interpersonales que las personas realizan durante su vida. A través del tiempo, diversas investigaciones reflejaron cómo las emociones son un factor importante que determina el éxito o fracaso de la persona.

4.4 Componentes Emocionales

El modelo de Reuven Barón identificó cinco grandes áreas CE: interpersonal (CEA), Intrapersonal (CIE), Adaptabilidad (CAD), manejo de estrés (CME) y estado de ánimo (CAG). A su vez dividió en 15 subcomponentes que a continuación se serán desarrollados (Ugarriza, 2001).

4.4.1 Componente Intrapersonal (CEA)

Hace referencia a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo. El componente intrapersonal es el área que reúne los siguientes subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia”. (p. 4)

4.4.1.1 Comprensión Emocional de Sí Mismo (CM)

“Es la habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de éstos”. (Ugarriza, 2001, p. 133). Se trata de la capacidad que tiene la persona de reconocer sus propias emociones, el saber diferenciarlas, entender el por qué las sentimos y que las ocasionó. Esta habilidad se va adquiriendo con la experiencia, es el aprendizaje de las diferentes situaciones que suceden y que forman la consciencia sentimental y emocional que ocurren en nosotros. De acuerdo con Ugarriza (2001), los resultados que suelen ser altos en este subcomponente, “los alcanzan las personas que se encuentran “en contacto con” sus sentimientos y emociones, tienen consciencia de lo que están sintiendo y entienden el por qué lo sienten” (p. 31).

El reconocimiento consciente de la ambivalencia emocional es un logro difícil para los niños y las niñas porque tardan bastante en alcanzarlo. Desde los 6 hasta los 12 años, los infantes atraviesan por una etapa de relativa serenidad. Sin embargo, asumen un reto al adaptarse a la escuela y también durante la relación con sus iguales. La adquisición de normas y valores son una fuente de aprendizajes y progresos que les permite en comprender de propias emociones, principalmente de la regulación. “Poco a poco aprenderán a conocerse, hacer frente a sus miedos con una actitud optimista y segura de sí mismo” (Gallardo, 2007, p. 154).

La evolución de la comprensión emocional depende estrechamente de los progresos que van teniendo lugar en el ámbito cognitivo y, en este sentido, es necesario que el niño alcance un cierto nivel de complejidad cognitiva para que pueda tomar conciencia de la ambivalencia emocional. La experiencia social será necesaria para comprensión emocional, el ámbito social será encargado de que el niño experimente en sí mismo diversas emociones, así como observar las emociones de los demás y tenga como finalidad, lograr interpretar diferentes estados emocionales, conocer cuáles son las causas y a

medida que vaya creciendo, haya avances en el desarrollo de la comprensión emocional. (Gallardo, 2007, p. 154)

La comprensión emocional en los niños y niñas no solo se nutre de su desarrollo cognitivo, sino que también aparece a través de sus interacciones sociales. A medida que los infantes se relacionan con sus compañeros(as), familiares y un entorno que les rodea, tienen la oportunidad de experimentar una amplia gama de emociones y observar cómo estas se manifiestan en los demás. Estas experiencias son fundamentales, ya que les permiten aprender a interpretar diferentes estados emocionales y a identificar las causas detrás de ellos. Por ejemplo, al ver a un amigo triste, un(a) niño(a) no solo reconoce esa emoción, sino que también puede comenzar a entender qué la provoca y cómo puede ofrecer apoyo. A medida que crecen, estos encuentros sociales enriquecen su capacidad para conocer y averiguar el mundo emocional, lo que les permite desarrollar empatía y habilidades de comunicación que son esenciales para establecer relaciones saludables. Así, el entorno social se convierte en un aula vital donde los niños no solo aprenden sobre sus propias emociones, sino también sobre la inmensa carga emocional de quienes les rodean.

4.4.1.2 Asertividad (AS)

“Es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva”. (Ugarriza, 2001, p.133). Los puntajes altos permiten identificar a las personas que son capaces de expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias de manera franca y abierta y defienden sus derechos en una forma no destructiva. Rara vez se ven limitados por sentimientos incómodos de timidez o vergüenza (Mercado, 2017).

Entonces, la asertividad se convierte en la capacidad de poder manifestar nuestros sentimientos, de expresar nuestras ideas, sentimientos y pensamientos de una manera y modo adecuado en el tiempo oportuno para defender nuestro derechos y objetivos porque el mensaje que se quiere dar será atendido de manera positiva y amable.

Los niños y niñas pasivos(as) son aquellos que consiguen enfrentarse ante situaciones incómodas o cuando se sienten agredidos; por ejemplo; cuando permiten que los compañeros de colegio se burlen de ellos(as). Al contrario, también se encuentran niños y niñas con comportamiento agresivo en este caso saben defenderse, pero lo hacen de una forma violenta y dominante sin tener en cuenta los sentimientos de los demás. (García, 2022, párr. 7-8).

Desarrollar la asertividad en los menores como parte de su educación es esencial. Cuando los niños y adolescentes aprenden a expresar sus emociones y necesidades de manera asertiva, adquieren la confianza necesaria para comunicarse abierta y honestamente en diferentes contextos. “Esto les ayuda a construir una autoimagen positiva y a desarrollar la autoestima, ya que sienten que sus opiniones y emociones son valoradas”. (Alonso, 2023, párr. 3)

Ser asertivo permite el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Los niños y niñas pueden comunicarse de manera afectiva, colocando límites claros, respetando los límites de los demás y así crear un ambiente de respeto y comprensión hacia ellos, promoviendo la empatía y la cooperación.

La asertividad también desempeña un papel crucial en la resolución de conflictos, permitiéndoles enfrentar conflictos de manera eficiente y encontrar soluciones que beneficien ambas partes, proporcionando herramientas para futuras experiencias en la que logren enfrentar desafíos de manera efectiva. (Alonso, 2023, párr. 4-5)

4.4.1.3 Autoconcepto (AC)

Se considera como sentido de identidad, es la idea que tenemos de nosotros mismo, es la percepción de la persona hacia sí misma. es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí misma con nuestros aspectos positivos y negativos, limitaciones y posibilidades.

La adolescencia es una etapa de autodescubrimiento, de clarificación de las ideas y de construcción del futuro, pero mientras esto ocurre es muy posible que se enfrente a choques, desafíos, obstáculos y confrontaciones que deben vencer para

lograr una vida feliz y saludable. Este subcomponente conceptual está asociado con los sentimientos generales de seguridad, fuerza interna y confianza en sí mismo(a). Una persona con un alto autoconcepto se siente plena y satisfecha consigo misma, lo contrario ocurre con alguien cuyo autoconcepto es pobre, se siente inadecuado(a) y con sentimiento de inferioridad (Ugarriza, 2001).

Según Gurney (1988) en la etapa del sí mismo exterior, los niños y niñas hasta los 12 años aproximadamente, van a adquiriendo elementos complejos en cuanto al concepto de si mismos(as), y esto sucede a través de experiencias de éxito y fracaso, las cuales se da por las interacciones con los adultos. En la infancia se definen los rasgos y características, comportamientos observados, condición física, preferencias de quienes están en esta etapa de su vida es decir; que el conocimiento de sí mismo(as) se da por reconocimiento de otros (Ávila 2009, como se citó en Campo, 2014, p. 69).

Entonces, el autoconcepto es un constructo que confiere conscientemente a la persona durante la infancia experimentadas a través del desarrollo evolutivo y el contexto social al cual pertenece. Aquel va de la mano con la autoevaluación producto de las reacciones verbales personales ligado al compromiso emocional (Campo, 2014). Los padres, maestros, la escuela y el nivel cognoscitivo del cual se enfrente el niño, cumplen rol importante en la adquisición y construcción del autoconcepto que puede ser favorable o desfavorable.

4.4.1.4 Autorrealización (AR)

La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos. Son los logros y aspiraciones adquiridos por medios propios, es la satisfacción por haber cumplido una meta. La autorrealización implica proponerse alcanzar metas significativas, la exploración hacia el autoconocimiento y el crecimiento personal. Permite también lograr autoconfianza de la persona que cree y siente es capaz de hacer las cosas y enfrentar situaciones adversas.

En este subcomponente, los puntajes altos son obtenidos por aquellas personas que capaces de desarrollar su potencial y están comprometidas en proyectos de vida significativa, valiosa y plena. Saben cuáles son sus metas, a donde se dirigen y por qué. (Mercado, 2017).

La autorrealización mantiene relación con la motivación, porque depende de las metas personales y lograr un objetivo que deben lograrse. El niño aprende haciendo (experimentar) y ven como otras personas realizan sus actividades. Por tanto, su vocación se forma a través de la experimentación.

Las experiencias les permiten concientizar sus errores, transformándolos en oportunidades para mejorar. Lo hacen colocándose metas significativas para su desarrollo personal. Al tomar sus propias decisiones y enfrentar sus desafíos construyen habilidades importantes como la resolución de problemas, la autoconfianza y la independencia. (Espínola, 2024).

4.4.1.5 Independencia (IN)

Ugarriza (2001) refiere que la independencia es la “habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo, en nuestros pensamientos y acciones, y ser independientes emocionales para tomar nuestras decisiones” (p. 31). Las personas que confían en sí mismas tienden a obtener altos puntajes en este subcomponente, además son autónomas e independientes en su forma de pensar, actuar, son pocas las veces en las que solicitan consejos y apoyo a la hora de tomar decisiones o satisfacer sus necesidades.

Esta habilidad denota capacidades personales para comprender, discernir y expresar de una manera adecuada las emociones. Por lo tanto, una óptima valoración de uno mismo(a), es importante para conocer las fortalezas y debilidades que permiten potenciar las capacidades y lograr el desarrollo de las propias aptitudes y talentos que conducen a una autorrealización plena (Mercado, 2017).

A partir de los nueve años los niños y las niñas, muestran más independencia de la familia y mayor interés en los amigos. La familia es el núcleo fundamental donde se forman personas de acuerdo a sus principios y valores morales de la mano con el desarrollo social y emocional. Mientras la familia acompañe el proceso de aprendizaje de los niños y niñas, aprenderán a ser independiente, es decir, a desenvolverse autónomamente, desarrollar seguridad, responsabilidad, atención, disciplina y gustos por hacer las cosas voluntariamente (Carreño & Mendoza, 2014).

Es posible que comiencen a explorar desde su propia independencia, empezando a descubrir recursos para sus pasatiempos y demás intereses. Puede que

tengan mayor nivel de independencia; sin embargo, es importante acompañarlos en el proceso y no dejarlos solos(as). Los padres deben estar presentes en todo momento porque a pesar de su autonomía personal necesitaran la ayuda y el apoyo de un adulto.

El cociente intelectual del componente intrapersonal evalúa la autonomía, el yo interior. Los elevados resultados de este componente lo obtienen personas que están en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismas y son positivas con respecto a lo que están haciendo en su vida. Son capaces de expresar sus sentimientos, son fuertes e independientes y experimentan confianza en la realización de sus ideas y creencias. (Ugarriza 2001, como se citó en Mercado, 2017).

El conocerse a sí mismo(a) no siempre se logra, debido a la no comprensión de los sentimientos propios, cerrándonos ideas y pensamientos dependiendo de las otras personas sin lograr los objetivos personales. Cabezas (2016) habla desde la dimensión de la inteligencia intrapersonal que “para crecer como personas, derecho de todo ser humano, precisamos conocernos y aceptarnos, aprender a autogestionarnos, escudriñar nuestras metas, sueños y aspiraciones, ser estratégicos en nuestras conductas, etc. Nada de esto es posible sin una dosis importante de inteligencia intrapersonal” (p. 117-118).

Vásquez, et al. (2022) explica que poner en práctica la inteligencia intrapersonal en el ámbito educativo “puede demostrar que los estudiantes logren reconocer e interpretar sus intereses, motivaciones, estilos de trabajo y destrezas cognitivas, definir un plan de acción para su mejora; ello implica una toma de decisiones sobre el fundamento del conocimiento de sí mismo” (p.41).

4.4.2 Componente interpersonal (CIE)

Según Ugarriza (2001) es la “capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros. Área que se enfoca en los subcomponentes: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal” (p. 4).

4.4.2.1 Empatía (EM)

Es la habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Los puntajes altos son logrados por las personas conscientes de los sentimientos de los otros y que los valoran. A sí mismo son sensibles a lo que los demás sienten y las comprenden. (Mercado, 2017). Las personas empáticas

comprenden las emociones y sentimientos de las demás, crean vínculos profundos y sólidos con los que se rodea.

Los padres son quienes forman a los niños a través de sus acciones mientras les muestran empatía y regulan las emociones de sus hijos e hijas, cómo se expresen y hablen respecto a sus emociones con éxito; esto les ayudará a ejercitar esas funciones promoviendo las competencias emocionales (Mercado, 2017).

Goleman (2000) dice que “la empatía asume diferentes grados que van desde la capacidad de captar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos inexpresados y comprender los problemas que se ocultan detrás de otros sentimientos” (p. 153).

Se ha demostrado que cuando las palabras de una persona discrepan con lo que se manifiesta, a través del tono de voz, los ademanes u otros canales no verbales, la verdad emocional se manifiesta en la forma en que las personas expresan algo en lugar de aquello que dicen. La empatía es una capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la habilidad que puede despertar en cualquier individuo el altruismo; debido a quien está más adaptado a las sutiles señales es capaz de reconocer lo que otros necesitan o quieren (Serrano & García, 2008).

4.4.2.2 Relaciones interpersonales (RI)

Es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad. Se reconocen por su capacidad de intimar con otros, además de dar y recibir afecto (Ugarriza, 2001).

Bustamante y Anticona (2018) también mencionan que:

“Las relaciones interpersonales son vínculos que se desarrollan entre las personas y que permiten intercambiar puntos de vista, dar a conocer las distintas formas de vivir la vida, necesidades, expectativas, sentimientos, inicio de oportunidades, fuente de aprendizaje y vía de enriquecimiento personal”. (p. 153)

Cada individuo va forma nuevos vínculos con diferentes personas, al igual que se transforma valorándose a través de terceras personas cuando estas emiten sus opiniones y juicios sobre uno(a) mismo(a).

Las emociones, la conducta y el aprendizaje están relacionados al contexto en donde los niños y niñas se encuentran: la familia, la escuela y la sociedad. Los infantes aprenden a regularse dentro de estos ambientes y desarrollando bases para involucrarse en grupos que participan, colaboran y comparten experiencias (Ministerio de Educación,2011, como se citó en López, 2018).

Por ello, la consolidación de las relaciones interpersonales permite la estabilidad de emociones en los pequeños y fomenta la adopción de conductas sociales en las que el juego desempeña una herramienta importante para el desarrollo de capacidades y creación de estrategias para la solución de conflictos, como es el caso de la empatía, el respeto y la solidaridad. (López, 2018)

Ugarriza (2001) menciona que:

Desde los diez a trece años se produce un incremento de la habilidad social y la comprensión de los signos emocionales en armonía con los roles sociales. A los trece años y más se percatan de la reciprocidad de la comunicación de las emociones que se afectan la calidad de las relaciones. En la etapa de la adolescencia, se presenta un desacuerdo como oposición o rebeldía de no querer comunicarse, en especial con los padres. Otras veces lo hacen formas de conducta o expresiones agresivas frente a las normas, o cuestionando solo por el gusto de hacerlo, siendo difícil para ellos controlar sus emociones, lo que afecta sus interacciones, sobre todo las familiares. (p. 14)

4.4.2.3 Responsabilidad social (RS).

La habilidad para demostrarse a sí mismo(a) cooperativo(a) que contribuye y es un miembro constructivo del grupo social al cual pertenece. Las puntuaciones elevadas en este subcomponente identifican a las personas confiables, que colaboraron y son constructivos(as) de los grupos sociales (Ugarriza N. 2001).

Berman (1997) menciona que mediante el desarrollo moral y la educación básica, los niños y niñas de hasta los diez años han sido catalogados(as) como egoístas, incapaces de tomar la perspectiva de los otros y muy inmaduros(as) moralmente. Sin embargo, agrega que recientes investigaciones demuestran que su conocimiento respecto de lo social y la política en el mundo, emerge más temprano, que sus habilidades sociales y morales son más avanzadas de lo que solíamos pensar. Se ha encontrado que componentes básicos de la RS como la empatía, la sensibilidad moral, las convenciones de la comprensión social y el conocimiento sobre política aparecen antes de los ocho años (como se citó en Rivera & Lissi, 2004).

El fomentar la responsabilidad en los niños y niñas permite que tomen conciencia sobre las acciones que realizan en su contexto; también sobre con quiénes las realizan. La promoción de la responsabilidad social comienza en el hogar y continúa en la escuela como agente de socialización donde los pares ayudan a fomentar las conductas de cooperación y ayuda.

La responsabilidad social coadyuva a que los jóvenes comprendan que sus vidas están íntimamente conectadas con el bienestar de otros, con el mundo social y político a su alrededor. Entonces, pueden hacer una diferencia en su vida diaria apoyados por sus opciones y valores, enriqueciéndose culturalmente y étnicamente. Así pueden participar creando un sentido más justo, pacífico y ecológico del mundo (Berman, 1997 como se citó en Rivera & Lissi, 2004).

Este componente se relaciona con la capacidad de realizar proyectos “para” y “con los demás”, se trata de aceptar a otros, actuar de acuerdo con la propia conciencia y acatar las normas sociales. Así captan y entienden las emociones de los demás, empezando a comprenderlas y colocándose en su lugar cultivando nuevos vínculos en las relaciones interpersonales.

El componente interpersonal sirve para que el individuo, al momento de generar una idea de sí mismo, a través del autoconocimiento y la comprensión, conozca y comprenda los sentimientos y emociones de los demás mientras advierte lo que ocurre a su alrededor. La empatía como base interpersonal fomenta las relaciones positivas, reconocen las emociones ajenas, o sea, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión del rostro, un gesto, por una mala

contestación, que ayude a establecer lazos más reales y duraderos con las personas del entorno.

Según Ugarriza (2001) el cociente emocional del componente interpersonal abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Los puntajes altos en este componente son alcanzados por aquellas personas responsables y confiables, que poseen habilidades sociales, comprenden, interactúan y se relacionan muy bien. Por tanto, no es vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas e ir construyendo una buena relación con los demás. (p.30)

4.4.3 Componente de adaptabilidad (CAD)

Consiste en la capacidad de ajustarse a nuevos cambios y situaciones que surgen, evaluarlos y enfrentarlas de manera positiva.

Es el área que reúne los siguientes componentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas (Ugarriza, 2001, p. 133)

4.4.3.1 Solución de problemas (SP)

Ugarriza (2001) define como “la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas” (p. 133). “Los examinados que son bastante hábiles para reconocer y definir problemas, así como para generar e implementar soluciones potencialmente efectivas, se desempeñan bien en este subcomponente. Estas personas intentan resolver los problemas en vez de evitarlos” (Mercado, 2017, p. 46).

Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieran una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, son afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas (Bisquerra, 2003).

Cuando un niño se encuentra frente a un conflicto, ya sea interno o externo, es necesario que experimente cierta incomodidad y sea sacado de su zona de confort,

para poner en marcha los mecanismos cerebrales necesarios para resolver el conflicto. “El aprendizaje de un niño se basa en gran medida en la imitación y también en su personalidad única. Algunos niños resuelven los conflictos trabajando en equipo, mientras que otros tienden a aislarse” (Rodríguez, 2023, párr. 3).

A medida que crecen los niños y niñas tienen más dominio sobre sus emociones, se reconocen a sí mismo(a) y forman su propio concepto, lo que le permitirá comprender la interrelación de emoción, pensamiento y comportamiento. Así consiguen herramientas que le son útiles en la resolución de conflictos permitiéndoles mejoren sus habilidades para formar estrategias en diferentes situaciones.

La habilidad de un menor para enfrentar los conflictos de manera más efectiva puede depender de factores como la seguridad en sí mismo, la autoconfianza, la capacidad de reconocer sus logros y sentirse competente en algo. Esta dosis de confianza impulsa al infante a creer en su capacidad para superar los obstáculos y le permite tolerar la frustración que pueda surgir en el proceso (Rodríguez, 2023, párr. 4).

4.4.3.2 Prueba de la realidad (PR)

Es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo). Involucra el “captar” la situación inmediata, intentando mantener la perspectiva correcta y experimentando las cosas como en realidad son, sin fantasear o soñar.

“A menudo son descritos como personas realistas “con los pies en la tierra”, y “sintonizan” con su entorno. Su posición general en la vida implica examinar activamente antes que el adoptar una pasiva o ingenua actitud” (Mercado, 2017, p. 47).

Las personas realistas se entienden aquella como que evalúan la realidad a través de la lógica dejando de lado la fantasía y la emociones, enfocándose en los hechos y situaciones que ocurren de manera imparcial y objetiva antes de tomar una decisión. Son aquellas que no están preparadas para lo que pueda ocurrir, aunque disfrutan de los resultados sean positivos o negativos; es decir, tienen la capacidad de valorar las situaciones desde ambas perspectivas.

En la infancia los niños y niñas continúan con pensamientos fantasiosos, a medida que crecen van adquiriendo consciencia de su propia realidad. En la niñez las fantasías predominan a partir de los seis años, toman atención a lo que sucede a su alrededor, considerando explorar diferentes contextos de forma independiente sin requerir el control de sus padres, experimentan una nueva vulnerabilidad y una mayor competencia. Estas emociones y actitudes serán un continuo aprendizaje para la vida social y el desarrollo moral con continuos conflictos que servirán como atributos para el desarrollo de la personalidad y mecanismos para desenvolverse en el mundo real (Rodero, s.f.).

A medida que los niños de seis a doce años crecen más fuertes y capaces físicamente y más razonables, lógicos a nivel cognitivo, sus crecientes habilidades sirven de plataforma de despegue para alcanzar logros sociales extraordinarios. Llegan a entender que la conducta humana no es simplemente una respuesta a los pensamientos o deseos concretos. Ven la conducta como acciones que son influidas por una variedad de necesidades, emociones, relaciones y motivos. A raíz de su nueva cognición social, controlan mejor sus emociones. Por ejemplo, pueden distraerse mentalmente para no ponerse inquietos durante un concierto aburrido, o pueden parecer atentos en la clase aun cuando no estén prestando atención. Así, la maduración de la cognición social es una autoevaluación más matizada (Rodero, s.f.).

4.4.3.3 Flexibilidad (FL)

Según Ugarriza N. (2001) “los examinados que muestran puntajes elevados en este subcomponente cuentan con una amplia capacidad para adecuar sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos a situaciones y condiciones cambiantes. Son capaces de adaptarse a nuevas circunstancias que pueden ser desconocidas para ellos” (p. 32).

Son personas que permanecen atentas a nuevos retos y realidades dejando de lado sus creencias. No les molesta la incertidumbre a lo nuevo o desconocido y están dispuestos(as) arriesgar y buscar nuevas formas de hacer las cosas.

Las personas emocionalmente inteligentes, que presentan buen nivel de adaptación observan el cambio como un reto y no como una amenaza, tienen presente estrategias o formas adecuadas para hacer frente a nuevas situaciones. Se trata de

actuar, moverse, romper con los hábitos o comportamientos que les encadenan a lo improductivo o a lo que ya fue. Se trata de buscar oportunidades en el cambio mismo (Mercado, 2017). Mientras que las personas poco adaptables se ven envueltas por el miedo, ansiedad y malestar personal al enfrentar algún cambio y se aferran a viejos hábitos que al no conseguir un resultado óptimo su productividad va descendiendo.

Durante los años escolares los niños y niñas crean su propia subcultura con el lenguaje, los valores y códigos de conductas que regulan la agresión, la conducta prosocial y otras actividades. Esto demuestra la capacidad de adaptación que tienen en ambientes nuevos; sin embargo, son más sensibles a las necesidades de los demás, en el contacto con los otros desarrollarán sentimientos de superioridad o inferioridad de acuerdo a que triunfen y sean aceptados(as) o fracasen y sean rechazados(as) (Rodero, s.f.).

A partir de los seis a doce años los niños aceptan de forma consentida las normas, el interés por las reglas del juego y el sentido de lo que está bien o mal. En la edad escolar captan también las convenciones de la sociedad en sentido amplio, aunque estas pueden variar y cambiar fácilmente, lo cual dependerá de los diferentes valores que la sociedad considere morales o simplemente convencionales.

El cociente emocional del componente de adaptabilidad permite apreciar cuáles son las personas adecuadas a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Los puntajes altos en este componente permiten identificar aquellas personas que son por lo general, flexibles, realistas, efectivas para entender situaciones de las dificultades diarias (Ugarriza, 2001, p. 30).

4.4.4 Manejo de estrés (CME)

El manejo de estrés es el cuarto componente de la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, emociones fuertes, y enfrentarse a cada uno de estos aspectos de una manera positiva.

El componente de manejo de estrés (CME) cuenta con las áreas de tolerancia de estrés y control de los impulsos (Ugarriza, 2001, p. 5).

4.4.4.1 Tolerancia al estrés (TE)

Es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentado activa y positivamente al estrés. Los puntajes altos en este subcomponente identifican a las personas que son capaces de resistir las adversidades y las situaciones estresantes, sin desmoronarse. “Por lo general, son capaces de enfrentar el estrés activa y pasivamente a la vez. Son calmados y rara vez se sobresaltan o se sienten muy ansiosos” (Ugarriza, 2001, p. 32).

La tolerancia al estrés no significa ser inmunes ante diversas situaciones, que pueden generar preocupación. Es una habilidad para aprender a sobrellevar la angustia y ansiedad que pueden aparecer en situaciones estresantes. La tolerancia permite soportar estados de ánimo negativos sin tener que sentirse vulnerable.

De acuerdo con Olimpia M. (2008) esta habilidad se basa en (1) la capacidad de elegir cursos de acción para enfrentar la tensión, (2) una disposición optimista hacia las experiencias nuevas y el cambio en general, así como hacia la propia capacidad de sobrellevar exitosamente un problema específico, y (3) el sentimiento de que uno mismo puede controlar e influir en la situación que origina la tensión. Esto incluye tener una variedad de respuestas adecuadas a las distintas situaciones tensionales, encontrándose asociada con la capacidad para mantenerse relajado y sereno para enfrentar de manera calmada las dificultades sin ser manejado por las emociones fuertes. (pp. 42-43)

El niño busca de forma activa los diferentes medios para afrontar un evento estresante, recurre a un soporte familiar, profesional y social. Sin embargo, la estrategia improductiva, se basa en todo lo contrario no afronta la dificultad, evade el problema, se autoculpa y se lo reserva para sí mismo(a). (Morales, et al, 2012, como se citó en Melgar y Armando, 2018, p. 19)

Morales, et al. (2012) identifica nueve indicadores de las estrategias de afrontamiento:

Afrontamiento Centrado en el Problema

- Solución activa: El individuo intenta solucionar el problema utilizando todos los recursos posibles.
- Comunicar el problema a otros: El niño expresa su malestar a otras personas o grupos de apoyo.
- Búsqueda de información y guía: Esto refleja si pide orientación a otras personas con respecto a su comportamiento.
- Actitud positiva: Esto refiere a que el colegial piensa que la dificultad se puede superar.

Afrontamiento Improductivo

- Indiferencia: Muestra desinterés por el problema
- Conducta agresiva: Se muestra hostil, agresivo, desobediente ante los conflictos.
- Reserva el problema para sí mismo: Esconde sus sentimientos a otras personas.
- Evitación cognitiva: Utiliza distractores cognitivos para no pensar en los conflictos.
- Evitación conductual: Ejecuta diferentes actividades para no pensar en el problema.

Los niños y niñas aprenden a responder al estrés a medida que crecen y se desarrollan. Muchas situaciones estresantes que para un adulto son manejables causan estrés en los infantes. Como resultado, incluso los cambios pequeños pueden tener un impacto en los sentimientos de seguridad y confianza del niño. Es importante destacar que las experiencias negativas de la niñez no necesariamente determinan el resultado de la vida de una persona. Muchos niños tienen la fortaleza suficiente para sobreponerse a las circunstancias más difíciles (Arrieta, Baldi & Albanesi, 2015, p.100).

4.4.4.2 Control de los impulsos (CT)

Consiste en la habilidad para resistir o postergar un impulso o arranque para actuar y controlar nuestras emociones. “Los puntajes altos en este subcomponente son obtenidos por aquellos individuos que son capaces de resistir o demorar sus impulsos y controlar sus arranques y tentaciones. Las personas con un buen control de los impulsos rara vez se impacientan o pierden el control”. (Ugarriza, 2001, p. 32)

Por otro lado, la impulsividad es considerada como el actuar rápido de forma no premeditada debido a una baja conciencia de las consecuencias o por la subestimación de las mismas. Es un estilo que no atiende a todas las opciones presentes al momento de la toma de decisiones. Mientras que el autocontrol se relaciona con una orientación del sujeto a planear y pensar cuidadosamente las acciones antes de llevarlas a cabo. (Squillace, Picon & Schmidt, 2011, p. 15).

“Los problemas en el control de los impulsos se manifiestan mediante la poca tolerancia a la frustración, la impulsividad, la dificultad para controlar la ira, el comportamiento abusivo, la pérdida del autocontrol y la conducta explosiva e impredecible” (Olimpia, 2008, p. 43).

El control de los impulsos nos permite dominar nuestros pensamientos y emociones en vez de que ellos nos dominen a nosotros, y engloba una serie de competencias como: la capacidad de anticipar consecuencias y actuar según éstas, la capacidad para controlar impulsos, conocer las emociones propias y los pensamientos que las provocan, la capacidad de producir pensamientos y conductas alternativas a la impulsividad o la resistencia a las frustraciones (Vaello, 2011 como se citó en Carro, 2007.).

Una de las variables más importantes en el autocontrol es saber qué hacer, por qué y de qué manera. Un niño que no es capaz de controlar sus impulsos y no tiene la capacidad de expresar o enunciar sus emociones, puede mostrar llantos, ira y ciertas conductas agresivas. “Un factor importante para el desarrollo del autocontrol se encuentra en el área interpersonal, no se busca reprimir las emociones, sino más bien la canalización en beneficio de los estados emocionales inconvenientes” (Carro, 2007, p. 12).

El autocontrol se trata de gestionar nuestros impulsos conflictivos y nuestras emociones de la mejor manera posible. Las personas que cuentan con esta competencia son capaces de pensar con claridad y estar concentrados, aunque se encuentre presionado. Además, son muy positivos y tienen cierto equilibrio mental e incluso en los momentos más críticos y extremos, y por supuesto, controlan mucho tanto sus emociones conflictivas como sus sentimientos impulsivos. (Goleman, 1999, como se citó en Carro, 2007, p. 12)

El Cociente Emocional del Componente de Manejo del Estrés lo examinados que tienen puntajes altos son capaces de resistir el estrés sin “desmoronarse” o perder el control. Son por lo general calmados, rara vez impulsivos y trabajan bien bajo presión. Las personas que obtienen puntajes altos en este componente pueden realizar labores que provocan tensión o ansiedad o que encierren cierto peligro. Una elevada tensión es necesario para aquellas personas que trabajan en “situaciones de peligros”, tales como los policías, los bomberos, el equipo médico de emergencia, trabajadores sociales y soldados que combaten. (Ugarriza N. 2001, p. 32 citado en Mercado, 2017, p. 57)

4.4.5 Estado de Ánimo General (CAG)

Hace referencia al optimismo y a la capacidad para mantener una apariencia positiva para disfrutar la vida y sentirse contenta en general.

Los subcomponentes de Estados de Ánimo en General (CAG) son el optimismo y felicidad. (Ugarriza, 2001. P. 5)

4.4.5.1 Felicidad (FE)

Las personas que puntúan alto en este subcomponente, son capaces de sentirse satisfechos con sus propias vidas, disfrutan verdaderamente de la compañía de los demás y tienen la capacidad de obtener placer de la vida. Generalmente,

tienen una disposición feliz y es agradable estar con ellos. (Mercado, 2017, p. 54)

Tener una gestión inteligente de nuestras emociones y la felicidad van unidas en muchos asuntos de la vida cotidiana y sus relaciones e interacciones parecen el mismo camino, a veces de ida y otras de vuelta. El aprender a ser feliz no es una tarea solo para el descubrimiento individual requiere de la experiencia en la que la propia persona va construyendo su propia felicidad.

Olimpia (2008) se refiere a este subcomponente de la inteligencia emocional como la capacidad de disfrutar diversos aspectos de la propia vida y de la vida en general. A menudo, las personas felices se sienten bien y cómodas tanto trabajando como descansando y son capaces de “abandonar toda inhibición” y disfrutar de las oportunidades de diversión que se presentan.

Una investigación realizada por Chala Mabel (2015) menciona que una de las cuestiones que mayor felicidad genera a los niños y las niñas es el compartir con otros, interactuar positivamente y mantener relaciones interpersonales adecuadas, es decir, la felicidad se centra en relaciones interpersonales positivas en donde la interacción auténtica produce bienestar. A su vez, la felicidad se expresa en acciones concretas que facilitan el contacto interpersonal y el compartir.

Para los niños y las niñas, es muy importante el tipo y la calidad de los vínculos que establecen en sus relaciones interpersonales, esto es fuente de bienestar y felicidad. Por otra parte, se siente felicidad cuando se es reconocido y se comparte con otros, la felicidad implica disposición para compartir con otros. En otros casos, la felicidad de un niño depende del estado de los padres, así, los adultos y los niños y las niñas se incluyen mutuamente para dar y sentir felicidad (Chala, 2015, p. 50).

Como se mencionó anteriormente, la felicidad se destaca por el logro de satisfacer necesidades, en las que se disfruta de los pequeños actos que se muestran en diferentes situaciones trayendo felicidad por la vida que se tiene. Sin embargo, para los niños la felicidad son las relaciones afectivas que se van formando, ya que la interacción de quienes considera amigos fomenta la motivación y el bienestar personal.

4.4.5.2 Optimismo (OP)

El optimismo es como la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos. “Los puntajes altos en este subcomponente se dan en personas que son capaces de buscar el lado provechoso de la vida y mantener una actitud optimista positiva, aun cuando afrontan adversidades” (Ugarriza, 2001, p, 33).

El optimismo ayuda a salir adelante en la vida, a resolver nuestros problemas y disminuir el sufrimiento. Las personas con un optimismo alto ven la derrota como temporal, no culpan a las circunstancias ni la mala suerte, son aquellas que sin importar las derrotas se vuelven a levantar en la que aprovechan los fracasos con una actitud positiva, lo que permite al individuo poder sobrellevar de las situaciones difíciles y buscar oportunidades en ellas.

Para Olimpia (2008) implica la esperanza en el planteamiento de vida que tiene una persona. Es la visión positiva de las circunstancias diarias. El optimismo es lo opuesto al pesimismo, el cual es un síntoma común de la depresión (p. 44).

En la educación primaria los niños y niñas han encontrado una relación entre el optimismo y las relaciones entre iguales y el éxito y la adaptación social de manera objetiva como subjetiva. Para los chicos, el optimismo es un predictor de adaptación y el grado de éxito social tras eliminar el efecto de otras variables como la competencia social. Para las chicas, el optimismo predice inversamente la percepción de soledad. La explicación de estos datos vendría dada a través de las expectativas generadas en las situaciones sociales y por el distinto procesamiento de la información social que hacen las personas optimistas y pesimistas”. (Deptula, et al. 2006 como citó en Orejudo & Teruel, 2009, p. 140)

En esta etapa el optimismo está determinado por la interacción continua que tienen con los demás, las relaciones sociales provocan un cambio significativo en la conducta del niño y niña, lo que ocasionaría actitudes positivas, el sentirse apoyado(a) permite una construcción personal adecuado teniendo expectativas altas sobre sí mismo(a).

El componente Estado de Ánimo está relacionado con la felicidad, la cual, para algunos autores, se entiende como una condición vital que cada persona debe

preparar, cultivar y defender individualmente. Es importante que el individuo desarrolle la habilidad para sentirse satisfecho con su propia vida, disfrutar de sí mismo y de otros y que tenga en cuenta la felicidad que esta relacionados con el sentimiento de la alegría, entusiasmo y la capacidad para divertirse y expresar sentimientos positivos. (Mercado, 2017, p. 55)

El cociente emocional del componente del estado de ánimo general, mide la capacidad de la persona para disfrutar la vida, la perspectiva que tenga de la vida y el sentirse contento en general.

Los puntajes altos son obtenidos por personas alegres, positivas y optimistas que saben cómo disfrutar de la vida. Además de ser un elemental esencial para la interacción con los demás es un componente motivacional que influye en la habilidad para solucionar los problemas y ser tolerantes al estrés. (Mercado, 2017, p. 56)

4.5 Inteligencia Emocional en la Infancia

Durante la infancia, los niños y niñas se van atribuyendo significado a las experiencias emocionales que posee de acuerdo a las interacciones que tiene con los demás. A partir de los primeros años de vida aprenderán a interpretar las reacciones de los demás, adquiriendo habilidades en función a sus acciones y comportamientos (Gallardo. 2007 como se citó en Arias & Acevedo, 2020).

Los niños y niñas se forman en el ámbito emocional de acuerdo con el proceso de socialización que los mismos padres les enseñen y practiquen; ya que ellos son la principal fuente de información, de acuerdo con los modelos familiares educativos.

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño/a asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños/as (son

agentes activos, de socialización). Es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional. (Morón, 2010, p. 2)

El concepto de la inteligencia emocional mencionado anteriormente se puede resaltar como un papel importante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona al enfrentar momentos difíciles y tareas importantes. Cualquier situación o circunstancia existe una involucración emocional que determinara dicha acción sea un éxito o interfiera negativamente en su desempeño. “Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda” (Goleman, 1995 como se citó en Arias & Acevedo. 2020, p.20).

El desarrollo emocional en la etapa preescolar y escolar permiten a los niños y niñas perfeccionar el conocimiento de sí mismos, incluyéndolos al mundo social donde se diversifican nuevos contextos y personas. Esto provoca cambios tanto personales como sociales, les surgen nuevos pensamientos, objetivos, desarrollan la comprensión y la regulación emocional como también la empatía.

Bisquerra (2000) considera que la educación emocional constituye un potenciador en el desarrollo emocional y cognitivo; ambos elementos son esenciales para la construcción de la personalidad integral. Tiene como objetivo generar conocimientos y habilidades en el individuo para afrontar mejor los retos, aumentar el bienestar personal y social.

De acuerdo con Abarca (2003) el desarrollo emocional en la infancia se da a medida que los niños y niñas van avanzando en la comprensión del lenguaje, se incrementan las posibilidades de interpretar y valorar las emociones y las de los demás, promoviendo la aparición de las emociones, autoconscientes o adquiridas. Tras una exhaustiva revisión teórica, explica diferentes etapas sobre el desarrollo emocional en los niños:

- El vínculo de apego, que se genera con el cuidador desde el momento del nacimiento, y los estímulos sociales aportados serán una fuente importante de emociones afectivas. La relación que nace principalmente con la madre, este

vínculo afectivo será un modelo que se reflejará en las futuras relaciones afectivas.

- Alrededor de los seis meses los bebés empiezan a darse cuenta de su existencia, lo que genera una serie de rutinas interactivas con las personas más cercanas, por lo que van aprendiendo conductas realizadas por los demás, es decir que su yo social se basará en la forma en la que las otras personas respondan a sus manifestaciones emocionales.
- A los dos años de edad, desarrollan la capacidad de comprender las normas y evaluar la propia actuación en función de las impresiones que estas emociones generan. En esta etapa se produce un incremento de las interacciones sociales y, con ello, la formación del autoconcepto.
- En la época preescolar la autoestima se diferencia en función de cuál aspecto del yo es considerado por los demás. Se forman una serie de autoestimas separadas: académica, física y social.
- En la etapa escolar se da la comprensión de los propios estados de afectivo y de los estados de los demás y contribuye a flexibilizar la conducta emocional. Esto favorece el establecimiento de vínculos y el mantenimiento de las relaciones socioafectivas. A partir de los cinco a seis años reconocen que pueden existir emociones opuestas, además de que se producen progresos importantes en la empatía.
- A los ocho o diez años, a medida que incrementa la comprensión emocional y social, el niño y niña incorporan más aspectos a su personalidad, se destaca la alusión a competencias observables (“soy bueno en matemáticas”) para, luego, definirse en función de los atributos psicológicos (“soy patético”).
- A medida que los niños van creciendo mejoran sus habilidades de afrontamiento en situaciones estresantes, percibiéndose capaces de utilizar estrategias dirigidas cognitivamente. El conocimiento y utilización de estrategias internas reflejan un avance cognitivo general y una mejor comprensión de las experiencias emocionales propias y ajenas que permiten interpretar los acontecimientos socioemocionales.

La infancia debe ser el principal punto de partida en la educación emocional, ya que la familia como núcleo principal permitirá que desarrollen y fortalezcan mejor sus habilidades tanto en área académico, social y personal. El desarrollo de la inteligencia emocional ha demostrado tener múltiples beneficios:

- Reconocer las propias emociones y saber manejarlas, saben qué siente y por qué siente, le permite conducir, controlar y manejar las reacciones emocionales, y cambiarlas por otros comportamientos más positivos tomando en cuenta las conductas sociales.
- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones, permite que la persona pueda tener más confianza en uno mismo. esto conduce un efecto más positivo sobre la autoestima, y al logro ante distintas situaciones.
- Mejora el rendimiento académico, aplica la inteligencia emocional permite mejorar la productividad.
- Mejora las relaciones interpersonales, permite aprender a comprender las emociones, ayuda a empatizar. También promueva las relaciones más satisfactorias, además resuelve mejor los conflictos tanto personales como sociales, priorizando la consciencia de las propias emociones y de los demás.
- Fortalecer la gestión de emocional que ayuda alcanzar los objetivos y metas. Además, protege ante situaciones difíciles permitiendo buscar y crear estrategias para solucionar diversos problemas.

Los niños y niñas a medida que van creciendo aprenden diversos modelos emocionales. Con el tiempo aparecen formas de afrontamiento ante la presencia de emociones que suelen ser conflictivas.

Ugarriza (2001) menciona que a la edad entre los siete y diez años suelen tomar como principal apoyo las estrategias de solución de problemas, en donde se espera que se capaz de trabajar y cooperar con otros y dirigir sus energías hacia las habilidades cognitivas, emocionales y sociales. (p. 13)

4.6 Inteligencia Emocional en el Contexto Familiar

La inteligencia emocional permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el ámbito social. Se convierte en una herramienta

para la autocrítica positiva, un recurso que se vuelve útil para aproximarse a conocer y evaluar las diferentes cualidades con el propósito de mejorar.

La familia es una comunidad de relaciones personales e interpersonales intensas, donde los niños y niñas aprenden normas de comportamiento que seguirán toda la vida. Por lo que es importante desarrollar la inteligencia emocional.

Los padres que se muestran competentes en el manejo de sus emociones, así como sensibles a las necesidades de los hijos contribuyen positivamente a establecer en ellos una sensación de seguridad y un fundamento seguro sobre el apoyarse cuando se encuentren mal y necesitan atención, amor y consuelo. (Muñoz, 2016, p. 19)

La familia es la esfera vital social donde se aprende por primera vez los tipos de conductas y actitudes considerados socialmente aceptables que dotan a los niños y niñas con una posición social. El entorno familiar es el primer lugar en que empiezan a desarrollarse, aprenden las estrategias emocionales indirectamente, de las conversaciones con los padres. (Thompson, 1991). Los padres tienen un papel crucial, participan como primer elemento socializador en la educación emocional de sus hijos e hijas, puesto que formalizan las primeras relaciones y vínculos afectivos con éstos. Además, sirven como un modelo de comportamiento para sus descendientes. Estos imitarán o generalizarán más las acciones que ven de sus padres que las cosas que les dicen, por esta razón es importante que los progenitores estén formados emocionalmente.

Christenson, Round y Gorney (1992) revisaron los estudios de los últimos 20 años e identificaron cinco grandes procesos del ambiente familiar que afectan al logro escolar del estudiante: las expectativas y las atribuciones sobre los resultados académicos de los niños, la orientación del ambiente de aprendizaje del hogar, las relaciones padres-hijos, los métodos disciplinares y la implicación de los padres en el proceso educativo tanto en el centro escolar como en el hogar (como se citó en Serdio, 2008).

Por todo esto, los padres deben tener una buena educación emocional, si un padre sabe identificar bien sus propias emociones facilitará a su hijo e hija que este sepa qué

le sucede, así podrán ayudarlos a ser emocionalmente inteligentes, “si soy consciente de mis emociones podré ayudar a mis hijos a identificar las suyas” (León, et al. S.f. p. 10).

La comprensión y regulación de las emociones implica aprender a interpretarlas y expresarlas, organizarlas y darles significado. Así también, controlar impulsos y reacciones en el contexto de un ambiente social. Las relaciones interpersonales implican procesos en los que intervienen la comunicación, la reciprocidad, los vínculos afectivos, la disposición a asumir responsabilidades y el ejercicio de derechos, factores que influyen en el desarrollo de competencias sociales.

Edward, et al. (2015), menciona que la autorregulación emocional es reconocer emociones, sentimientos y expresarlos sin dañar a otros. La autorregulación se puede aprender expresando algunas emociones como la rabia o la frustración, a través del lenguaje, en vez de un gesto inadecuado como un arranque o pataletas. De qué forma ayuda la interacción social con la resolución de conflictos, explican que relacionarse bien con los otros implica tener formas de resolver estos conflictos y desacuerdos. En la familia es importante que se enseñe a los niños y niñas a enfrentar los conflictos, a encontrar una solución ante desacuerdos que se pueden producir con los demás.

Algunas formas de promover la resolución pacífica de conflictos son:

- Reconociendo situaciones problemáticas y sus posibles soluciones
- Remarcando la importancia de saber escuchar y comprender a los otros
- Ayudándolos a buscar soluciones pacíficas a los problemas (sin insultos y sin golpes)
- Enseñándoles a expresar sus sentimientos de manera respetuosa
- Enseñándoles a pedir perdón y a personar.

Es de gran importancia la formación de los padres en cuestiones emocionales por eso existe la necesidad de ser formados a “hacer de padres”. Los niños y niñas necesitan sentirse que son valorados y con la confianza de que sus padres le dan seguridad y oportunidad para expresar sus sentimientos y temores sin ser juzgados.

4.7 Importancia de trabajar la Inteligencia Emocional en niños

Trabajar la inteligencia emocional surge como una respuesta a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual. La importancia del control y la regulación de emociones surge, también de la necesidad del ser humano de no dejarse llevar por los

impulsos emocionales, ya que lo contrario tendría consecuencias muy negativas tanto a nivel personal como social.

El desarrollo y comprensión de las emociones en los niños y niñas es un proceso continuo y gradual de aprendizaje que va de las emociones simples a las más complejas. Los infantes cambian sus estrategias para poder hacer frente a las distintas experiencias, a través del control de las emociones, pues, el niño y niña se enfrentan mejor a sus emociones a medida que comprenden sus causas (Dueñas, 2002).

La educación emocional es un proceso continuo y permanente, puesto a que está presente a lo largo de todo el ámbito educativo y la formación permanente de nuestras vidas.

Bisquerra (2000) define a la educación emocional como proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 306)

Los niños, adolescentes y jóvenes necesitan en su desarrollo de vida adulta posterior, que les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que su existencia depara. Por eso, es importante enseñar sobre la inteligencia emocional, el enseñar no se limita a impartir conocimientos académicos sino también a dotarlos con las herramientas esenciales para enfrentarse a los retos emocionales que puedan presentarse en su día a día.

Para asimilar una idea más completa de la importancia de la IE, la cual beneficia los diversos aspectos de la vida (Quinteros, 2020 como se citó en Vázquez, et al. 2023) afirma que beneficia los siguientes ámbitos:

- En el ámbito personal: permite ajustar el autoconcepto y la autoestima.

- En el ámbito social: permite mejorar las habilidades sociales e interacciones que se produzcan.
- En el ámbito afectivo: permite reconocer e identificar emociones y sentimientos.
- En el ámbito cognitivo: permite la asimilación de sensaciones con emociones y sentimientos.
- En el ámbito comunicativo: fomenta la expresión y comunicación, tanto oral como corporal, de ideas, pensamientos, sentimientos, opiniones, etc. (p. 121)

La implementación de programas de educación emocional en las escuelas se ha demostrado efectivas en la prevención de algunos problemas de salud o comportamiento problemáticos (trastornos de estado de ánimo, síntomas depresivos, los comportamientos antisociales agresivos o violentos). Dichos programas han probado ser eficientes para mejorar las habilidades interpersonales de los estudiantes, la calidad de las relaciones con los compañeros y con los adultos, muestran un mayor autocontrol y autoeficacia, una mejor capacidad de resolución de conflictos, una mejora en las competencias cognitivas y una mayor implicación en la escuela (Bosque-Prous, et al., 2015).

Sin embargo, Bosque-Prous, et al (2015) explican que los programas de educación emocional siguen estando lejos de ser implementados de forma sistemática en las escuelas, por lo que muchos estudiantes carecen de las competencias emocionales necesarias al finalizar la etapa de educación obligatoria. Paulatinamente, se van desligando de la escuela mientras avanzan en los niveles educativos, hecho que provoca la desconexión lo cual afecta negativamente en su rendimiento académico, aumenta comportamientos de riesgo y a su salud.

Si bien las emociones juegan un papel importante en el desarrollo de la vida, los niños, adolescentes y jóvenes necesitan tener un aprendizaje constante sobre el funcionamiento de las mismas. La inteligencia emocional no solo se basa en el manejo de las emociones o expresándolas, sino que permiten el desenvolvimiento exitoso de la

persona en los diferentes aspectos de la vida, construyendo “su propio camino” hacia la estabilidad.

Dueñas (2002) menciona que la educación emocional podría considerarse como el proceso educativo continuado, tendente al logro de una personalidad rica y equilibrada, que posibilite la participación activa y efectiva en la sociedad. Pretende, entre otros objetivos, ayudar a los niños y adolescentes a:

- Conseguir una vida emocional positiva para llegar a una edad adulta serena y fructífera,
- Controlar los impulsos y las emociones negativas,
- Capacitar a la persona para gestionar sus emociones,
- Desarrollar las habilidades sociales e interpersonales en el marco de un desarrollo afectivo y equilibrado.
- Desarrollar la capacidad de automotivarse para conseguir una vida personal productiva, y, en definitiva, para autorrealizarse,
- Capacitar a la persona para dar un enfoque correcto de los problemas.

Por tanto, es importante implementar programas, talleres, temas con relación a la inteligencia emocional en las diferentes etapas del desarrollo del ser humano. Queda claro la efectividad de aplicar programas sobre educación emocional con la finalidad de desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional desde edades tempranas.

“La IE debería ser potenciada, desde la convivencia en la familia, desde la convivencia en la educación, desde donde se extiende hasta el trabajo: la institución de trabajo, en todas las relaciones y los encuentros humanos” (Pulido & Herrera, 2017 como se citó en Vásquez, et al, p. 121).

Fomentar a los padres juntos con los maestros para participan y se capacitaciones sobre estos temas puede ser de gran ayuda en el desenvolvimiento personal, académico y social del niño y niña a lo largo de su vida. El objetivo de la educación emocional no consiste solamente en mejorar la conducta o aprovechamiento de los infantes, sino generar un estado de bienestar y felicidad emocional que forme parte de su conducta habitual.

CAPÍTULO V
MARCO METODOLÓGICO

La presente práctica institucional se encuentra dentro del área de psicología educativa, como dice Macazana, Sito & Romero (2021):

“La psicología educativa es el estudio de los procesos educativos, tanto desde perspectivas cognitivas como conductuales, permite a los investigadores comprender las diferencias individuales en inteligencia, desarrollo cognitivo, afecto, motivación, autorregulación y autoconcepto, así como su papel en el aprendizaje”. (p. 5)

La inteligencia emocional al estar vinculada con la empatía, la resolución de conflictos, la toma de decisiones, la gestión de emociones, fomenta las habilidades sociales y las relaciones interpersonales. Esto demuestra lo crucial que es para la psicología educativa, ya que tiene un impacto positivo en el aprendizaje y el desarrollo personal, mejorando así competencias esenciales para el futuro de los estudiantes.

Desarrollar programas de intervención en inteligencia emocional en el ámbito de la psicología educativa es fundamental para el desarrollo integral y equilibrado de los estudiantes. Estos programas facilitan su aprendizaje y contribuyen a su bienestar emocional y social en el entorno educativo.

Fortalecer la inteligencia emocional a través de un programa de intervención contribuye al desempeño individual de cada estudiante. Por ello, promover temas que involucren las emociones posibilita que los estudiantes aprendan a gestionar de una forma más apropiada las emociones que se presentan en diferentes contextos, además de incentivarles a entender y mejorar sus propias habilidades. Desde un punto más personal, la IE permite incrementar la autoestima y generar conceptos más claros sobre sí mismo.

5.1 Descripción Sistematizada de la PI

A continuación, se describen las fases que presenta la práctica institucional:

FASE I: Revisión Bibliográfica

Como primera fase se buscó información, analizaron documentos para la recopilación de información y el material pertinente con la finalidad de profundizar los conocimientos sobre la temática. Estos aspectos que son abordados según las edades, manejo de diferentes técnicas en niños y niñas, así como la importancia de abordar estos temas desde la niñez. Estas acciones fueron de gran ayuda para la organización y planificación del contenido

utilizado en la elaboración del programa y en la selección de las variables más relevantes para la práctica de intervención.

FASE II: Coordinación con la Institución

En esta fase se contactó con el director Jaime Vaquera de la unidad educativa “La Paz”, a quien se solicitó autorización para realizar la práctica institucional, a tiempo de recibir explicación sobre el tema y las características de la población sujeto de estudio. Además, se le pidió que identifique el problema más relevante de la unidad educativa, a objeto de su tratamiento. Quedo en evidencia la falta del manejo y control emocional que tienen los estudiantes. Por su parte, los profesores manifestaron escaso conocimientos de la IE. De modo similar los padres desconocen este ámbito y tendrían que participar en la formación que requiere este tema. Por tales razones la solicitud para aplicar el programa de intervención.

Posteriormente, se realizó una reunión informativa con los profesores y el director sobre la aplicación del programa y los temas que contiene. Hubo interés de la autoridad educativa quien apoyo la práctica con el permiso correspondiente. Por parte de la dirección se otorgó una carta de autorización a la practicante para trabajar con los cursos de 4to a 6to de primaria. Para finalizar, se coordinó junto con el director y profesores el tema de los horarios: los días martes, jueves y viernes quedaron seleccionados para aplicar las sesiones. Sin embargo, tras una reunión adicional se llegó a un acuerdo que estableció de lunes a viernes, según el horario de los profesores tutores.

FASE III: Presentación con los Estudiantes y Padres de Familia

En esta fase se realizó el primer contacto con los estudiantes de los diferentes cursos de primaria, la practicante se presentó como estudiante de último año de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, para explicarles el motivo del programa de intervención en inteligencia emocional, y los temas a tratar dentro de los componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, etc. De igual forma les explicó que este programa se llevaría a cabo con sesiones programadas de lunes a viernes, durante un periodo.

De la misma forma, se realizó el primer contacto con los padres de familia de los diferentes cursos, para explicarles el alcance del programa y el número de sesiones (4) donde se abordarán diferentes temas, similares a los realizados con los estudiantes. Se les aclaró

que cada sesión con los padres se abarca periodos extra clase con una duración de dos horas, junto con el apoyo de los profesores, quienes supervisarían cada sesión.

FASE IV: Aplicación del PreTest

En esta fase se realizó el diagnóstico inicial para obtener los datos sobre el nivel de inteligencia emocional de cada estudiante. El mismo se efectuó durante los días martes, miércoles y jueves con diferentes cursos, la aplicación del cuestionario se aplicó individualmente, la consigna fue la misma que se encuentra en el cuestionario: “Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas: 1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo. Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, realiza un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor realiza un ASPA en la respuesta de cada oración”. Este cuestionario se llevó a cabo entre los 25 a 30 minutos en cada curso. Mientras se aplicaba hubo dudas de los estudiantes sobre las respuestas a las preguntas, además del desconocimiento de varios conceptos entre los participantes; por ejemplo: colera, mal genio, los sentimientos, etc. Se noto alguna incomodidad de varios estudiantes porque consideraron que sus compañeros y la practicante pudieran ver sus respuestas- En algunos cursos, los profesores ayudaron a mantener el orden dentro del aula. También se observó entusiasmo en los estudiantes al inicio de las explicaciones y actividades del programa. Mas adelante dijeron que desconocían sobre estos temas y que les gustaría aprender sobre ellos.

Fase V: Desarrollo del Programa

El programa se realizó de lunes a viernes en los horarios asignados por los profesores tutores de cada curso. Los primeros dos meses de marzo a mayo, los días asignados fueron los martes, jueves y viernes; aunque a través de una reunión se permitió que las prácticas se realicen de lunes a viernes. La practicante ingresaba a las 13:30 hasta 18:20 los horarios de verano y 13:30 hasta 18:00 en horario de invierno. Hubo casos por diferentes motivos, entre ellos las actividades de la escuela que no permitieron realizar las sesiones habiéndose retrasado la práctica. En cuanto, a las sesiones con padres, las mismas se llevaron a cabo al finalizar el periodo de clases de los estudiantes; es decir, después del timbre de salida.

Ingresaban de 18:00 hasta 20:00 en horario de invierno y de 18:20 hasta 20:20 en horario de verano. Cada sesión fue coordinada por los profesores tutores quienes brindaron su apoyo a través de prácticos para que haya una mayor presencia de padres.

El programa se ejecutó mediante el método activo participativo con temas como: comprensión emocional de sí mismo, autoconcepto, asertividad, autorrealización, independencia la empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de realidad, flexibilidad, tolerancia a la frustración, control de impulsos, felicidad y optimismo. Hubo dinámicas de presentación, rompe hielo, trabajo en equipo, autorreflexión, etc. A los estudiantes, les gustaba mucho realizar actividades fuera del aula sobre todo si había que realizar actividad física porque les permitía aprender de forma más divertida. En la finalización de las sesiones, la practicante notó cómo en varios cursos hubo cambios en la actitud de los estudiantes en varios cursos, notó acercamiento a la practicante, a los profesores para expresarles cómo los temas les fueron de mucha ayuda no solo en lo personal estudiante sino también dentro del aula en la convivencia entre compañeros y compañeras.

Las sesiones con los padres también se realizaron con el método participativo para el desarrollo de los temas: la inteligencia emocional, importancia de trabajar el área intrapersonal de los hijos, relaciones interpersonales dentro de la familia y empatía; además de la tolerancia a la frustración con dinámicas de autorreflexión, actuación, pausas activas, etc. Durante las sesiones se pudo observar cómo las pausas activas y dinámicas de autorreflexión fueron de mucho interés. Los padres tuvieron un mejor acercamiento con la practicante, expresándole cómo estos temas son beneficiosos y de importancia para aplicarlos en el hogar. Varios padres y madres comentaron sus experiencias e hicieron externas sus dudas, al igual que mencionaron lo pondrían a la práctica.

La aplicación del programa dio inicio el 29 de marzo y finalizó el 13 de septiembre del 2024 con veinticinco sesiones para estudiantes y cuatro sesiones para padres abarcando los cursos de 4to a 6to de primaria de la unidad educativa “La Paz”.

FASE V: Aplicación del Post Test

Una vez concluido el programa de intervención en inteligencia emocional, se llevó a cabo la aplicación del postest con el mismo cuestionario utilizado en el pretest para obtener información sobre el antes y el después de la intervención. Se analizaron los resultados para

conocer el nivel de inteligencia emocional y determinar el impacto del programa. Hubo cambio en los estudiantes, ello demostró el cumplimiento de los objetivos propuestos. De esta manera, es notorio que los estudiantes de 4to y 6to de primaria de la unidad educativa “La Paz” alcanzaron resultados significativos mediante la práctica donde tuvieron un rol importante. Se pudo, también, complementar los nuevos conocimientos con otros novedosos en el ámbito de la educación emocional.

5.2 Características de la población beneficiaria

Para la aplicación del programa se tomó como población a estudiantes de 4to a 6to de primaria de la unidad educativa “La Paz”. Cada nivel de tres paralelos formando nueve cursos cada uno, entre 22 a 32 estudiantes con edades entre los nueve a doce años. Actualmente, cuenta con 560 estudiantes del nivel primario, dieciocho maestros, un regente, un secretario y el director encargado del establecimiento.

Cuadro 1 Población beneficiaria

Nivel	Curso	Paralelo	Femenino	Masculino	Total
Primario	4	A	18	13	30
		B	18	14	32
		C	17	12	28
	5	A	10	15	23
		B	11	14	25
		C	10	12	22
	6	A	16	9	25
		B	10	12	22
		C	8	17	22
TOTAL					229

Fuente: Dirección de la Unidad Educativa “La Paz”

5.3 Contraparte institucional

El director de la unidad educativa “La Paz” Jaime Vaquera proporciono las aulas para con estudiantes fue encargado, también, de realizar el seguimiento y la supervisión del desarrollo adecuado de las actividades junto con los maestros.

5.4 Métodos, Técnicas, Instrumentos y Materiales a ser Implementados en la Práctica Institucional

5.4.1 Métodos

En el trabajo se empleó el método activo – participativo, que concibe a los participantes como agentes activos en la construcción y reconstrucción del pensamiento. Se trabajó a partir de los intereses del estudiante preparándolos para la vida diaria con base en los fundamentos teóricos de Piaget, ya que explica cómo se forman los conocimientos. Este método promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo y la facilitadora en el proceso de enseñanza – aprendizaje (DEPRODO, 2021).

El aprendizaje activo se adapta a un modelo en el que el papel principal corresponde al estudiante, quien contribuye el conocimiento a partir de unas pautas, actividades o escenarios diseñados por la facilitadora. DEPRODO (2021) menciona que el método activo – participativo debe ser:

- Lúdica, a través del juego se impulsa el aprendizaje y se posibilitan un espacio expresen diversas situaciones o problemáticas.
- Interactiva, promueve el dialogo y la discusión con el objetivo de confrontar ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- Creativa y flexible, no responde a modelos rígidos, estáticos y autoritarios, abandona la idea de que las cosas solo se pueden hacer de una forma.
- Fomenta la conciencia grupal, fortalece una cohesión grupal a través de la solidaridad y vínculos fraternales desarrollando un sentimiento de pertenencia.
- Establece el flujo práctica – teórico – práctica, posibilitando la reflexión individual y colectiva de la realidad cotidiana para luego pasar a la práctica.
- Formativa, transmite información priorizando en la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico, la escucha activa, y respetuosa, la conciencia de sí mismo y de su entorno.
- Procesal, brinda contenidos, pero prioriza el proceso para el desarrollo de las potencialidades de los sujetos.

- Comprometida, y comprometedora, se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural lo que promueve el compromiso de los participantes con el proceso y lo que derive de él.

Por lo tanto, la practicante utilizó este método con el objetivo de lograr un mejor aprendizaje de parte de los niños y niñas, padres de familia de manera que los conocimientos adquiridos no sean solo teóricos, sino que puedan llevarlos a la práctica. También se aplicó el método expositivo para explicar algunos conceptos importantes a los participantes, propiciando la comprensión.

5.4.2 Técnicas

- **Técnicas de Presentación:** Tienen el objetivo de motivar y estimular a los niños, creando un buen ambiente y sobre todo una gran confianza. Se empleó una actividad donde se hizo una ronda y cada estudiante dijo su nombre, se utilizó un cubo con preguntas para conocer un poco más los gustos de cada alumno.
- **Técnicas de Participación:** En todo el programa existió actividades donde los estudiantes participan, respondiendo preguntas, dibujándose a ellos mismos, expresando sus sentimientos.
- **Técnicas Grupales:** Son experiencias sociales de aprendizaje integral, en la que se conjugan aprendizajes de distinto orden y se propicia la transferencia de los aprendizajes a la práctica cotidiana. Las dinámicas grupales ayudaron a lograr un aprendizaje y entendimiento óptimo en los niños y niñas partícipes del programa, debido a su cómodo alcance fue la técnica mayormente utilizada en las sesiones.
- **Técnicas Vivenciales:** Es en la que los participantes tienen una experiencia vívida, en la que se comparte la experiencia y la interacción. Los alumnos asumen una función activa y comparten un acontecimiento que les permite reflexionar y adquirir conocimientos (Sanfilippo, 2006).

Esta técnica fue empleada para trabajar con las emociones de los estudiantes, compartiendo experiencias sobre situaciones relacionada a la tolerancia a la frustración, el control de impulso, optimismo, etc.

- **Explicaciones Verbales:** Esta técnica ayudó a lograr un entendimiento más amplio sobre la inteligencia emocional y sus componentes, las explicaciones verbales son de mucha utilidad al momento de generar ideas, expresar conocimientos y aclarar conceptos.
- **Técnica Expositiva:** Presentación de un tema previamente investigado en forma ordenada y coherente, por medio del cual se informa, transfiere conocimientos o critica un tema determinado. En la técnica expositiva, un grupo de personas se encuentran atentas al instructor que centraliza actividades como habla, muestra, e ilustra; busca estimular en los estudiantes una actitud innovadora en la transposición de la enseñanza-aprendizaje. La facilitadora utilizó esta técnica para explicar algunos temas en las sesiones de padres.
- **Técnicas de Reflexión:** Son técnicas utilizadas para que el sujeto pueda generar un proceso de introspección sobre cierto aspecto de su vida, tome conciencia e inicie un proceso de transformación frente a él. Son instrumentos que incentivan la expresión grupal, enfatizando en sus propios autodiagnósticos, permitiéndoles avanzar en la conciencia de sí mismos (Hernández, s.f).
Esta técnica fue aplicada en cada sesión para motivar en los estudiantes a comprender el tema, mediante preguntas, relato de experiencias, comentarios, etc.
- **Pausas Activas:** Son breves descansos durante la jornada que sirven para recuperar energía y mejorar el desempeño. Consisten en la realización de ejercicios en periodos cortos de tiempo, máximo diez minutos. Las pausas activas tuvieron mayor relevancia en las sesiones de padres, la facilitadora utilizó esta técnica para motivar a los participantes a una mayor atención e integración entre el grupo.

5.4.3 Instrumentos

Para la aplicación y administración del pretest y postest se utilizó el inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE- NA para niños y adolescentes.

5.4.3.1 Inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE- NA

Ficha técnica

- **Nombre original :** EQi-YV BarOn emotional Quotient Inventory
- **Autor :** Reuven BarOn
- **Procedencia :** Toronto-Canadá
- **Adaptación peruana:** Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Aguila
- **Administración :** Individual o colectiva.
- **Formas :** Formas completa y abreviada
- **Duración :** Sin límite de tiempo (forma completa es de 20 a 25 minutos, aproximadamente y abreviada de diez a 15 minutos).

- **Aplicación :** Niños y adolescentes entre 7 y 18 años.
- **Puntuación:** : Calificación computarizada
- **Significación :** Evaluación de los componentes emocionales, sociales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado del ánimo.
- **Tipificación :** Baremos Peruanos
- **Materiales :** Un disquete que contiene: cuestionario que contiene de la forma completa y abreviada, calificación computarizada y perfiles.

Cuadro 2 Escala de medición

Medición Contenida en el ICE: NA
Inteligencia emocional total
Intrapersonal
Interpersonal
Adaptabilidad
Manejo de estrés
Estado de animo general
Impresión positiva

Fuente: Elaboración propia

5.4.3.2 Calificación

El BarOn ICE: NA es de fácil administración y la calificación se puede realizar de forma computarizada. El inventario completo dura entre 25 a 30 minutos.

Se colocan los datos correspondientes en la hoja de cómputo, luego se anotan las respuestas en el casillero de puntaje directo que automáticamente serán convertidos en el casillero de puntajes convertidos. Por tanto, cada criterio corresponde:

Ponga 1: Si la frase coincide con **MUY RARA VEZ**

Ponga 2: Si la frase coincide con **RARA VEZ**

Ponga 3: Si la frase coincide con **A MENUDO**

Ponga 4: Si la frase coincide con **MUY A MENUDO**

5.4.3.3 Interpretación

La interpretación de los resultados del BarOn ICE: NA requiere del usuario una comprensión general sobre inteligencia emocional. Cuando esto ocurre, los resultados obtenidos son fáciles de interpretar. Por ejemplo, un individuo con una puntuación escalar por debajo de 80 en el CE total demuestra una capacidad poco desarrollada de la conducta emocional y social, pero con probabilidades de mejorar

Cuadro 3 Pautas para interpretar los puntajes estándares

RANGOS	PAUTAS DE INTERPRETACIÓN
130 y más	Capacidad emocional y social. Excelentemente desarrollada
120-129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada
110-119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollada.
90-109	Capacidad emocional y social promedio
80-89	Capacidad emocional y social. Mal desarrollada.
70-79	Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorar
69 y menos	Capacidad emocional y social deficiente.

Fuente: Ugarriza y Pajares (2005)

La escala de impresión positiva (IP) está diseñada para detectar a aquellas personas que quieren dar una buena impresión exagerada de sí mismos. En los puntajes IP se encuentran dos desviaciones estándar por encima de la media (130 y más), que son fuertes indicadores de respuestas altamente positivas. Sin embargo, los puntajes elevados en esta escala también pueden indicar desesperanza o falta de autocomprensión antes que un intento de dar una impresión positiva.

5.4.3.4 Validez

La validez de un instrumento demuestra cuan exitoso y eficiente es un instrumento en la medición de un constructo o constructos (Ugarriza & Pajares, 2005). Baron y Parker (2000 como se citó en Ugarriza, et al., 2004) establecieron la validez, mediante un análisis factorial exploratorio en una muestra normativa de niños y adolescentes (N=9172). Las interrelaciones de las diferentes escalas para las versiones tanto completa como abreviada presentan una correlación de 0.92, esto indica que las interrelaciones entre las escalas correspondientes muestran una alta congruencia.

Ugarriza y Pajares (2004) utilizaron la validez de constructo. Primero realizaron la evaluación de la estructura factorial para determinar si los factores tienen sentido conceptual. La estructura factorial de las escalas fueron examinadas mediante el análisis factorial exploratorio en una muestra normativa peruana de niños y adolescentes de Lima metropolitana (N=3374). Las correlaciones de cada una de las escalas con el cociente emocional total van desde baja 0.37 a elevada 0.94 pero todas ellas son significativas al uno por ciento.

5.4.3.5 Confiabilidad

La confiabilidad es examinar en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser atribuidas a las diferencias verdaderas de las características consideradas (Ugarriza et al. 2004).

Baron y Parker (2000 como se citó en Ugarriza et al. (2004) realizaron un estudio con una muestra de 60 niños cuya edad promedio fue de 13.5 años. Los resultados revelaron la estabilidad del inventario, oscilando los coeficientes entre 0.77 y 0.88 tanto para la forma completa como abreviada. Sobre cuatro tipos de confiabilidad: consistencia interna, media de las correlaciones iter-ítem, confiabilidad test retest, y además establecieron el error estándar de medición.

Ugarriza y Pajares (2004) procedieron a realizar el mismo análisis de BarOn y Parker, exceptuando la confiabilidad test-retest. Su muestra normativa peruana fueron niños y adolescentes de Lima metropolitana (N=3374), los coeficientes de consistencia interna de 0.23 a 0.88 las cuales son respetables. En general, los

coeficientes de confiabilidad son bastante satisfactorios a través de los diferentes grupos normativos, a pesar que algunas escalas contienen poco número de ítems.

5.4.4 Materiales

Para la aplicación del programa se utilizaron hojas bond tamaño carta, hojas bond tamaño oficio, lápices, lapiceras, proyectores, computadora, papelógrafos, caja, cartulinas, fichas, cubo con preguntas y el inventario de BarOn que se utilizó con diferentes recursos según el requerimiento durante la Practica Institucional.

5.5 Programa en Inteligencia Emocional

La elaboración del programa se basó en la revisión, combinación y propuestas hechas por la facilitadora. Se utilizaron programas, tesis, talleres, páginas de internet e inteligencia artificial que se consideraron importantes para la intervención. La selección de actividades estuvo de acuerdo a la edad y tipo de población a la que estuvo dirigido el programa de intervención. Varias de las actividades se relacionaron con programas aplicados en instituciones y unidades educativas, que tuvieron resultados positivos a fin de confirmar la validez de las dinámicas y técnicas.

Las actividades presentadas fueron elaboradas con un lenguaje entendible, comprensible y aplicadas de forma individual/grupal, para incentivar la convivencia, el compañerismo y la empatía.

A continuación, se presenta el resumen del programa en inteligencia emocional con temas propuestos por el autor BarOn, aplicados en los componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y del estado de ánimo general, además de las subáreas relacionadas a los componentes.

Cuadro 4 Resumen del Programa en Inteligencia Emocional

PROGRAMA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 4° A 6° DE PRIMARIA

Tema	Objetivo	Sesiones
Presentación inicial	Establecer el rapport	Sesión 1: conociéndonos
Componente intrapersonal	Tener conciencia de nuestras emociones y de las demás	Sesión 2: Comprensión emocional de sí mismo Sesión 3: Comprensión emocional de sí mismo Sesión 4: Asertividad Sesión 5: Autoconcepto Sesión 6: Autoconcepto Sesión 7: Autorrealización
Componente interpersonal	Fortalecer los vínculos sociales para una mayor comprensión emocional de los demás	Sesión 8: Empatía Sesión 9: Empatía Sesión 10: Empatía Sesión 11: Relaciones interpersonales Sesión 12: Relaciones interpersonales Sesión 13: Responsabilidad social
Componente de adaptabilidad	Aprender a ajustarse a los cambios, evaluar y enfrentar las situaciones de una forma positiva	Sesión 14: Solución de problemas Sesión 15: Prueba de realidad Sesión 16: Flexibilidad
Componente de manejo de estrés	Fomentar conductas positivas en situaciones difíciles	Sesión 17: Tolerancia a la frustración Sesión 18: Tolerancia a la frustración Sesión 19: Control de los impulsos Sesión 20: Control de los impulsos
Componente de estado de ánimo general	Promover una actitud positiva a través del optimismo y la felicidad	Sesión 21: Felicidad Sesión 22: Felicidad Sesión 23: Optimismo Sesión 24: Optimismo
Cierre del programa	Aplicar cuestionario de inteligencia emocional de BarOn	Sesión 25: evaluando el programa

Fuente: Elaboración propia

Cuadro 5 Resumen del Programa en Inteligencia Emocional

PROGRAMA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL: SESION CON PADRES

Tema	Objetivo	Sesiones
Inteligencia emocional para los padres	Fomentar la importancia de la inteligencia emocional	Introducción a la inteligencia emocional
	Explicar a los padres de familia la importancia de practicar el desarrollo emocional en los hijos	Importancia de practicar el desarrollo emocional en los hijos
	Fortalecer los lazos familiares junto con la empatía	Importancia de fortalecer las relaciones familiares
	Brindar información sobre la importancia de educar a los hijos en la tolerancia a la frustración	Conozcamos sobre el estrés y la tolerancia a la frustración

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO VI
RESULTADOS Y SISTEMATIZACIÓN
DE DATOS

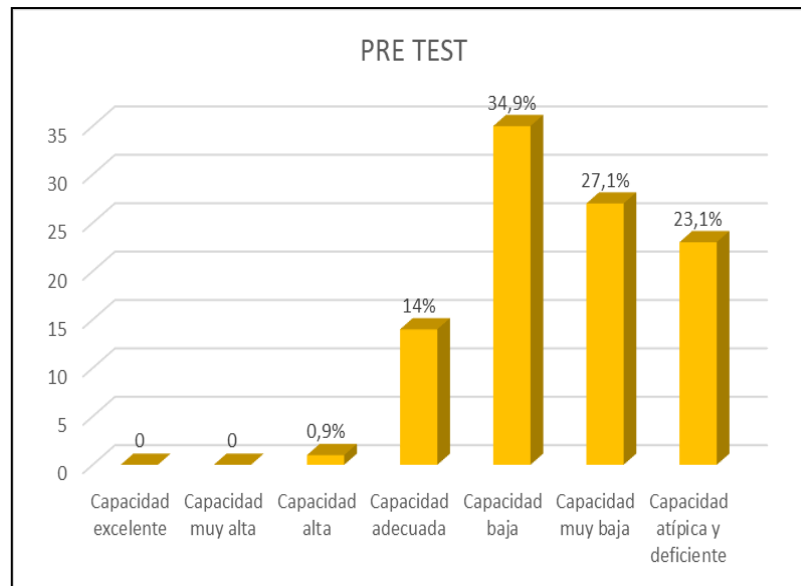
El presente capítulo desarrolla la descripción y análisis de los resultados obtenidos durante la Práctica Institucional.

6.1 Fase de Evaluación Inicial

Se realizó una evaluación inicial para responder el primer objetivo de “evaluar el nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes antes de la aplicación del programa a través del inventario de BarOn”, el cual permitió conocer el nivel en el que encuentran los estudiantes de 4° a 6° de primaria de la Unidad Educativa “La Paz” de la ciudad de Tarija.

6.1.1 Resultados por Áreas del Pretest

Gráfico 1 Resultados del Nivel de Inteligencia emocional



Fuente: Elaboración propia

Es sabido que la inteligencia emocional es considerada como la capacidad de percibir, entender, manejar y regular las emociones que influyen en los pensamientos y comportamientos. La educación primaria abarca la segunda infancia, en el periodo de los seis a 12 años, los niños y niñas empiezan a reconocer que tienen emociones completamente opuestas y aprender a adaptarse a las mismas (Vásquez, et al. 2002, p. 40). Durante esta etapa los niños y niñas desarrollan su personalidad, a comprender quiénes son, a aprender ser más independientes, aprenden a relacionarse y resuelven conflictos, así mismo. La forma como enfrentan diversas situaciones influirá en la construcción de su autoconcepto.

El 85,1% de los estudiantes denotan la “baja”, “muy baja” y “atípica”, capacidad en inteligencia emocional lo que implica una falta en el manejo correcto de las emociones y tal vez perjudicial para establecer futuras relaciones interpersonales. La implementación de programas de intervención dirigidas a los estudiantes de 4to a 6to de primaria para el fortalecimiento de la inteligencia emocional son necesarios. El 34,9% se encuentra en nivel “bajo” indicador de una proporción considerable de estudiantes con dificultades para la gestión en sus emociones. Asimismo, indican ausencia de habilidades emocionales que podrían incrementarse a futuro con problemas en el manejo del estrés o experimentar la frustración en las interacciones sociales. El 27,1% de los estudiantes se encuentra en la capacidad “muy baja” e imposibilidad para regular las emociones adecuadamente, lo cual podría afectar el bienestar personal y el rendimiento académico. El 23,1% de los estudiantes se ubica en una capacidad “atípica o deteriorada”, lo que requiere atención inmediata, está a que su capacidad para reconocer, comprender y gestionar sus emociones está limitado, ello siendo perjudica a diversas áreas de vida; las relaciones sociales y el bienestar emocional.

Es importante entender que incluir y fomentar la educación emocional en la formación de los estudiantes en periodos escolares y el hogar puede favorecer el desarrollo individual de cada uno(a). Las experiencias sociales en ambos contextos les permite adquirir más conciencia de sus emociones y sentimientos.

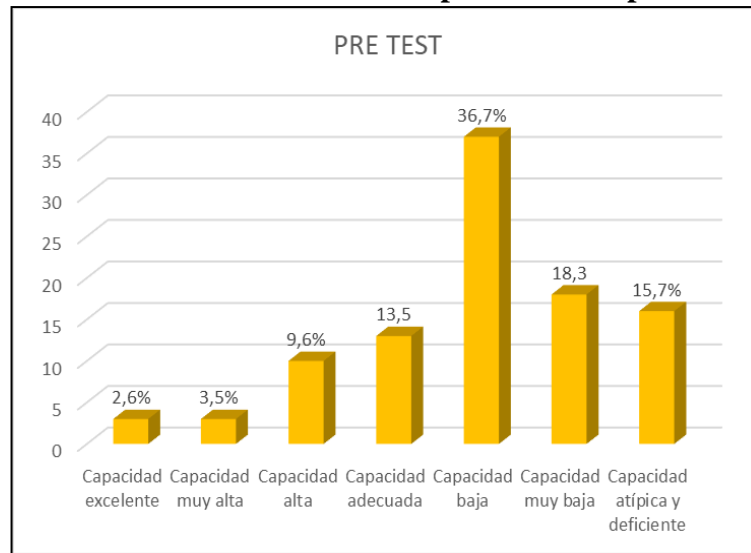
Por otra parte, el 14,9% de los estudiantes presenta una capacidad entre “muy alto” y “adecuado” de inteligencia emocional lo que indica un desarrollo emocional óptimo. Esta situación es satisfactoria y sugiere mejorías. Al respecto, BarOn dice: Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz (BarOn, 1997).

Cuadro 6 Resultados del Componente Intrapersonal

ITEMS		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo	Total
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	Fr.	59	53	81	36	229
	%	25,8	23,1	35,4	15,7	100 %
7. Es difícil decirle a la gente cómo me siento	Fr.	74	80	53	22	229
	%	32,3	34,9	23,1	9,6	100 %
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	Fr.	88	52	64	25	229
	%	38,4	22,7	27,9	10,9	100 %
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	Fr.	85	45	55	44	229
	%	37,1	19,7	24,0	19,2	100 %
43. Para mí es fácil decirles a las personas como me siento	Fr.	78	69	50	32	229
	%	34,1	30,1	21,8	14,0	100 %
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos	Fr.	57	51	71	50	229
	%	24,9	22,3	31,0	21,8	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2 Resultados del Componente Intrapersonal



Fuente: Elaboración propia

Practicar el componente intrapersonal en la educación, según Vásquez, et al. (2022) “Contribuye en que los estudiantes logren reconocer e interpretar sus intereses, motivaciones, estilos de trabajo y destrezas cognitivas, definir un plan de acción para su mejora; implica una toma de decisiones sobre el fundamento del conocimiento de sí mismo” (p. 41).

En el componente intrapersonal, el 70,7% de los estudiantes muestran una capacidad “baja” hasta “atípico o deficiente”, lo que refleja dificultades importantes en el reconocimiento y manejo de sus emociones, comprensión de las mismas y manejo de las situaciones emocionales. Carecen también de habilidades para regular sus

emociones lo que puede manifestarse como una falta de autocontrol y baja autoestima afectando su bienestar personal, suelen tener problemas para comunicarse efectivamente e incrementar los malentendidos o conflictos durante sus interacciones cotidianas. En consecuencia, debido a la falta de gestión emocional buscan la validación o el apoyo constante de los demás para sentirse emocionalmente estables, Sus percepciones son negativas o distorsionadas acerca de su valía personal, refuerza falta de confianza y una limitada autorrealización; es decir, la dificultad de alcanzar su pleno potencial personal y académico. Las relaciones familiares influyen también directamente en la forma en que los estudiantes perciben y manejan sus emociones.

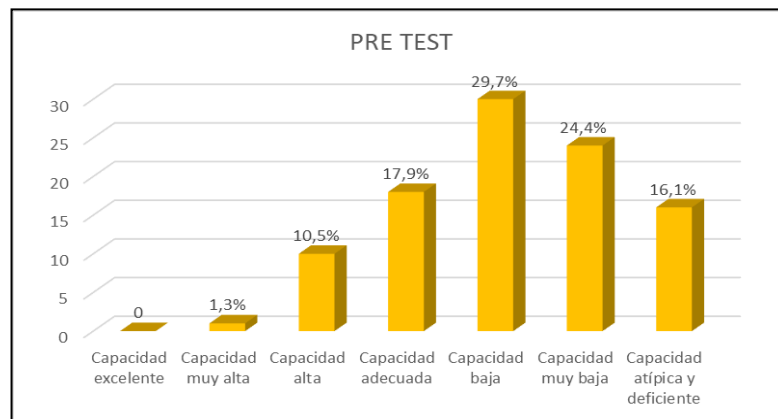
Resulta significativo que un alto porcentaje de respuestas para el ítem que dice: ¿Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos? (38,4%) fue “muy rara vez”. Entonces, los estudiantes tienen dificultades para expresar lo que sienten, si bien se encuentran en pleno desarrollo emocional se destaca la falta de capacidad para hablar sobre sus sentimientos. Este resultado podría interpretarse como una escasa experiencia práctica en reconocer y regular lo emocional; por lo cual tiendan a ser introvertidos respecto a sus emociones, sentimientos y pensamientos. Así evitan que diversas emociones les influyan al momento de establecer relaciones sociales, ocasionándoles dificultades en la comunicación con los demás. Otro aspecto a ser analizado es la pregunta a: ¿Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento? El 34,1% indicó “muy rara vez” teniendo relación con la primera pregunta muestra como el entorno familiar se encuentra alejado de la educación en inteligencia emocional. Muchos padres de familia no ayudan a sus hijos e hijas a identificar y expresar sus emociones ocasionándoles que se sientan confusos sobre aquello que están sintiendo, sin poder nombrarlas o dar razones del por qué sienten emociones contradictorias. Abarca (2003) indica “a medida que incrementa la comprensión emocional y social, el niño incorpora más aspectos a su personalidad, se destaca la alusión a competencias observables (“soy bueno en matemáticas”), para luego, definirse en función de los atributos psicológicos (“soy patético”)” (p. 24). Tanto los padres, la unidad educativa como los maestros(as) deberían recibir asesoramiento en relación de temas inteligencia emocional debido a que cumplen un rol importante en la construcción del autoconcepto de los estudiantes.

Cuadro 7 Resultados del Componente Interpersonal

ITEMS		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo	Total
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente	Fr.	33	72	85	39	229
	%	14,4	31,4	37,1	17,0	100 %
5. Me importa lo que les sucede a las personas	Fr.	26	51	84	68	229
	%	11,4	22,3	36,7	29,7	100 %
10. Se cómo se sienten las personas	Fr.	74	76	45	34	229
	%	32,3	33,2	19,7	14,8	100 %
14. Soy capaz de respetar a los demás	Fr.	27	29	90	83	229
	%	11,8	12,7	39,3	36,2	100 %
20. Tener amigos es importante	Fr.	36	30	89	74	229
	%	15,7	13,1	38,9	32,3	100 %
24. Intento no herir los sentimientos de las personas	Fr.	57	27	70	75	229
	%	24,9	11,8	30,6	32,8	100 %
36. Me agrada hacer cosas por los demás	Fr.	47	58	65	59	229
	%	20,5	25,3	28,4	25,8	100 %
41. Hago amigos fácilmente	Fr.	45	49	76	59	229
	%	19,7	21,4	33,2	25,8	100 %
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	Fr.	33	36	77	83	229
	%	14,4	15,7	33,6	36,2	100 %
51. Me agradan mis amigos	Fr.	18	29	79	103	229
	%	7,9	12,7	34,5	45,0	100 %
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	Fr.	39	41	82	67	229
	%	17,0	17,9	35,8	29,3	100 %
59. Se cuando la gente está molesta aun si no dice nada	Fr.	57	64	62	46	229
	%	24,9	27,9	27,1	20,1	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3 Resultados del Componente Interpersonal



Fuente: Elaboración propia

En relación con el componente interpersonal, los datos muestran que los estudiantes se encuentran en un nivel “bajo” hasta “atípica o deficiente” (70,2%) con dificultades significativas en las habilidades interpersonales. Tienen inconvenientes para establecer y mantener relaciones positivas, esto les ocasiona dificultades para comunicarse de manera efectiva o comprender las perspectivas de los demás. Se

enfrentan a conflictos recurrentes, al aislamiento social y se les complica trabajar en equipo, esto afecta a su rendimiento escolar y a su vida social. Mercado (2017) dice: “este componente no está solo relacionado con el deseo de cultivar buenas relaciones amicales con otros, sino también con la capacidad de sentir tranquilidad y comodidad con dichas relaciones y manifestar expectativas positivas relacionadas con el intercambio social” (p. 44). La capacidad para involucrarse empáticamente significa poder ponerse en el lugar de los demás y comprender lo que están sintiendo. La mayoría de los estudiantes(as) enfrenta dificultades para relacionarse de manera positiva y saludable con sus compañeros(a), demuestran falta de capacidad para asumir un rol activo y cooperativo dentro de su entorno escolar, manifestando una baja participación en actividades grupales, que pueden generarles un impacto negativo en su vida social.

Tanto la unidad educativa como los padres no consideran enseñanza centrada en la interacción y formación de las relaciones y solamente en el aprendizaje, dejando de lado la práctica de la empatía. La comunicación es una herramienta esencial para la vida de cada persona, en especial para la formación integral de los estudiantes. Una buena comunicación conduce al desarrollo de relaciones positivas, lo contrario impide interpretar estados emocionales en consecuencia existe una falta de comprensión emocional, tanto de si mismo(a) como hacen los demás.

El 65.5% de los estudiantes respondieron a la pregunta: ¿Se cómo se sienten las personas? con “muy rara vez” hasta “rara vez”. Manifestaron tener impedimento para comprender las emociones de los demás. Si bien a la empatía se la conoce como la habilidad de ponerse en el lugar del otro, esta deficiencia va más allá del relacionamiento llegando a ciertas complicaciones en el momento de practicar la empatía. Esto es evidente por la poca capacidad de entender la perspectiva de las emociones de otros y la propia. La empatía no solo implica reconocer las emociones de otros, sino también interpretar y responder a esas emociones de manera adecuada. Otra pregunta que demuestra tener relación con la anterior es ¿Se cuando la gente está molesta aun si no dice nada? El 52,8% respondió “muy rara vez” y “rara vez” demostrando un grado incapacidad para entender lo que otras personas desean comunicar. Este es un problema que dificulta la interacción social. La agenda de la UNESCO 2030 determina el urgente desarrollo de habilidades socioemocionales,

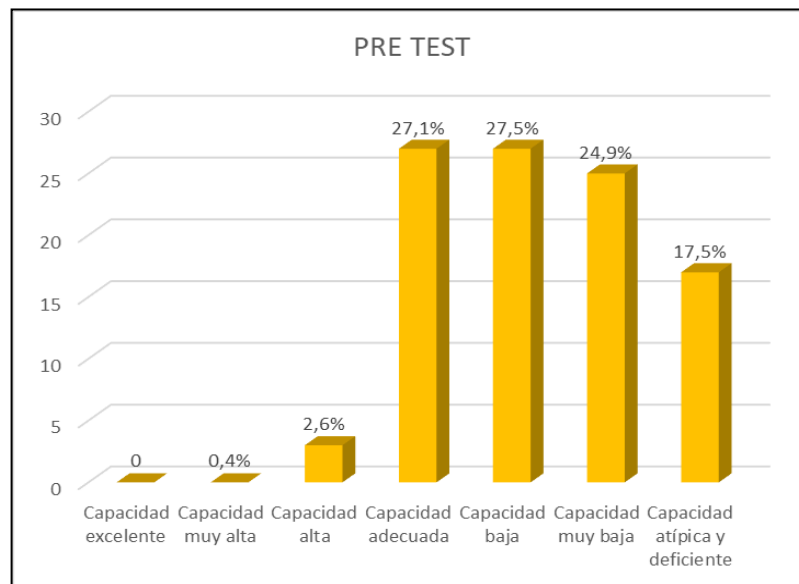
especialmente la empatía con el objetivo de impulsar la cultura de paz en espacios de desarrollo para la niñez, como aquellos educativos que generen ambientes de aprendizaje, libre de violencia y fomentan el respeto a la libertad, desarrollo de valores y la diversidad cultural a fin de prevenir episodios agresivos entre escolares (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2017).

Cuadro 8 Resultados del Componente Manejo de Estrés

ITEMS		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo	Total
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	Fr.	59	53	81	36	229
	%	25,8	23,1	35,4	15,7	100 %
6. Me es difícil controlar mi cólera	Fr.	62	54	83	30	229
	%	27,1	23,6	36,2	13,1	100 %
11. Se cómo mantenerme tranquilo (a)	Fr.	58	80	61	30	229
	%	25,3	34,9	26,6	13,1	100 %
15. Me molesto demasiado por cualquier cosa	Fr.	72	83	53	21	229
	%	31,4	36,2	23,1	9,2	100 %
21. Peleo con la gente	Fr.	106	51	50	22	229
	%	46,3	22,3	21,8	9,6	100 %
26. Tengo mal genio	Fr.	75	85	48	21	229
	%	32,8	37,1	21,0	9,2	100 %
35. Me molesto fácilmente	Fr.	90	68	48	23	229
	%	39,3	29,7	21,0	10,0	100 %
39. Demoro en molestarme	Fr.	67	69	50	43	229
	%	29,3	30,1	21,8	18,8	100 %
46. Cuando estoy molesto con alguien, me siento molesto por mucho tiempo	Fr.	65	80	60	24	229
	%	28,4	34,9	26,2	10,5	100 %
49. Para mí es difícil esperar mi turno	Fr.	55	64	74	36	229
	%	24,0	27,9	32,3	15,7	100 %
54. Me disgusto fácilmente	Fr.	63	61	71	34	229
	%	27,5	26,0	31,0	14,8	100 %
58. Cuando me molesto actúo sin pensar	Fr.	64	72	54	39	229
	%	27,9	31,4	23,6	17,0	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4 Resultados del Componente Manejo de Estrés



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los datos obtenidos, el 69% de los cursos en esta área se encuentran en niveles de capacidad “baja”, “muy baja o “deficiente” para el manejo del estrés. Esto indica vulnerabilidad en la capacidad para gestionar emociones con dificultad para tolerar la frustración, se tiene poco control de los impulsos emocionales y las reacciones emocionales son desmedidas: episodios de ansiedad e ira que afectan el rendimiento académico y al bienestar en general de los estudiantes. El manejo del estrés se caracteriza por soportar eventos estresantes de manera positiva, mantenerse calmado(a) y trabajar bien bajo presión, rara vez se es impulsivo y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente (Ugarriza, 2003). El manejo de estrés permite, a través de estrategias, técnicas y habilidades que la persona pueda enfrentar y regular el estrés de manera efectiva, mejorar su capacidad para adaptarse a situaciones difíciles y evitar que le afecte negativamente el rendimiento personal, social o académico.

Es fundamental que los estudiantes adquieran estrategias, técnicas o métodos para mejorar la tolerancia a la frustración y controlar los impulsos; asimismo, el manejo de estrés permite enfrentar los desafíos o fracasos a través de una actitud positiva y resiliente en tanto pongan en práctica la regulación emocional para canalizar sus estados emocionales.

Entre el 58% y 80% de los estudiantes en diferentes cursos respondieron a la pregunta ¿Sé cómo mantenerme tranquilo(a)? argumentando que son incapaces de mantener la calma en situaciones estresantes. Esto los lleva actuar de manera impulsiva, sin darse cuenta de las consecuencias de sus acciones. A la pregunta, ¿Demoro en molestarme? El 90% de los(as) estudiantes respondieron “muy rara vez” interpretándose que suelen molestarse continuamente, lo cual muestra el bajo control de sus propias con el riesgo de tener reacciones impulsivas, porque no cuentan con métodos que les permitan regular sus emociones. Esto dificulta sus interacciones con los demás. Los maestros de la unidad educativa han mostrado que no tienen conocimientos para ayudar a los(as) estudiantes que no toleran la frustración o no saben manejar su ira. De acuerdo con Morales, et al. (2012), el niño busca de forma activa medios para afrontar eventos estresantes, por ello recurren soportes familiares, profesionales y sociales. Sin embargo, la estrategia improductiva es todo lo contrario

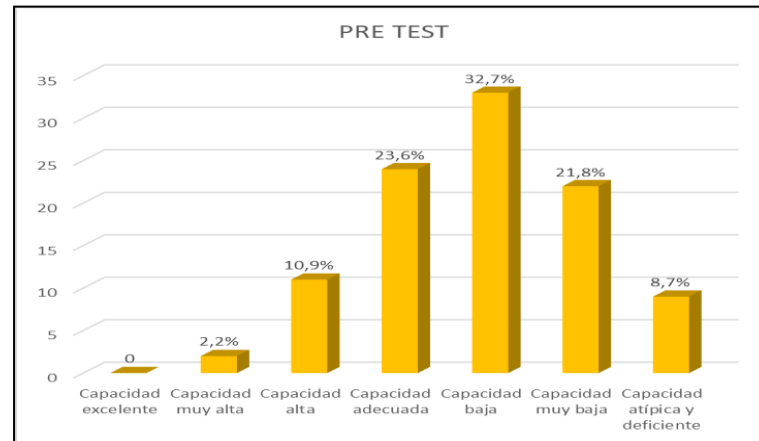
no afrontan la dificultad, evaden los problemas, se autoinculpan guardando emociones para sí mismos(as) (como se citó en Melgar & Armando 2018). Si no se les enseña a practicar el manejo del estrés, los(as) estudiantes mostraron una conducta hostil o desobediente ante los conflictos y buscaran cualquier distracción que no le permita pensar o actuar sobre el problema.

Cuadro 9 Resultados del Componente de Adaptabilidad

ITEMS		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo	Total
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles	Fr.	36	61	85	47	229
	%	15,7	26,6	37,1	20,5	100 %
16. Es fácil para mi comprender las cosas nuevas	Fr.	43	58	78	50	229
	%	18,8	25,3	34,1	21,8	100 %
22. Puedo comprender preguntas difíciles	Fr.	54	89	66	20	229
	%	23,5	38,9	28,8	8,7	100 %
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo	Fr.	28	30	76	95	229
	%	12,2	13,1	33,2	41,5	100 %
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	Fr.	46	61	83	39	229
	%	20,1	26,6	36,2	17,0	100 %
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero	Fr.	44	53	84	48	229
	%	19,2	23,1	36,7	21,0	100 %
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas	Fr.	44	91	39	55	229
	%	19,2	39,7	17,0	24,0	100 %
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	Fr.	32	34	101	62	229
	%	14,0	14,8	44,1	27,1	100 %
48. Soy bueno (a) resolviendo problema	Fr.	32	104	52	41	229
	%	14,0	45,4	22,7	17,9	100 %
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido	Fr.	34	35	73	87	229
	%	14,8	15,3	31,9	38,0	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5 Resultados del Componente de Adaptabilidad



Fuente: Elaboración propia

Durante los años escolares, los niños y niñas desarrollan la habilidad para adaptarse a entornos nuevos. No obstante, a medida que interactúan con otros, se vuelven más sensibles a las necesidades ajenas. Estas interacciones pueden generar en ellos sentimientos de superioridad o inferioridad, dependiendo de si logran ser aceptados y tener éxito, o si experimentan el rechazo y el fracaso. Cuando un niño se encuentra frente a un conflicto, ya sea interno o externo, es necesario que experimente cierta incomodidad y sea sacado de su zona de confort, para poner en marcha los mecanismos cerebrales necesarios para resolver el conflicto. El aprendizaje de un niño se basa en gran medida en la imitación y también en su personalidad única. Algunos niños resuelven los conflictos trabajando en equipo, mientras que otros tienden a aislarse (Rodríguez, 2023).

A medida que los niños y niñas crecen mejoran sus habilidades de afrontamiento en situaciones estresantes, percibiéndose capaces de utilizar estrategias dirigidas cognitivamente. El conocimiento y utilización de estrategias internas reflejan un avance cognitivo general y una mejor comprensión de las experiencias emocionales propias y ajenas que permiten interpretar los acontecimientos socioemocionales.

Respecto al componente de adaptabilidad, los estudiantes de diversos cursos tienen dificultades para ajustarse en situaciones nuevas o resolver conflictos. No se encuentran acostumbrados a los cambios, siendo un inconveniente al encontrar soluciones prácticas a los conflictos que se encuentren ocasionando una falta de tolerancia a la frustración o el manejo de estrés, el porcentaje observado (32,7%) se encuentra ubicado en una capacidad “baja”.

Los resultados reflejan que los estudiantes no se adaptan siendo un malestar personal al enfrentar algún cambio y se aferran a viejos hábitos que al no conseguir un resultado óptimo su productividad va descendiendo, dado que la pregunta ¿Es fácil para mí comprender las cosas nuevas? 34,1% respondió “a menudo”, evidenciando que no se encuentran abiertos a nuevos retos y realidades sin dejar de lado sus creencias y fantasía, posiblemente se deba a que se encuentran en pleno desarrollo, experimentando y explorando nuevos ambientes desde su independencia. Al igual en las preguntas ¿Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas? con 39,7% ¿Soy bueno (a) resolviendo problema? con 45,4% ambas respuestas en “rara vez”, demuestra

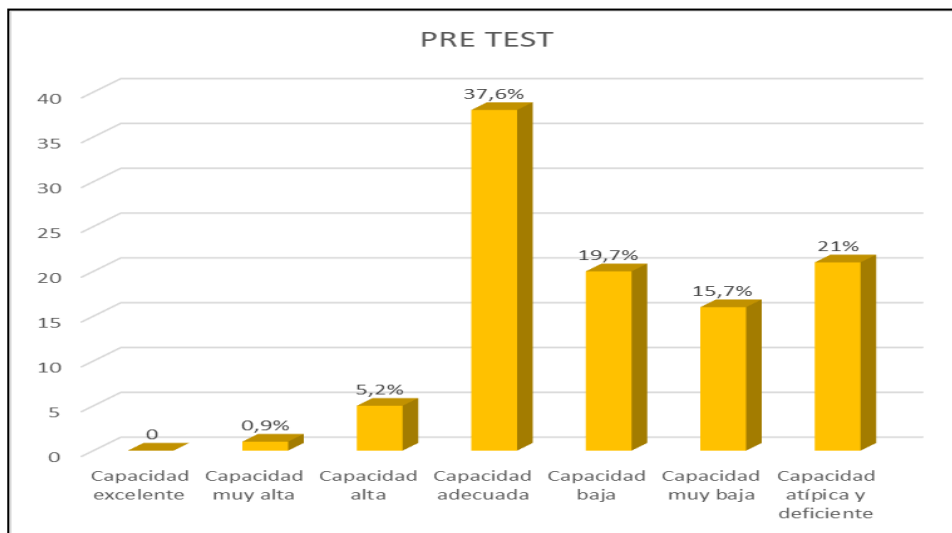
que los estudiantes tienen complicaciones para resolver conflictos de manera efectiva dudando de sus habilidades, conformándose con los resultados obtenidos, lo cual, no sienten la confianza ni seguridad en ellos mismos lo que a futuro desconfiá de lograr sus metas. La habilidad de un niño para enfrentar los conflictos de manera más efectiva puede depender de factores como la seguridad en sí mismo, la autoconfianza, la capacidad de reconocer sus logros y sentirse competente en algo. Esta dosis de confianza impulsa al niño a creer en su capacidad para superar los obstáculos y le permite tolerar la frustración que pueda surgir en el proceso (Rodríguez, 2023).

Cuadro 10 Resultados del Componente del Estado del Ánimo General

ITEMS		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo	Total
1. Me gusta divertirme	Fr.	17	29	81	102	229
	%	7,4	12,7	35,4	44,5	100 %
4. Soy feliz	Fr.	26	31	81	91	229
	%	11,4	13,5	35,4	39,7	100 %
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a)	Fr.	87	65	27	50	229
	%	38,0	28,4	11,8	21,8	100 %
13. Pienso que las cosas que hago salen bien	Fr.	53	89	49	38	229
	%	23,1	38,9	21,4	16,6	100 %
19. Espero lo mejor	Fr.	21	28	91	89	229
	%	9,2	12,2	39,7	38,9	100 %
23. Me agrada sonreír	Fr.	52	51	78	48	229
	%	22,7	22,3	34,1	21,0	100 %
29. Se cómo divertirme	Fr.	28	25	74	102	229
	%	12,2	10,9	32,3	44,5	100 %
32. No me siento muy feliz	Fr.	84	68	49	28	229
	%	36,7	29,7	21,4	12,1	100 %
37. Me siento bien conmigo mismo (a)	Fr.	44	70	40	75	229
	%	19,2	17,5	30,6	32,8	100 %
40. Me siento feliz con la clase de persona que soy	Fr.	30	40	76	83	229
	%	13,1	17,5	33,2	36,2	100 %
47. Me divierte las cosas que hago	Fr.	30	42	80	77	229
	%	13,1	18,3	34,9	33,6	100 %
50. Me gusta mi cuerpo	Fr.	54	71	55	49	229
	%	23,6	31,0	24,0	21,4	100 %
60. Me gusta la forma como me veo	Fr.	55	71	54	49	229
	%	24,0	31,0	23,6	21,4	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6 Resultados del Componente del Estado de Ánimo General



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados obtenidos, el 21% de los cursos se encuentran en nivel de capacidad “atípica o deteriorada”, lo que refleja un estado emocional preocupante, sus sentimientos de malestar son persistentes los que afecta no solo el rendimiento académico, sino también en sus relaciones interpersonales, no disfrutan de la compañía del otro aislándose, de igual manera, no disfrutan de las pequeñas cosas que les ofrece la vida sintiendo bastante inseguridad de sí mismos valorando más sus debilidades que fortalezas. Otro aspecto a tomar en cuenta es el 19,7% de los estudiantes se encuentran en un nivel de capacidad “baja”, suelen experimentar dificultades frecuentes para mantener una actitud positiva, no persisten en lograr su meta, sino que se encuentran satisfechos con solo intentarlo, les dificulta interactuar con otras personas siendo perjudicial para su vida social. Al agrupar los resultados se observa que el 56,4% de los estudiantes se encuentran entre el nivel “bajo” y “deficiente”, lo que puede afectar el bienestar emocional de cada uno, teniendo una visión negativa de si mismos dejando de lado oportunidades de mejorar, aunque la práctica de la felicidad y el optimismo es un descubrimiento se va formando a medida que una persona se desarrolla, se va construyendo lo cual requiere de experiencia. De acuerdo con Deptula, et al. (2006), la educación primaria los niños han encontrado una relación entre el optimismo y las relaciones entre iguales y el éxito y la adaptación social de manera objetiva como subjetiva (como se citó en Orejuto, Turuel & Pilar, 2009).

El 38,9% de los estudiantes respondieron al ítem: ¿Pienso que las cosas que hago salen bien? con “rara vez” mostrando que suelen tener pensamientos negativos en lo que realizan, menospreciando su esfuerzo y valor, yendo por el lado del pesimismo a futuro pueden sentirse insatisfechos por sus logros, el 38% respondió con “muy rara vez” a la pregunta ¿Me siento seguro (a) de mí mismo (a)? dando a entender que no se sienten conformes consigo mismos siendo una inconveniente para la formación del autoconcepto y el reconocimientos de sus aspectos positivos, los ítems ¿Me gusta mi cuerpo? ¿Me gusta la forma como me veo? Ambas con un 31% en “rara vez”, refleja los conflictos que existen en la formación del autoconcepto, lo que puede ocurrir choques, obstáculos y confrontaciones dificultando lograr una vida feliz, además observar una baja autoestima sobre su físico. Demostrando la gran necesidad llevar a actividades que promuevan el optimismo y la felicidad que generen confianza y

aceptación de los estudiantes de 4to a 6to de primaria. Es importante que el individuo desarrolle la habilidad para sentirse satisfecho con su propia vida, disfrutar de sí mismo y de otros y que tenga en cuenta la felicidad que esta relacionados con el sentimiento de la alegría, entusiasmo y la capacidad para divertirse y expresar sentimientos positivos (Mercado, 2017).

Por otro lado, se destaca el 37,6% de los estudiantes se encuentran en nivel de capacidad adecuada, aunque no son excepcionalmente optimista mantienen un pensamiento positivo en la mayoría de las situaciones, lo que les ayuda sobrellevar las adversidades y disfrutan de cierto modo la vida.

6.2 Fase de intervención

En respuesta al segundo objetivo “aplicar el programa de intervención en sus dimensiones de intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado del ánimo general a través de técnicas de reflexión, técnicas grupales, y técnicas de participación para contribuir en el fortalecimiento de la inteligencia emocional” en los estudiantes de 4to a 6to de primaria de la Unidad Educativa “La Paz”.

6.2.1 Aplicación del Programa

En la aplicación del programa se dividió en las 5 áreas de la inteligencia emocional, cada sesión tiene una duración de una hora y 30 minutos. Las sesiones se realizan por cursos, tomando en cuenta a los estudiantes de los cursos 4to, 5to y 6to con sus respectivos paralelos A, B, C, que consta con un total de nueve cursos. Las actividades se realizan de forma individual como grupal.

A continuación, se procederá a describir las distintas sesiones que se desarrollaron en las áreas del componente intrapersonal.

PRESENTACIÓN INICIAL

SESIÓN N° 1

Tema: Presentación Inicial

Objetivo: Establecer el rapport

Actividad 1: El gusano (Youtube)

Objetivo: Romper el hielo

Materiales: Ninguno

Tiempo: 15 minutos

Descripción: Se inició con un cordial saludo y presentación de la practicante. Posteriormente, se procedió a explicar sobre el programa que se llevaría cabo, el número de sesiones por el que está conformado, los temas que se abordarán, cuáles son los beneficios que obtendrán durante el desarrollo del programa. Con el fin de incentivar el interés de los estudiantes se dio lugar a la primera actividad de integración denominada “gusanito”. La actividad consistió en que cada estudiante debía imaginar un gusano en la mano, y se les explicó que debían imitar los movimientos que realizaba la practicante, comenzando con una prueba para aclarar dudas y después volverlo a aplicar de forma más limpia.

Observaciones: En la primera actividad se logró observar interés por el tema del programa, se mostraron motivados y curiosos por las dinámicas, el gusanito fue un buen inicio para ambientar el lugar y que los estudiantes se encuentren interesados.

Actividad 2: El dado curioso (Elaboración propia)

Objetivo: Conocer a los participantes

Materiales: un cubo de seis lados, música

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Para continuar con el programa se dio paso a la segunda actividad “dado curioso”, en esta actividad se solicitó a los estudiantes que se colocaran en un círculo, después se pasó el dado mientras sonaba música. Al detenerse la música, la persona que lo tenía en ese momento debía pasar al frente decir su nombre y lanzar el dado, para luego responder la pregunta que le toco. Para que la actividad no tomara mucho tiempo una vez realizada unas cinco a seis vueltas, se permitió que cada estudiante pasara al frente con la finalidad de que todos participaran, a través de las

preguntas los estudiantes comentaban sus gustos, profesiones a futuro, su estación favorita, comida favorita, etc. algunas respuestas obtenidas fueron:

- Comida favorita: El tallarín, saice, sopa de verduras
- Estación del año favorita: Invierno, primavera
- Profesión: Ser doctora, maestra, militar, futbolista, etc.

Observación: Fue la actividad más apreciada por los estudiantes ya que les permitía conocer más de sus compañeros como también disfrutar un momento de descanso y diversión después del avance de las clases.

Actividad 3: administración del pretest

Objetivo: Evaluar la inteligencia emocional

Materiales: Hojas del inventario de BarOn, lapiceros

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Una vez liberado el cuerpo y un poco más relajados con las actividades realizadas se continuo con la aplicación del pretest, se les pidió a los estudiantes sacar un lapicero y guardaran en la mochila todos sus materiales para poder entregar el cuestionar a cada alumno. Después de que sus mesas estuvieran desocupadas y todos tengan un lapicero, se leyó las instrucciones para entender la forma de llenado dando la siguiente consigna: “Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas: 1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo. Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta”. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración”. La practicante mencionó que cualquier duda podrían levantar la mano para luego, ir de manera personal responderlas. Se aclaró que el llenado es personal, es decir individual. Durante el llenado de la prueba los estudiantes tuvieron varios inconvenientes para marcar, entre ellas no conocer las definiciones de cólera y mal genio por lo que se tuvo que dar ejemplos.

Observación: los estudiantes tuvieron varias dificultades para el llenado, primero desconocer de ciertas palabras y sus conceptos, no saber que es un aspa, dejar

vacío varias preguntas por no querer responder y principalmente las distracciones entre compañeros, muchos estudiantes observaban los cuestionarios de sus compañeros colocándolos incómodos.

Actividad 4: Teléfono malgrado (Youtube)

Objetivo: Fomentar la comunicación efectiva en el grupo

Materiales: Fichas con mensajes

Tiempo: 15 minutos

Descripción: Para finalizar la sesión se realizó la última actividad denominada “el teléfono descompuesto”, se pidió hacer dos filas, los primeros de la fila deben escoger una nota y memorizar, se dio unos minutos, después se procedió a hacer la actividad mostrando competitividad e interés, se concluyó agradeciendo a los estudiantes por la atención, se realizó preguntas si conocen sobre la inteligencia emocional al responder que no, se dio una breve explicación, la practicante se despidió de los estudiantes hasta la próxima sesión.

Observaciones: Al realizar la actividad hubo grupos que no aceptaban su derrota así que decidieron hacer otra ronda, los estudiantes tuvieron dificultades para memorizar los mensajes, los estudiantes comentaron que fueron actividades entretenidas y esperan actividades similares en el futuro.

Conclusión: Se logró entablar una relación de practicante-estudiante, además de que mostraron confianza e interés por querer aprender, con lo que se concluye que la sesión para establecer el rapport y la comunicación dio un resultado positivo en los estudiantes.

COMPONENTE INTRAPERSONAL

SESIÓN N° 2

Tema: Comprensión emocional de sí mismo

Objetivo: Tener conciencia de nuestras emociones y la de los demás

Actividad 1: La inteligencia emocional (Elaboración propia)

Objetivo: Comprender la inteligencia emocional

Materiales: Data, computadora

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Antes de comenzar la explicación sobre el tema de la inteligencia emocional, se realizó una dinámica denominada “piedra, papel o tijera humana” consistió en que los estudiantes deben formar grupos de cinco personas, dos grupos competirán y se harán cinco rondas, para realizar la actividad se les explicó que al colocar las manos arriba significa papel, colocar las manos cruzadas significa tijera y arrodillarse significaba piedra, una vez aclarada dudas y realizada una práctica se logró comprender la dinámica. Por lo que se procedió a hacer la dinámica, los grupos empezaron a coordinar sobre que iban a hacer, una vez finalizada la actividad se dio paso a la explicación del tema. Se mencionó que la inteligencia emocional es una capacidad que todos tienen y nos permite reconocer, comprender y regular nuestras emociones, además de saber diferenciar las emociones negativas de las positivas y saber en qué momento manejarlas.

Observación: Los(as) estudiantes se mostraron muy atentos a la explicación de la practicante, aunque no comprendieron en su totalidad el tema. Se decidió cambiar las actividades del programa, ya que muchos estudiantes no comprendían el tema de la inteligencia emocional, por esto se tomaron actividades relacionadas al tema en las que se tome en cuenta el componente intrapersonal.

Actividad 2: Pienso, siento y actuó (Elaboración propia)

Objetivo: Manejar nuestras emociones y saber actuar de forma asertiva

Materiales: Fichas, lapiceras

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Para entender un poco más se explicó a través de la dinámica “siento, pienso y actuó” en la pizarra, se pidió que dijeran una emoción, muchos mencionaron enojo, como ejemplo se dijo: la discusión con su mejor amigo por no ayudar en hacer el trabajo de equipo, entonces al saber la emoción que estamos sintiendo y saber la razón, pensamos cual es la forma más correcta de actuar, en este caso, se dio como pauta el calmar el enojo, respirar tranquilamente hasta sentirnos aliviados y explicar al mejor amigo las razones por las que no pudimos ayudarlo en el trabajo. Se pidió que cada estudiante saque una hoja y la divida en tres secciones colocando en ella siento, pienso y actuó, ahí cada uno debe colocar una emoción que están sintiendo o sintieron en alguna ocasión desagradable. Muchos estudiantes se

identificaban con emociones enojo, tristeza y alegría, siendo mayormente alegría, recordando los mejores momentos que pasaron con sus amigos y familiares en la cual escribieron que hubieran actuado mejor ante esa situación. Se les comento que esta actividad lo pueden realizar cuando no saben que hacer al respecto con la emoción que están sintiendo.

Observaciones: En la dinámica siento, pienso y actuó se observó que algunos estudiantes no comprendían la actividad, por lo que se optó por dar más ejemplos que pudieran ayudar a la comprensión. Además, otro de los inconvenientes fue que las emociones que colocaron en las hojas fueron personales y los estudiantes prefirieron no comentar, pero si comentaron lo que hubieran hecho en esa ocasión.

Actividad 3: las emociones (Youtube)

Objetivo: Aprender de las emociones básicas

Materiales: Paletas con las emociones

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Continuando se procedió a explicar sobre las emociones que son importantes en diferentes momentos de nuestras vidas, cada uno de nosotros la expresamos todo el tiempo en diferentes situaciones, se habló de las tres funciones principales: adaptativa, social y motivacional a través de ejemplos que sean comprensibles, para después pasar a hablar sobre las emociones básica que toda persona tiene, sin embargo algunos mencionaron que no tienen esas emociones, pero se comentó que no hay alguna persona que no tenga emociones, solo no sabemos cuál estamos sintiendo. Las emociones explicadas fueron: alegría, tristeza, asco, sorpresa, ira y miedo, su importancia y cómo funcionan.

Para finalizar la sesión se les entregó seis paletas con las emociones básicas a cada estudiante y se les explicó, con lo que aprendimos de las emociones aremos una actividad para ponerlo en práctica. Para eso se dirán algunas frases y cada uno va a levantar la paleta que crea que es correcta o lo que siente al escuchar la frase, puede ser enojo, tristeza, felicidad, asco, miedo o sorpresa, para luego decir una lista de ciertos problemas y como ellos reaccionarían, de esta manera cuando se les mencionó, por ejemplo; ver maltrato animal, muchos levantaron emociones como el enojo y la tristeza

mencionando que “irían a ayudar al animalito” o “lo llevaría a un lugar seguro” cada uno fue explicando su emoción.

Observaciones: En la actividad de las paletas de las emociones se observó mucho interés al participar, de igual manera se vio que deseaban expresar sus pensamiento e ideas al igual que comentar sobre posibles soluciones que ellos darían ante alguna situación.

Retroalimentación: Al finalizar la sesión se comprendió sobre la importancia de conocer nuestras emociones, saber diferenciarlas y comunicarlas en diferentes situaciones, el por qué debemos aprender sobre la inteligencia emocional, como a través de ella vamos a ir comprendiendo un poco más sobre nosotros mismos y las emociones de los demás.

SESION N°3

Tema: Comprensión emocional de sí mismo

Objetivo: Aprender a regular las emociones

Actividad 1: ¡Pensamientos negativos a la basura! (Inteligencia Emocional)

Objetivo: Saber que las emociones pueden ser controladas

Materiales: Hojas, lapiceros

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Antes de comenzar la sesión se realizó una retroalimentación de lo que se avanzó la anterior clase con la finalidad de saber si comprendieron y recuerdan lo que se habló, para eso se lanzó un globo y cuando se diga alto, a la persona que tenga el globo se le hizo una pregunta que respondió inmediatamente. Con esta actividad se logró ver que los estudiantes aún recuerdan lo que son las emociones y la inteligencia emocional. Se procedió a entregarles a cada uno una hoja que contenía dos cuadros: uno con mensajes positivos y los otros mensajes negativos. Primero se orientó a que escriban mensajes o frases negativas que escucharon de sus papás, amigos, u otros familiares, para luego pasar a los mensajes positivos escribiendo cosas positivas que hayan escuchado de ellos mismos, para finalizar se les pidió que cortaran a la mitad y que los mensajes negativos lo arruguen y los boten a la basura, y así entender que aunque las frases o comentarios que escuchamos de otras personas no deben ser tomados en cuenta ya que tenemos más aspectos positivos como los que han escrito y

que cada vez que se sintieran tristes o bajoneados observen lo que escribieron y verán el gran valor que tienen.

Observación: Varios estudiantes no mostraron interés por realizar la actividad, dejando de lado la hoja, algunos no entendieron cómo llenarla por lo que se explicó mediante ejemplos para que quede claro, al momento de tirar los mensajes negativos muchos los hicieron en el aula y no el basurero, teniendo como consecuencia un llamado de atención por parte de la maestra.

Actividad 2: El semáforo emocional

Objetivo: Racionalizas las emociones positivas

Materiales: Dibujos de un semáforo, fichas de colores

Tiempo: 40 minutos

Descripción: En la siguiente actividad, denominada “el semáforo de las emociones” se pidió tres voluntarios, cada uno escogió un color: rojo, amarillo o verde, los demás debían escoger un equipo, una vez completos los equipos se pasó a explicar que el equipo verde tenía todo el espacio para correr o caminar, el equipo amarillo solo podía caminar y el equipo rojo tenía que quedarse quietos no podían moverse, al punto principal es que cada equipo debía crear una estrategia para reunir a más miembros en su equipo y el que tuviera más participantes gana, una vez terminado el juego, el equipo en ganar fue el verde obtuvo en sí todos el curso, para terminar la actividad se les explicó que el semáforo indica que el rojo es parar, el amarillo pensar y verde actuar. Y cuando nos mantenemos en rojo podemos reaccionar de una forma negativa ocasionando daño a otras personas, es por eso que primeros paramos, luego nos colocamos en amarillo para pensar y relajarnos y cuando ya tengamos la respuesta nos colocamos en verde.

Observación: Al principio se mostró interés, sin embargo, en la actividad del “semáforo emocional” hubo poca colaboración por la mayoría de los equipos ya que no sabían que estrategias hacer, además se observar que no les interesaba formar equipos ya sea con mujeres u hombres.

Actividad 3: ¿Cómo me quiero sentir? (Elaboración propia)

Objetivo: Reflexionar sobre la regulación emocional

Materiales: Fichas con preguntas

Tiempo: 20 minutos

Descripción: Para finalizar la sesión, se les entregó una hoja a cada estudiante que contenía cuatro preguntas ¿Cómo me siento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué puedo hacer para sentirme así? Se pidió comenten sobre lo que escribieron en la última pregunta, lo cual algunas de sus respuestas, fueron cuando se sienten tristes pintan, dibujan, hacen deporte, o salen a jugar en el parque.

Observaciones: La mayoría no comprendía que emociones sentir, por lo que solo colocaron en la última preguntas estrategias que pueden hacer cuando se sintieran alguna emoción negativa como el enojo o la tristeza.

Retroalimentación: A través de las dinámicas se logró entender sobre las emociones, como regularlas y que estrategias realizar para calmar emociones fuertes, entendiendo un poco más sobre la importancia de organizar lo que sentimos y ver otras opciones para manejarlas.

SESION N°4

Tema: Asertividad

Objetivo: Aprender a expresar nuestros, sentimientos, emociones y pensamiento de manera asertiva

Actividad 1: Las 3R (Scridb)

Objetivo: Aprender a expresar nuestros sentimientos, emociones y pensamientos de una forma asertiva

Materiales: Hojas dobladas en cuatro

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Para iniciar se realizó la técnica de los aplauso con la finalidad de que los estudiantes prestaran más atención, todos tenían que aplaudir de acuerdo a la dirección que mencionara la practicante, luego se pasó a la actividad denominada “3R” la que consistió en que tenían que doblar una hoja en cuatro, en el primer cuadro escribieron cinco nombres de las personas con quienes se junten más, en el segundo cuadro debían escribir tres enunciados con tres personas que guarden rencor o remordimiento, para entender mejor, se les explicó: el remordimiento es cuando nosotros expresamos nuestro enojo ante algo que nos ha disgustado o quizá nos causó daño hacia la otra persona, pero este remordimiento es momentáneo y no la tomamos

muy personal, una vez terminado se procedió a que escriban en el tercer cuadro que es lo que desearían que haga esa persona que a la que guardan remordimiento y para finalizar en el último cuadro tienen que reconocer las razones por las que esas personas se comportaron de tal manera, esta actividad se les explicó con ejemplos que se pudieran entender completando así la hoja.

Observación: Hubo ciertas complicaciones al principio para realizar la actividad debido a que no comprendían como llenar ciertos puntos en la hoja, tras una explicación más detallada se logró que los estudiantes puedan llenar cada cuadro de la hoja.

Actividad 2: Técnicas de asertividad (Scridb)

Objetivo: Aplicar técnicas asertivas en situaciones de la vida real

Materiales: Fichas

Tiempo: 30 minutos

Descripción: En la siguiente actividad, se les entregó una ficha con ciertos problemas que debían resolver en grupo, como responderían de forma asertiva a ciertos problemas que encuentran escritos en las fichas, se les dio 3 minutos para que lo pudieran resolver, algunos ejemplos fueron; un comerciante te insiste a que compres un producto que no te gusta, lo que respondieron fue: “por el momento no estoy interesado puede que vuelva después a comprarlo”, “no me interesa su producto, pero me gustaría comprar otra cosa”. De esta manera cada grupo iba comentado como responderían a esas situaciones incómodas que suelen surgir en nuestra vida cotidiana.

Observación: Se observó ciertas distracciones al realizar la dinámica de grupos, sin embargo, todos los comentarios sobre experiencias personales y como hubieran reaccionado de una manera asertiva ante esa situación.

Actividad 3: ¿Y tú qué harías? (Scridb)

Objetivo: Reflexionar sobre las diferentes situaciones de formas asertiva

Materiales: Hojas con preguntas

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Para concluir, la practicante se entregó una hoja con preguntas a cada alumno para que respondiera desde su propio criterio y de forma asertiva a las circunstancias que explica en las preguntas, al terminar de manera voluntaria

comentaron cuáles fueron sus respuestas escritas y sobre lo que piensan al respecto de la actividad. Así, terminó de explicar que la asertividad es aquello que expresamos sin dañar a la otra persona, de manera respetuosa y directa haciendo notar algo que tal vez nos gusta o disgusta.

Observaciones: En la actividad los estudiantes explicaron algunas preguntas sobre como reaccionarían, algunas preguntas: “sobre qué situación está pasando esa persona, para comprender porque tiene siempre hambre” de esta forma se observó que lo estudiantes tienen más conocimiento sobre la asertividad.

Retroalimentación: Cumpliendo con los objetivos, se logró entender que ante un problema actuar de forma asertiva puede ayudarnos a dar respuestas sin dañar a los demás, lograr expresar nuestros sentimientos o pensamientos primeramente reflexionando sobre las consecuencias que puedan darse si reaccionamos de forma distinta.

SESION N° 5

Tema: Autoconcepto

Objetivo: Mejorar el autoconcepto de cada niño

Actividad 1: ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven? (Justifica tu respuesta)

Objetivo: Aprender más sobre nosotros mismos

Materiales: Hojas

Tiempo: 40 minutos

Descripción: Se entregó a cada estudiante una ficha con dos cuadros, uno de ellos decía “como me veo” y el otro “como me ven”, cada estudiante debía escribir como se ven ellos mismos ya sea bueno o malo, una vez terminado se procedió a recoger las fichas y mezclarlas, luego se entregó de manera aleatoria una ficha a cada alumno y ellos tenían que escribir tres aspectos positivos que tuviera el compañero que le toco, una vez terminado se procedido a recoger y leer en voz alta los aspectos positivos para mostrar que la persona es especial e importante a pesar que de piense lo contrario. De esta manera, se logró explicar lo importante que es el amor propio y cómo nosotros como personas podemos aportar cuando una persona piensa lo contrario.

Observación: Varios estudiantes se sintieron entusiasmados por leer las cosas que les habían escrito sus compañeros intercambiando hojas para conocer otras

respuestas escritas, aunque se observó que en algunas hojas había comentarios fuera de lugar que hicieron sentir mal a algunos alumnos, la practicante junto con los estudiantes reflexionó sobre las consecuencias de ese tipo de comentarios.

Actividad 2: El super héroe (alldynamics)

Objetivo: Conocer nuestras fortalezas y la importancia de amor propio

Materiales: Hojas y colores

Tiempo: 50 minutos

Descripción: En la última dinámica, se entregó una hoja cada estudiante y se les preguntó qué cualidades debía tener un superhéroe, que misiones, valores tenía y que cuales son sus poderes, una vez respondido las preguntas, se pidió que se dibujaran como superhéroes y se colocaran sus superpoderes, valores, misiones que harían, que cualidades más los destaca, una vez terminado, se procedió a que de manera voluntaria explicaran que superhéroe eran. Para finalizar se les explicó que nosotros en base a lo que vemos, formamos nuestro propio concepto, las cualidades y valores que colocaron o escucharon son porque nos destaca como personas y que cuando se sientas triste o nos disguste algo de nosotros mismos vean lo que dibujaron, observen que tienen talentos lo que nos permite mejorar.

Observaciones: En estas actividades algunos estudiantes no mostraron cierto interés, ya que algunos no les interesaba dibujar o interesaba la idea por colocar aspectos de sí mismos como de los demás. La mayoría, sin embargo, mostraron interés por lo escrito y los dibujado motivando a sus compañeros o mostrando a todo el curso sobre lo que hicieron.

Retroalimentación: A través de las dinámicas se logró promover una reflexión profunda sobre el autoconcepto, fortalecer la autoestima por medio del reconocimiento de cualidades positivas y fomentar un entendimiento más profundo de la importancia del amor propio. De esta manera los estudiantes logran ver aspectos negativos como positivos y mejorar con ellos.

SESIÓN N°6

Tema: Autoconcepto

Objetivos: Fomentar una autoestima positiva

Actividad 1: Autoaceptación (Elaboración propia)

Objetivo: Fomentar la autoaceptación

Materiales: Cartel con un mensaje positivo

Tiempo: 20 minutos

Descripción: Para dar inicio a la sesión se comenzó saludando de manera cordial a los estudiantes, continuando se pasó a explicarles sobre el tema de “autoestima”, se abordó los niveles de la autoestima, para seguir con el programa se mostró un cartel que tenía escrito el siguiente mensaje: “yo me acepto con mis virtudes y fortalezas, yo me acepto tal y como soy, yo me acepto por qué sé que puedo mejorar, por que aceptarse también es quererse” , se pidió que todo se coloquen de pie y repitieran en voz alta el mensaje, con la finalidad de que comprendieran que a pesar de existir ocasiones en la que no nos encontramos en un estado de satisfacción personal o nos percibamos inseguros, un mensaje nos puede motivar a mejorar y de igual manera nosotros como estudiantes apoyemos a los que no tengan un buen día.

Observación: Al iniciar la actividad los estudiantes estaban un poco nerviosos(as) y con vergüenza de repetir el mensaje, mientras se iba avanzando con el mensaje se vio que tomaron e interiorizaron las palabras de el, por lo que se vio calma en sus rostros.

Retroalimentación: En los estudiantes se pudo percibir la emoción al compartir un mensaje que los motivara; en su rostro se reflejaba calma y entusiasmo, como si las palabras de este les recordara su valor y el aliento que en muchos momentos necesitamos y no nos atrevemos a pedir.

Actividad 2: El encuentro (Youtube).

Objetivo: Comunicarse a través de los gestos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Al continuar con la sesión se pidió a los estudiantes que formen grupos, después se colocó a los grupos uno frente al otro formando dos filas, quedando cada estudiante frente a otro. Una vez que se encontraron de esta manera se dio la siguiente consigna: “Con la pareja que tenían al frente debían ponerse de acuerdo para saludarse usando solo gestos del rostro, no pueden usar ni las manos ni los pies, o hacer algún otro movimiento del cuerpo, solo el rostro”.

Luego de esto, se prosiguió dando a los estudiantes unos momentos para que se coloquen de acuerdo qué gestos realizarían. Se continuó con la actividad, pero se dio la siguiente consigna: “Al momento de acercarse a su compañero quiero que su encuentro sea autentico, como si no se hubieran visto desde hace tiempo. “Se dio una señal para que se acerquen y realicen los gestos pareja por pareja. En esta dinámica se vieron gestos como guiño de un ojo y parpadeo de pestañas entre otros.

Observación: Fue una actividad poco efectiva ya que se vio muchos desacuerdos entre compañeros, no se entendían bien y se vio molestia por compartir o relacionarse con ciertos compañeros, de ser posible se debe trabajar en parejas por afinidad.

Actividad 3: “cualidades del carácter” (encuentra.com).

Objetivo: Aprender sobre las cualidades de los demás.

Materiales: Lista de cualidades.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: En la dinámica de “cualidades del carácter” se pidió a los estudiantes que cada uno seleccionara tres cualidades de su persona y mencionara por qué las escogieron, indicando estas cualidades como; respeto, responsabilidad y disponibilidad de tiempo a los demás. Después se les preguntó ventajas y desventajas de las cualidades que escogieron, algunas respuestas fueron “si no hay respeto las personas no nos querrán ayudar”, “si no damos tiempo a los demás, no podremos formar nuevas amistades”, “ser sinceros nos ayuda a decir lo que nos gusta o no”. Se explicó que existen muchas cualidades, algunas que nos destacan a nosotros, pero también existe el lado negativo donde no nos apreciamos y desvaloramos lo que somos y hacemos, de esta manera se comprendió los dos lados de las cualidades.

Observación: Los estudiantes no comprendían que eran las cualidades y existían muchas dudas y confusiones.

Actividad 4: Si yo fuese (Encuentra.com).

Objetivo: Comprender sobre nuestras emociones y nosotros mismos.

Materiales: Lista de preguntas.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Para finalizar la sesión se mostró una lista de preguntas que cada uno debía responder “si yo fuese”. Algunas de las preguntas fueron “si fuese una flor, un instrumento musical, una canción, un país o un juego”. Los estudiantes respondieron “si fuese una flor seria girasol por que representa la alegría”, “si fuese un instrumento sería una guitarra eléctrica porque da un toque la canción”, “si fuese un país sería Argentina porque ahí está Messi”. Los(as) estudiantes intercambiaron comentarios, conforme se pasaba lista, conociendo más los gustos y significados de cada elección.

Observaciones: Se sintieron identificado con la actividad, coincidían con los gustos y se mostraban más motivados por responder.

Retroalimentación: La sesión fue efectiva para ayudar a la reflexión personal, en el que valora y aprecia la diversidad cualidades y experiencias, fortaleciendo no solo la autoaceptación individual, Sino también se promueve un ambiente empático donde los estudiantes pueden apreciarse mutuamente por lo atributos que los destacan, aprendiendo un poco más sobre ellos

SESIÓN N°7

Tema: Autorrealización.

Objetivos: Lograr que los estudiantes disfruten y valoren sus logros.

Actividad 1: Video: sobre el esfuerzo personal (Youtube).

Objetivo: Aprender a identificar nuestras fortalezas a través de un video.

Materiales: Data, computadora y hojas.

Tiempo: 10 minutos.

Descripción: Para iniciar se mostró un vídeo sobre un perrito que por su tamaño no lograba realizar las mismas actividades que otros perros, pero al final a través de un acto heroico ayudando a una persona ciega a atravesar obstáculos en una construcción, demostró que el tamaño no es un impedimento para lograr nuestros objetivos, para entender un poco más se preguntó a los estudiantes lo que lograron observar durante el vídeo, que dificultad tuvo el perrito, cuál era su mayor obstáculo, cómo demostró que podía formar parte del grupo, qué le motivo a continuar. Se pidió a cada uno de los estudiantes que expresaran sus respuestas.

Observaciones: Los estudiantes al inicio del video mostraron mucha atención, después comenzaron a murmurar y comentar lo que impedía que otros escucharan y existiera conflicto entre ellos.

Video: “valor del esfuerzo”

<https://youtu.be/W2E9DBeOhVU?si=jt2BIPHKRBioQQqL>

Actividad 2: Video de Tamara: la niña sorda que quería ser bailarina (Youtube).

Objetivo: Aprender sobre la superación a pesar de los obstáculos.

Materiales: Data, computadora y hojas

Tiempo: 10 minutos.

Descripción: Se procedió a mostrar el siguiente video para comprender el valor de superación, en este video una niña con discapacidad auditiva soñaba con ser una bailarina de ballet a pesar de ese obstáculo mostraba la pasión por la música, sintiéndola. A los estudiantes al iniciar el video les llamo demasiado la atención por lo que guardaron silencio y lo observaron callados. De esta manera, se explicó que nosotros somos quienes conseguimos nuestros objetivos, observamos cuales son los obstáculos y que necesitamos para lograrlo.

Observaciones: Al iniciar la reproducción del video se mostró muchos murmullos y comentarios, al ver de lo que se trata comenzaron a tomar atención e identificarse con este.

Video: “Tamara: la niña sorda que quería ser bailarina”:

<https://youtu.be/i0dJpzvMV94?si=manhXNoVj1jU6oLj>

Actividad 3: Imagínate a ti mismo (Orientados).

Objetivo: Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus propios proyectos futuros, depende, en gran medida de ellos mismos.

Materiales: Hojas de papel bon y lápiz.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: Para finalizar la sesión se aplicó una dinámica denominada “imagínate a ti mismo”, consiste en que todos los estudiantes deben cerrar los ojos y durante diez minutos deben imaginar cómo se ven a sí mismos en diez años, se realizó preguntas como: ¿a qué te dedicas? ¿Cómo te vez físicamente en diez años? ¿cumples tus sueños, casa, familia, trabajo o una carrera? Luego, se pidió que abrieran los ojos y

dibujaran cómo se vieron en 10 años y colocaran tres metas significativas para lograr lo que imaginaron, como lo van a realizar, que necesitan para conseguirlo o por donde van a empezar. Algunos se vieron con una casa, con una carrera como; azafata, peluquera, doctor/a, abogado/a, etc. las respuestas de la mayoría fueron, que primero necesitan terminar la escuela y entrar a la universidad, conseguir trabajos temporales para ir ahorrando, etc.

Observaciones: Se notó un entusiasmo palpable cuando comenzaron a hablar sobre sus objetivos y los sueños que anhelan alcanzar. Al dibujar cómo se imaginan dentro de diez años, cada estudiante aportó su propio estilo y perspectiva, haciendo que cada creación fuera única y personal. La conversación fluyó con energía, reflejando un deseo genuino de crecer y lograr lo que se proponen.

Retroalimentación: En esta sesión se proporcionó diversos ejemplos para facilitar la reflexión personal promoviendo la autoestima entre estudiantes, motivando a valorar sus logros y que todos tenemos herramientas para superar desafíos, también los preparan para pensar en sus aspiraciones teniendo una automatización para pensar objetivamente como alcanzar en el futuro.

Conclusión: Con relación al componente intrapersonal, se concluye que los estudiantes de 4to a 6to de primaria tienen bastante conocimiento sobre los temas de autoestima, la comprensión emocional, las emociones, el tema de la inteligencia emocional como también sobre el logro de metas, mostrando mucho interés por los temas como las dinámicas y aportando a través de experiencias para entender un poco más las explicaciones.

COMPONENTE INTERPERSONAL

Tema: Empatía.

Objetivo: Fortalecer la capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos como la compañía de los demás.

SESIÓN N° 8

Actividad 1: Caja de las emociones (Youtube).

Objetivo: Entender por las situaciones que pasa el resto y tratar de buscar una solución.

Materiales: Caja de las emociones y fichas.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: Se comenzó dando un saludo a los estudiantes de manera armoniosa para continuar con una retroalimentación de lo que se ha avanzado en anteriores sesiones, realizando preguntas como: ¿qué es la inteligencia emocional? ¿qué son las emociones y cuáles son? ¿qué actividades hicimos para aprender de la asertividad? ¿qué hicimos la anterior sesión? Se obtuvo de los estudiantes diferentes respuestas acertadas, mostrando que comprendieron lo trabajado anteriormente. Se continuó con una explicación de lo que se avanzará en futuras sesiones, entrando al componente interpersonal. Se hizo la siguiente pregunta ¿saben lo que es la empatía? Algunos respondieron si, mientras que otros daban respuestas al azar. Para que comprendieran más, se les explicó que la empatía es cuando nosotros entendemos lo que siente la otra persona, colocarse en sus zapatos o experimentar la misma situación con la finalidad de comprender por lo que está pasando la otra persona, se dio un ejemplo con un lápiz favorito de un compañero que se perdió, el compañero se encuentra triste y desesperado por encontrar su lápiz, se pone ansioso y desanimado ¿antes de ayudar que debemos hacer para sentir la empatía? Observar, ver que está pasando, como se está sintiendo la otra persona, luego pensar, qué pasaría si yo estuviera en su lugar, si perdiera mi lápiz favorito, sentiría las mismas emociones, y de ahí ayudar, preguntarse si se encuentra bien, si necesita ayuda o apoyo en este momento difícil, de esta manera se entra a la dinámica, en la cual se pidió que pensarán en una situación difícil o problema que hayan tenido durante la semana o fin de semana y que emoción sintieron en ese momento, se entregó una ficha a cada estudiante para que escribieran y lo colocaran en la caja de las emociones, al entregar todos, se mencionó la consigna que consiste en dar solución al problema que paso cada compañero de clase, de manera al azar tendrán una ficha y todos deben participar en la solución.

Observaciones: Durante la retroalimentación muchos estudiantes reconocieron y dieron respuestas acertadas de acuerdo a lo que se les preguntó. Al momento de la explicación se notó una participación regular, los mismos estudiantes que hablaron y participaron anteriormente lo hicieron en esta ocasión. En cuanto a la actividad los estudiantes se mostraron curiosidad al saber que problema deberían solucionar y de quien era este.

Actividad 2: Me pongo en tus zapatos (Tik tok).

Objetivo: Fortalecer los vínculos entre compañeros, mientras se ejercita la empatía y la escucha activa.

Materiales: Hojas con dibujos y pañuelos.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: A continuación, se pasó a la siguiente dinámica “me pongo en tus zapatos”. Con el compañero del lado se entregó una hoja con distintos dibujos y un pañuelo a cada pareja indicando que solo uno podía taparse los ojos y el otro dirigir a través de la voz como debe pintar, en otras palabras, guiarlo para que lo haga correctamente, finalizando se preguntó cuáles fueron las dificultades de la dinámica y como se sintieron colocarse en los zapatos demás.

Observación: Para la sesión se colocó música, en la dinámica de me pongo en tus zapatos mostraron cooperación por ayudar al compañero intercambiando de lugar para experimentar la situación, unos mostrando habilidades de guía y otros prefiriendo pintar, comentando que lo difícil ayudar a alguien cuando no entienden la situación.

Retroalimentación: La sesión demostró ser significativa para la práctica y la reflexión sobre la empatía para aprender a entender las dificultades que otros enfrentan y fortalecer las relaciones. Promoviendo no solos a entender las emociones y perspectivas de los demás, sino que cultivan un ambiente de apoyo mutuo y comprensión dentro del grupo.

SESION N° 9

Tema: Empatía.

Objetivo: Conocer a los compañeros a través de la comunicación

Actividad 1: Somos artistas (Manual de puentes emocionales).

Objetivo: Que los estudiantes aprendan a observar la actitud y los sentimientos de sus compañeros

Materiales: Hojas, fichas y caja

Tiempo: 60 minutos

Descripción: Se comento de cómo se sintieron al hacer las dinámicas pasadas y las dificultades se observaron al momento de realizarlas, para comenzar la actividad se entregó a cada estudiante una ficha en la debían colocar su nombre y colocarla en la

caja, de manera al azar cada uno debía alzar una ficha y dibujar al compañero que le toco, se aclaró que los dibujos no deben ser perfectos, sino que incluyan detalles que lo identifiquen a el o ella, al terminar el dibujo se ordenó que escribieran una descripción de la persona y al momento de entregar explicar por qué lo dibujaron de tal manera, así los estudiantes conforme iban entregando explicaban el porqué de ese dibujo.

Observación: Al momento de entregar los dibujos, los alumnos mostraron mucho interés por conocer al compañero que lo toco, aunque algunos no sabían sus gustos se acercaron y preguntaron para poder realizar el dibujo, unos pocos estudiantes entregaron con timidez mientras que otros lo decoraban o pintaban para que se viera mejor.

Actividad 2: La cuerda (Tik tok).

Objetivo: Aprender a tener una mejor comunicación, escucha activa y creatividad.

Materiales: Cuerdas.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Para terminar la sesión se realizó la dinámica de “la cuerda”, los alumnos debían formar parejas con las personas que les toco anteriormente, se encadeno con cuerdas las muñecas se explicó que busquen la forma de desencadenarse sin romper la cuerda. De esta forma con las dinámicas poder formar lazos más efectivos y lograr más unión entre compañeros que fomenten la participación activa en los estudiantes.

Observación: Los estudiantes se mostraron curiosos al momento de ser encadenados con la cuerda, de igual manera se vio que estos se divertían intentando zafarse, aunque también se observó de algunos de ellos un poco de desesperación por poder lograr zafarse de las cuerdas.

Retroalimentación: La sesión cumplió con los objetivos, los estudiantes lograron tener un mejor acercamiento también ejercitaron su capacidad de comunicación, empatía y creatividad los que ayudó a forjar lazos más sólidos y generar un ambiente de confianza y respeto mutuo.

SESION N° 10

Tema: Empatía.

Objetivo: Aprendemos a apreciar a los compañeros.

Actividad 1: La telaraña (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Comprender que todos somos importantes.

Materiales: Rollo de lana.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción: Para la primera dinámica se pidió que todos formaran un círculo, se preguntó si alguna vez jugaron la telaraña la gran mayoría respondió que no lo jugaron, se mostró un hilo de lana y se les menciono que con la lana debemos formar una telaraña, uno por uno debe sujetar con una mano el hilo y con la otra lanzar el rollo de lana a cualquier persona del círculo. Para entender el juego se comenzó una prueba mencionando un animal, así entendieron en qué consistía el juego. A continuación, se volvió a realizar la dinámica, pero esta vez consistía en que deben lanzar el rollo de lana a un compañero mencionando algo que le gusta o valora de esa persona. Cada estudiante lanzó la lana mencionando cosas que le agrandan del compañero como: me gusta su forma de jugar, es un buen arquero, es responsable, es un buen amigo, etc. al concluir todos vieron la telaraña que se formó, y se explicó al comentar algo que nos gusta o valoramos de la otra persona damos importancia a sus sentimientos, cada uno muestra cierta felicidad porque vemos que algo tal vez no nos damos cuenta o no nos gusta otros si y lo valoran.

Observación: Los estudiantes mostraron interés y cooperación al momento de realizar la dinámica de la telaraña, se observó compañerismo y unión al momento de expresar lo que sientes y valoran de la otra persona. En esta actividad las maestras mostraron predisposición al momento de participar, además ayudaron a controlar a los estudiantes.

Actividad 2: Dinámica de equipo (Elaboración propia).

Objetivo: Promover la integración y comunicación entre compañeros.

Materiales: Cinta.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Continuando se realizó una dinámica de trabajo en equipo, primero se formó parejas, se pidió que todas las parejas se colocaran de espaldas y debían seguir la guía hecha con cinta hasta al final, si alguna pareja se equivoca, es decir, que si se sale de la línea debía volver atrás y esperar su turno, de esta forma, cada

pareja se organizaba como van a realizar la dinámica observando las líneas de la cinta hasta llegar al final. Al concluir, se hizo preguntas sobre la empatía y sobre la importancia que tiene para ayudar y apoyar a los demás.

Observación: La dinámica al igual con la anterior fue realizada junto a la cooperación de las maestras quienes ayudaron a controlar los equipos, en esta actividad se evidenció una buena organización al momento de buscar la manera en no salirse de las líneas y realizar de buena manera esta actividad.

Retroalimentación: La sesión cumplió con el objetivo principal de apreciarse entre compañeros, al igual que los objetivos de las actividades mejorar la comunicación y el trabajo en equipo. Comprendieron que cada uno de ellos tiene un papel importante y valioso en el grupo, reforzando su sentido de pertenencia y de unión. Las actividades les brindó la oportunidad de conocerse más y de reconocer las cualidades únicas de cada compañero, fortaleciendo un ambiente de respeto y amistad.

Al momento de realizar la dinámica con la cinta muchos iban comentando sobre la dinámica sugiriendo estrategias para lograrlo, se vio unión en los estudiantes para ejecutar las diferentes estrategias que encontraban al pasar por las cintas.

SESIÓN N° 11

Tema: Relaciones interpersonales.

Objetivo: Fortalecer los lazos y el compañerismo.

Actividad 1: la pelota traviesa (tik tok).

Objetivo: Favorecer la integración y el alcance de metas en común.

Materiales: Pelotas.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Se inició saludando a los estudiantes, para continuar expresando la importancia de fomentar las relaciones con los compañeros y los beneficios que tiene el desarrollar nuestras habilidades sociales, por esta razón se inició con la dinámica de “la pelota traviesa”, se formó dos grupos dependiendo del número de estudiantes por curso, ambos grupos formaron círculos con los asientos y se les dio la consigna que todos deben pasarse la pelota sin hacerla caer, el equipo que lo haga caer primero perderá una vida, si pierden tres vidas, el equipo debe organizarse para mostrar un

talento como cantar, bailar, contar chistes u otros talentos que tengan, de esta manera los grupos se motivaron a realizar la dinámica.

Observación: Esta actividad fue del agrado de los estudiantes quienes mostraban una conducta de competitividad, además se divirtieron pasando la pelota y tratando de hacerlo mejor que los otros grupos.

Actividad 2: La vaca (Elaboración propia).

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y la organización.

Materiales: Hojas.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Para la siguiente actividad, todos debían formar grupos de cinco personas, una vez formados se les pregunto si conocen el juego de la vaca a lo que dijeron que no, se entregó una hoja a cada estudiante, mencionando que con esta dinámica se observara el nivel de organización que tienen el equipo. Enumerando los grupos 1, 2, 3, 4 y 5, se colocó en diferentes partes del aula, es decir unos con unos, dos con dos, etc. los unos, debían dibujar la cabeza de la vaca, el dos las patas delanteras de la vaca, el tres el tronco, el cuatro las patas traseras y los cinco la cola de la vaca, una vez terminando de dibujar se reunieron con sus respectivos grupos y cada grupo debía formar a la vaca y observar cuales fueron los errores que hicieron al dibujar.

Observación: La mayoría de los estudiantes se mostraron intrigados mientras dibujaban solo una parte de la vaca. Las miradas curiosas y las sonrisas nerviosas se hacían evidentes, y rápidamente comenzaron a surgir preguntas entre ellos. Era claro que había cierta confusión, y esa incertidumbre generó un ambiente de colaboración. Se ayudaban mutuamente a entender lo que se esperaba, compartiendo ideas y risas mientras intentaban descifrar cómo cada pequeño detalle podía encajar en el conjunto.

Actividad 3: Cruzar el lago (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Observar el nivel de organización de trabajo en equipo.

Materiales: Marcadores.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Para finalizar se pidió formar grupos de ocho a diez personas dependiendo el número de estudiantes por curso formando entre tres a cuatro grupos. A cada estudiante se entregó una hoja y al primero de cada fila se entregó dos hojas, se

dio la consigna de que debían saltar uno por uno el papel sin tocar al suelo hasta llegar a la línea como si fuera un lago y las hojas fueran piedras, el primer grupo en tocar el suelo debe volver a empezar, se hizo dos rondas. Así se concluyó la sesión felicitándolos por la organización y el trabajo en equipo que tuvieron los estudiantes fortaleciendo el compañerismo y la amistad entre alumnos.

Observación: Se observaron ciertas dificultades de organización debido a desacuerdo por partes de los miembros de los equipos al momento de hacer la dinámica, para facilitar la dinámica se realizó pruebas para que los estudiantes puedan tener una idea de que consiste y puedan dialogar para ver estrategias del cómo realizar la dinámica.

Retroalimentación: La sesión resultó efectiva en promover la integración y el compañerismo entre los estudiantes, quienes trabajaron en alcanzar metas comunes mediante la comunicación, la creatividad y la organización. Las actividades permitieron descubrir cómo, a través del trabajo en equipo, es posible superar desafíos y fortalecer la amistad y el respeto mutuo.

SESION N° 12

Tema: Relaciones interpersonales.

Objetivo: Aprender sobre el trabajo en equipo.

Actividad 1: Dinámica de atención (tik tok).

Objetivo: Ejercitar la atención y concentración.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: El inicio de sesión consistió en que el curso forme un círculo agarrándose las manos, se les indico que solo deben seguir la primera orden que la facilitadora diga, solo la primera orden, la consigna es la siguiente: “deben hacer lo opuesto a lo que diga, pero hacer lo que yo diga”, la facilitadora nombro una dirección como derecha y los estudiantes se movieron a la dirección contraria, se realizó una prueba y se volvió a repetir la consigna hasta lograr entenderla, luego se hizo de forma contraria, es decir hacer lo que diga la facilitadora, pero hacer lo opuesto a lo que se diga, de esta forma se logró observar el nivel de atención en los alumnos.

Observación: Al comenzar con la actividad se vio mucha confusión con los estudiantes porque no entendieron la consigna, por lo que se realizó varias pruebas hasta que comprendieron como realizar la actividad.

Actividad 2: Trabajo de equipo (Tik tok).

Objetivo: Aprender a tener una mejor comunicación, escucha activa y creatividad.

Materiales: Disco con cuerdas y cintas.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: La siguiente actividad fue a través de un trabajo en equipo, todos formaron grupos de tres a cuatro personas y les entrego un disco con cuerdas y una pelota, se mencionó que cada uno sostenga una cuerda y coloquen la pelota sobre el disco, sin hacerla caer siguieron las líneas de la cinta, el que hacía caer o salía de las líneas debían comenzar de nuevo u esperar por su turno, luego los equipos debían sostener al aire el disco y la pelota dando una vuelta entera, si lo hacían caer empezaban de nuevo.

Observación: En la dinámica se vio dificultad para manejar un equipo, ya que varios estudiantes se equivocaron al seguir la línea. Sin embargo, al segundo intento mejoraron su estrategia para lograrlo con éxito.

Actividad 3: Espalda con espalda (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Buscar diferentes alternativas para el trabajo equipo a través de la comunicación.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Para finalizar la sesión se pidió formar parejas, cada pareja debió estar de espaldas, sosteniendo los brazos en posición sentada en el suelo. Su misión fue levantarse sin utilizar las manos, primero se comenzó con parejas luego de cuatro, seis, diez hasta que todos participaran y colaboraran en levantarse al mismo tiempo.

Observación: Al principio de la actividad todos tuvieron cierta dificultad para levantarse, tras el segundo y tercer intento lograron levantarse al mismo tiempo.

Retroalimentación: En esta sesión, los estudiantes demostraron colaboración y trabajo en equipo para cumplir con las dinámicas, interactuando diferentes alternativas

que podían utilizar, integrando a los demás compañeros como una unión fraternal en cada uno, la comunicación fue la principal fuente de esta sesión cumplió con los objetivos planteados.

SESION N° 13

Tema: Responsabilidad social.

Objetivo: Comprender la perspectiva del otro.

Actividad 1: Jugo de limón (Tik tok).

Objetivo: Promover la integración a través de una dinámica grupal.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Inició con la dinámica el “jugo de limón” todos los estudiantes formaron un círculo, se les pidió que repitieran después de lo que diga la facilitadora: “jugo de limón”, vamos a jugar, el que queda solo, solo quedara” mientras se mencionó la frase los estudiantes caminaron en circulo, luego del lado contrario, para finalizar se dio la orden de que debían formar grupos de tres personas, de esta forma se repitió la dinámica hasta formar varios grupos y luego terminar con de nuevo con todos los alumnos reunidos.

Observación: Los estudiantes se vieron entusiasmados en esta actividad, al buscar parejas se vio un poco de torpeza, pero no paso a mayor.

Actividad 2: el ciego y el lazarillo (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Fomentar la confianza y percepción de nuestra realidad de una manera diferente.

Materiales: Vendas, obstáculos.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Continuando se realizó la dinámica del “ciego y el lazarillo”, se colocó en el suelo diferentes obstáculos, luego se formó parejas y se hizo dos filas cada pareja tuvo una venda para cubrirse los ojos, la consigna consistió que la persona de alado debía guiar a la otra persona vendada sin tocarla solo con la voz ida y vuelta, para después pasar la venda a la pareja siguiente, hasta terminar la última pareja, el primer grupo que lo haga gana, así al terminar se comentó sobre cómo nosotros debemos comprender la perspectiva de los demás, darnos cuenta de cómo nuestras acciones

pueden tener consecuencias en nuestro entorno, también es importante ofrecer apoyo a personas que tal vez se encuentren en un momento difícil porque así nos motivamos y motivamos a los demás a reflexionar sobre este tema.

Observación: Hubo cierta dificultad para conformar grupos o pareja, ya que algunos no desearon formar parte de otros grupos. Sin embargo, a través del diálogo entendieron que es importante aprender a colaborar y trabajar en equipo, mostrando más interés por ser integrados a diferentes grupos o formar parejas en la dinámica del ciego y el lazarillo

Actividad 3: La puerta (Youtube)

Objetivo: Socializar y romper la tensión del grupo

Materiales: Ninguno Tiempo:30 minutos

Descripción: Para concluir la sesión se realizó la dinámica de “la puerta” se formaron dos filas agarrando las manos dependiendo del número de estudiantes por cursos. Se les indicó que cuando se diga un número, por ejemplo, tres, la tercera persona debe levantar la mano y hacer un espacio para que sus compañeros puedan pasar lo más rápido posible, el primero grupo que vuelva a la fila sin soltarse de la mano gana. Se realizaron varias rondas para que los estudiantes puedan sentirse integrados en un grupo.

Observación: Esta actividad los estudiantes se divirtieron mucho. Al principio algunos no quisieron agarrarse de las manos, pero tras las indicaciones se logró una mayor integración, mencionaron que esta dinámica se sintió como una competencia y fue interesante realizarla.

Retroalimentación: Para sesión, se logró de cierta forma cumplir con los objetivos designados, los estudiantes comprendieron que es importante integrar a los demás por más desacuerdos que tuvieran creando un ambiente de apoyo junto al trabajo en equipo que busca fortalecer los lazos entre los estudiantes. Se entendió que se debe tomar en cuenta lo que decimos y cómo actuamos delante de los demás porque un simple comentario puede afectar a otros.

Conclusión: En el componente interpersonal, los estudiantes mostraron la capacidad de trabajar en equipo, valorar los sentimientos de los demás, y comprender lo que significa colocarse en el lugar del otro para entender su situación. Fortaleciendo

así los lazos de compañerismos y buscando una alternativa al momento de tomar decisiones prestando atención a los demás.

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD

Objetivo: Aprender a ajustarse a los cambios, evaluarlas y enfrentarlas de una forma positiva.

SESION N° 14

Tema: Solución de conflictos.

Objetivo: Aprender a buscar soluciones ante los problemas.

Actividad 1: Darle la vuelta a la sábana (Manual pues emocionales).

Objetivo: Comprender las diferentes formas de solucionar conflictos.

Materiales: Sábanas.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Para dar inicio a la sesión, se hizo una retroalimentación de las actividades que se realizaron sobre la importancia de practicar la empatía para mejorar las relaciones interpersonales con los demás, después de esto se dio paso a explicar sobre los conflictos preguntando ¿cuándo surge un problema? Se dio a entender que los conflictos o problemas se dan por dos o más personas, con nosotros mismos o cuando no podemos resolver alguna tarea o trabajo. Se inició con la actividad pidiendo a los estudiantes que hagan grupos dependiendo del número de alumnos por curso. Cada grupo tenía que escoger un líder y aprender o crear una porra que les identifique, una vez presentados los equipos se les entregó una sábana, como integrantes tenían que ver alternativas para dar la vuelta a la sábana, organizarse como equipo y ver que solución le pueden dar a este problema, dándoles el tiempo necesario. Terminada la actividad se les preguntó qué dificultades tuvieron al hacer la dinámica. La practicante aclaró que en muchas ocasiones se van a encontrar en las mismas situaciones cuando no se sabe cómo resolver algo.

Observación: Esta actividad, los estudiantes se encontraron en medio de un conflicto. Muchos de ellos luchaban por ponerse de acuerdo sobre cómo dar la vuelta a la sábana, y la frustración era palpable. Las conversaciones se tornaban acaloradas y había momentos de silencio incómodo mientras intentaban encontrar un camino común. Sin embargo, a medida que la situación avanzaba, también se hizo evidente el deseo de

colaborar. Algunos comenzaron a alzar la voz, otros a escuchar con más atención, y poco a poco fueron aprendiendo a comunicarse de manera más efectiva

Actividad 2: Palabra Mágica (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Trabajo en equipo, manejo de emociones y comunicación asertiva.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: se continuó, con los grupos conformados mencionando que la actividad a continuación se denomina la “Palabra mágica”, primero se llamó a los líderes de cada grupo dándoles la orden de que deben buscar la manera de salir del círculo de su equipo, mientras que al resto del equipo su orden fue que por nada dejaran salir al líder del círculo a menos que diga la palabra mágica “me dejan salir, por favor”, se hizo dos rondas, la primera para entender la dinámica y la segunda observar cómo lo realizan por equipos, se reflexionó sobre como al tener un problema grupal pueden organizarse con la finalidad de conseguir el mismo objetivo.

Observación: Los estudiantes comprendieron con facilidad la consigna, este juego les divirtió mucho, porque se encontraban con compañeros que ellos habían elegido.

Actividad 3: Dinámica del plumón (Youtube).

Objetivo: Buscar alternativas de solución en grupo.

Materiales: Plumones, cintas, hojas.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Para finalizar la sesión con los equipos conformados se les entregó una hoja y un marcador con varias cintas a su alrededor. Se indicó que cada integrante debe sostener una cuerda y en grupo escribir la palabra “paciencia” en la hoja, cada grupo buscó diferentes alternativas para poder escribir la palabra. Se concluyó a través de una reflexión sobre como a través de las actividades lograron resolver diferentes conflictos, entenderse porque buscaban el mismo fin, lo mismo sucede con los problemas cotidianos del día a día.

Observación: En esta actividad, los equipos conformados tuvieron problemas para organizarse al momento de escribir la palabra, discusiones sobre quien lideraría el equipo y poca atención en la consigna. Sin embargo, la practicante dio la orden de que

primero dialoguen sobre diferentes alternativas y luego escriba. De esta manera, se pudo mantener el aula en orden.

Retroalimentación: La sesión logró una experiencia integral que les permitió entender sobre el manejo de conflictos de forma efectiva, preparándose para enfrentar desafíos similares explorando diferentes estrategias y soluciones para un problema común, reflexionando el cómo estas habilidades pueden ser útiles para ajustándose a los cambios o diferentes situaciones cotidianas.

SESION N° 15

Tema: Prueba de realidad.

Objetivo: Reflexionar sobre las situaciones en las que se encuentra en los diferentes aspectos de la vida.

Actividad 1: Toma de decisiones rápida (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Aprender a concentrarse en lo esencial a la hora de tomar decisiones.

Materiales: Hojas y lápiz.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: En la sesión se explicó que, al momento de resolver un conflicto, tenemos que saber tomar decisiones, es decir, un plan de acción adecuada a la situación que estamos atravesando. Diariamente enfrentamos situaciones en las que tenemos que tomar una o más alternativas que mejor nos resulte, eso también nos ayuda a entender un poco más sobre nuestra propia realidad. En grupos de tres a cuatro personas se les pidió que sacaran una hoja y un lápiz se mencionó problemas que cada equipo tuvo resolver intercambiando ideas o respuestas y colocarlo en la hoja para después defenderlo. Después de cuatro problemáticas, los grupos defendieron cuáles serían la mejor solución ante su problema, además de ir intercambiando con los demás equipos del porqué de sus respuestas. De esta forma a través de una breve explicación, se dio a conocer que al tomar decisiones nos volvemos un poco más responsables al darnos cuenta del conflicto que estamos teniendo y buscamos de alguna u otra manera resolverlo. Vamos aprendiendo de nuestros errores asumiendo las consecuencias y comprendiendo lo que puede pasar si lo volvemos a hacer.

Observaciones: En la primera actividad, sobrellevaron sus desacuerdos de una forma positiva, a través de expresar y escuchar diferentes opiniones cada grupo logró dar solución a sus problemas.

Actividad 2: Litre, Valparaíso (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Trabajo en equipo y tomar decisiones en equipo

Materiales: Hoja, lápiz y botella.

Tiempo: 20 minutos

Descripción: Para continuar, se formaron grupos de cinco personas a cada equipo se les entrego un lápiz con cinco cuerdas y una botella. Se indicó que cada integrante tenía que sostener una cuerda y su misión como equipo es organizarse para lograr meter el lápiz en la botella. La facilitadora fue observando las dificultades de los equipos, al momento de que todos hayan logrado el objetivo se hizo un círculo preguntando las dificultades que tuvieron y lo que observó la facilitadora realizó una breve reflexión sobre como al momento de tomar decisiones nos vamos equivocando y a través de ellos aprendemos volviendo a realizarlas con una mejor estrategia.

Observaciones: Los estudiantes mostraron participación en la actividad, comentaron las dificultades al momento de responder preguntas, como también mencionaron que ya tenían conocimiento sobre la dinámica de el lápiz y la botella, aunque tuvieron ciertos inconvenientes para organizase como grupo.

Actividad 3: Fortalezas y debilidades (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Aceptar nuestras fortalezas y debilidades.

Materiales: Hojas, lápiz y fichas con preguntas.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Para la realización de la siguiente actividad se entregó a cada estudiante una hoja en blanco y se les indico que la dividieran en dos partes al lado derecho que colocaran tres fortalezas que ellos notaban de su persona y al lado izquierdo tres debilidades que notaron que tienen. Se dio un tiempo de cinco minutos en las que los estudiantes escribieron y pensaron lo que desean colocar en las hojas. Se continuó, indicando que la hoja la rompieran en dos y la parte izquierda que contenía las debilidades que escribieron la arruguen y la boten al basurero. Esto con la finalidad de

que se concentren en las fortalezas que escribieron ya que fue lo que más les costó escribir.

Observaciones: Los estudiantes tuvieron dificultad al escribir sus fortalezas, reconocieron que se enfocan más en sus debilidades, algunos preguntaron al compañero de alado que fortalezas tenían, otros necesitaron más tiempo para recordarlas.

Retroalimentación: En estas actividades, se fortaleció la toma de decisiones entre los estudiantes, creando un espacio donde pudieron reflexionar sobre sí mismos. Con cada ejercicio, se generó un ambiente de apoyo y confianza, donde podían compartir sus experiencias sin miedo al juicio. Al hacerlo, no solo aprendieron a tomar decisiones, sino que también comenzaron a valorarse a sí mismos enfocándose en sus fortalezas. Fue una sesión que permitió a los estudiantes se sintieran seguros de sí mismos, a reflexionar y ser conscientes sobre sus decisiones.

SESION N° 16

Tema: Flexibilidad.

Objetivo: Adaptarse a los nuevos cambios.

Actividad 1: Frascos de las emociones (Tik tok).

Objetivo: Identificar las emociones en diversas situaciones que les haya ocurrido.

Materiales: Imágenes de frascos de emociones y colores.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción: Se realizó una retroalimentación de las actividades que se fueron realizando sobre resolver conflictos y la toma de decisiones, preguntando sobre qué aprendieron de cada actividad, al final se hizo una breve introducción sobre la última dinámica realizada en relación a las preguntas, se les hizo recuerdo sobre los momentos y los sentimientos que tuvieron, explicándoles que esas emociones y sentimientos van a volver a sentirse cuando pasemos por una situación similar y es parte de adaptarnos a esas situaciones.

Se paso a la primera dinámica denominada “frascos de las emociones” se entregó a cada estudiante una hoja que contenía dibujo de cuatro frascos con las emociones de alegría, tristeza, enojo y miedo, para comprender, cada alumno tuvo en mano los colores: rojo, amarillo, celeste, morado y una lapicera, se dio la instrucción

de que recordaran un momento en el que sintieron esas emociones y la intensidad de ellas, por ejemplo; el recuerdo de perder un concurso de poesía

¿Cómo me sentí? ¿fue algo fuerte para mí o no tuve mucha tristeza? Después deben colorear en los frascos que corresponda la emoción y escribir cual fue ese recuerdo y su emoción. De esta forma los estudiantes fueron consultando y realizando la actividad, al igual que la participación de la profesora comenzando quien fue la primera en comentar sobre sus respuestas, dando paso a que los estudiantes comentaran lo que escribieron, comentando en especial las emociones de tristeza y alegría; y como la tristeza les perjudicó al no saber tomar una decisión, como también, la alegría fue la mejor motivación en la situación que pasaron.

Se les explicó que las respuestas expresadas en las hojas y los recuerdos que tuvieron, las emociones, para algunos no fueron malos recuerdos para otros quizá les llegó a afectar o no lograr resolverlo en ese momento, todo lo que se escribió en las hojas son experiencias que van a ser útiles a futuro porque ya tendremos conocimiento y sabremos qué hacer cuando suceda, todo lo que hacemos día a día son aprendizajes que nos servirá más adelante.

Observaciones: En la dinámica del frasco de las emociones, se observó cómo esta dinámica logró abrir emociones y sentimientos demostrándolo en el aula, al igual que los compañeros brindaron su apoyo. Las maestras de aula participaron de la actividad comentando sus propias experiencias motivando a los estudiantes a continuar.

Actividad 2: náufragos (Manual puentes emocionales).

Objetivo: Los alumnos trabajan su imaginación y refuerzan su creatividad a través de la solución de problemas y la adaptación a diversas situaciones.

Materiales: Papelógrafo.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: En la siguiente actividad, en grupos de ocho personas se les entregó un papelógrafo, indicándoles que como grupo deben buscar la forma de que todos los integrantes estén acomodados dentro del papelógrafo, el equipo que se equivoque y toque el suelo pierde, una vez entendido se procedió a comenzar la dinámica de los “náufragos” la facilitadora iba dando la orden de doblar los papelógrafos hasta disminuir a un tamaño pequeño y se iban eliminando los grupos

conforme se equivocaban hasta quedar dos grupos y observar cómo fue la organización, al finalizar se les preguntó cuáles fueron las dificultades que tuvieron como equipo y como se hubieran organizado.

Terminando la sesión, se les mencionó que las actividades realizadas tenían como fin comprender que nosotros vamos a tener diversos cambios a lo largo de nuestra vida, como la dinámica de los “náufragos” al doblar el papelógrafo hasta disminuirlo a un tamaño pequeño vimos cuán difícil era lograr entrar, lo mismo pasa cuando nos vamos adaptando a nuevas situaciones sin embargo las experiencias vividas nos serán de ayuda para comprender ese cambio.

Observaciones: En esta dinámica al principio se observó cierto desacuerdo para lograr el mismo objetivo, aunque comentado y apoyando a los grupos se logró realizar la actividad.

Actividad 3: Analicemos y reflexionemos (Manual puentes emocionales)

Objetivo: Reflexionar sobre la situación en la que se encuentra en los diferentes aspectos de la vida

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos.

Descripción: Finalizando, se les entregó una hoja a cada estudiante con las siguientes preguntas: ¿Cuándo fue la última vez que comiste o hiciste algo que realmente a ti te gusta? ¿Cuándo fue que tuviste contacto con la naturaleza? Es decir, el campo, cerca de los animales o árboles. Menciona tres personas con las que te sientes bien (aquellas personas que te escuchan sin menospreciarte, con la cual puedes ser tú misma/o). Menciona tres personas que se sienten bien contigo, a las que sientes que no se sienten juzgadas por ti, las cuales tienen confianza plena en ti. ¿Qué fue lo último que aprendiste? Para responder se les pidió que antes pensarán bien, recordarán y reflexionarán sobre los momentos, personas y su gusto favorito, dándoles el tiempo que sea necesario, terminando de manera voluntaria fueron comentando sus respuestas y el cómo se sintieron llegando a experimentar sentimiento y emociones de esos recuerdos.

Observaciones: Los estudiantes tuvieron cierta dificultad para responder las preguntas con la ayuda de la profesora tutora de cada curso se hizo algunos ejemplos de cada pregunta para que sea más fácil entenderlas.

Retroalimentación: La sesión permitió a los estudiantes comprender como las experiencias pueden ser un gran recurso a nuevas situaciones logrando adaptarnos con facilidad a los cambios.

Conclusión: En este componente los estudiantes lograron experimentar las problemáticas de resolver conflictos, tomar decisiones y adaptarse a los cambios, con cada actividad fueron comentando sus propias experiencias, trabajo en equipo y compañerismos, dando resultados positivos a comprender la importancia sobre estos temas que a futuro puede llegar a ser significativo en el desarrollo personal de cada alumno.

COMPONENTE DE MANEJO DE ESTRÉS

Objetivo: Fomentar conductas positivas en situaciones difíciles.

SESION N° 17

Tema: Tolerancia la frustración.

Objetivo: Brindar herramientas para el manejo del estrés.

Actividad 1: Que nos estresa (Programa construyendo familias).

Objetivo: Entender lo que es el estrés.

Materiales: Dibujo de un niño.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Para iniciar la sesión, se procedió a hacer una retroalimentación de las actividades anteriores, mencionando que en ocasiones ciertas emociones como tristeza, enojo o miedo nos pueden generar estrés. La facilitadora dio la definición de lo qué es el estrés con ejemplos que los estudiantes pudieron entender (al cambiarse de escuela, conocer nuevas personas, estudiar para un examen, etc...). En la pizarra se colocó un niño, indicando que el niño no tenía nombre y es necesario que colocarlo uno, así que entre todos se escogió un nombre. Se explicó que el niño es una representación cada estudiante al momento de estresarnos, al lado del dibujo había cuatro títulos: escuela, hogar, amigos y otros lugares, la facilitadora preguntó qué les estresaba de cada título formando una lista. Finalizando, se explicó que, en varias ocasiones de nuestra vida, vamos a tener estrés y que no es algo malo cuando sabemos cómo manejarlo

Observaciones: En esta sesión, los estudiantes estuvieron muy participativos comentando lo que les estresa algunos de ellos fueron: los exámenes, las exposiciones, cuidar a los hermanos, limpiar la casa, los mandados, que hablen mal a tus espaldas, el ruido, la basura, entre otros. Cada alumno fue comentado un poco de sus experiencias logrando captar el tema, resultando fácil para los demás de lo que trata el estrés.

Actividad 2: Mándalas (Programa construyendo familias).

Objetivo: Aprender a diferenciar las soluciones adecuadas de las negativas.

Materiales: mándalas, fichas.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: Se dio paso a la segunda actividad de mándalas, se indicó que las mismas ayudan a poder liberar tensión en nuestro cuerpo y liberar emociones que nos disgustan, además que también nos permite distraernos de los malos pensamientos. Se entregó a cada estudiante una mándala diferente, aclarando que la hoja es suya y pueden pintarla como más les guste, se preguntó después sobre cómo se sintieron antes y después de colorear.

Concluyendo la sesión, se hizo preguntas relacionado al estrés, reflexionando sobre como el estrés en ocasiones nos puede perjudicar y es algo que todos pasamos. En esas situaciones hay que tomarse un momento buscando alguna distracción que nos haga relajar y pensar de mejor manera.

Observación: En el tema de las mándalas se aclaró que esta técnica puede que no a todos les funcione, no obstante, puede ser una alternativa para aquellos que les guste pintar. En esta actividad algunos estudiantes mencionaron que les hizo sentir mejor al pintar porque les ayudo a olvidar el nerviosismo por tareas o exposiciones que tenían para la siguiente clase.

Retroalimentación: La sesión alcanzo con los objetivos propuestos, los estudiantes adquirieron conocimientos más profundos sobre lo que es el estrés identificando diversas soluciones permitiendo reflexionar sobre el tema. A través del coloreado se logró que pudieran canalizar sus emociones, experimentando su propia creatividad, liberando tensiones y sintiendo más relajados o tranquilos.

SESION N° 18

Tema: Tolerancia a la frustración.

Objetivo: Aprender sobre el estrés y la tolerancia a la frustración.

Actividad 1: Definición de estrés y frustración (Elaboración propia).

Objetivo: Entender qué es el estrés y la frustración.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Se comenzó la sesión con una retroalimentación de las actividades puestas en práctica en anteriores sesiones, principalmente de la actividad “¿qué me estresa?” se preguntó si recordaron todas las cosas escritas, respondieron que sí, dando la definición del estrés. Luego, se explicó lo que es la frustración y cómo podemos manejarlo, dando a entender que es cuando no conseguimos algo que queremos o deseamos, lo que provoca que nos sintamos tristes o enojados, por ejemplo, el no ganar una competencia de poesía por lo que tanto hemos trabajado. Antes de terminar la explicación se entregó a una hoja en la que dibujaron algún momento que sintieron frustración, al terminar el dibujo se realizó una técnica de respiración inhalando, contando cinco segundos y luego exhalando repitiendo cuatro veces, antes de concluir la actividad se pidió dar vuelta a la hoja y escribieran que harían después de pasar por esa situación frustrante. Explicándoles que el estrés y la frustración no es algo malo, sino que nos enseñan sobrellevar la situación, a mejorar en algo que quizá nos equivocamos.

Observaciones: Los estudiantes se mostraron interesados al realizar las actividades, comentando diferentes situaciones que vivieron por el estrés, algunos comentarios fueron: al no poder responder las preguntas del examen me da estrés, al estudiar y no aprendérmelo, tener que limpiar la casa. En cuanto al tema de la frustración mencionaron que les sucede cuando no lograron meter gol en el partido haciéndole sentir mal, no ganar la copa en el campeonato, no haber sacado un 45 en el examen.

Actividad 2: Mi corazón hace bum bum (Técnicas de relajación en el aula).

Objetivo: Identificar y reconocer cuando necesitamos relajarnos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: La practicante dio a explicar cómo funciona el estrés en nuestro cuerpo cuando no sabemos cómo actuar, primero todos colocaron las manos en el pecho para que sientan el pulso indicando como nuestro pulso se siente relajado, después se bajó a un espacio amplio como la cancha y se dio la orden de dar tres vueltas alrededor de la cancha y volver al aula. En el aula volvieron a tocar su pecho sintiendo el pulso más rápido, explicando que cuando nos estresamos nuestro cuerpo reacciona como cuando terminamos de hacer ejercicios o jugar fútbol, nuestro cuerpo empieza a temblar, sudamos, la respiración es más rápida, empezamos a sentir cosquillitas en el estómago, porque es nuestro mecanismo de defensa al sentirse presionados por hacer o pasar por algo. A través de la participación voluntaria se les pregunto cuando sintieron estrés logrando entender sobre el tema, en estas situaciones lo mejor es entrar un estado de tranquilidad con ejercicios y juegos de respiración.

Observaciones: Al principio se mostraron emocionados por bajar a la cancha, a la vez ser competitivos por ver quien acaba primero las tres vueltas, al volver al aula entendieron que como funciona el estrés y la frustración, comentando que hay ocasiones que le sucede los mismos y no saben qué hacer.

Actividad 3: Masaje marino (Técnicas de relajación en el aula).

Objetivo: Conseguir la relajación a través de movimientos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Para relajar el aula, lo estudiantes se pusieron de pie tocando la espalda de su compañero de alado, la consigna consistió que, a través de un cuento sobre el mar, vamos hacer un masaje y nuestras manos serán los animales marinos. La practicante contó lo siguiente: Un día en el océano los peces y demás animales marinos estaban muy tristes porque una gran montaña les impedía el paso hacia sus casas ¿Qué podemos hacer? ¿Les ayudamos? ¡Muy bien, vamos a ayudarles! Vamos a comenzar con el más pesado, el gran Mola-Mola (puños). Vamos a ir poco a poco, ¡Venga chicos ayúdale! Su amigo el pulpo está intentado subir con sus largas ocho patas (mover los dedos por la espalda) y detrás le sigue el delfín (toques con los dedos), salto a salto va llegando. Más rezagado viene la tortuga, que una a una va meneando sus cuatro patas (dedos moviéndolos lentamente). Viene un remolino de bancos de peces, vienen todos

alborotados porque todos quieren ser los primeros en llegar. (Mover el puño haciendo círculos). Le sigue una gran medusa, que va picando a su paso (pellizcos suaves). Y, por último, va subiendo la enorme ballena, que se apura en subir porque todos le están esperando arriba (deslizar la palma de la mano). A pesar del obstáculo de la montaña, ¡hemos conseguido ayudar a los animales marinos a llegar a sus casas! De esta forma los estudiantes pasaron un momento de relajación.

Observaciones: En esta actividad muchos estudiantes no participaron y prefirieron mantenerse sentados y esperar a que terminaran los demás. Algunos mencionaron que se sienten avergonzados por intentarlo, mientras que otros disfrutaron y pasaron un momento agradable.

Actividad 4: Herramientas para el estrés (Elaboración propia).

Objetivo: Crear un conjunto de herramientas personales que los estudiantes pueden usar para manejar el estrés y la frustración.

Materiales: Caja y fichas

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Para terminar la sesión, se les mostró una caja de herramientas para el estrés, cada estudiante con su ficha debía escribir que hacen para relajarse en un momento de estrés o frustración, por ejemplo, tomar aire fresco, hacer respiraciones, etc. De manera al azar se sacó una ficha y se preguntó sobre si practicaron algunas de estas técnicas o les gustaría ponerlo en práctica. Antes de comenzar, aleatoriamente se escogió y se pidió que comentaran que hacen para relajarse cuando pasan por estas situaciones, algunas respuestas fueron: dormir para olvidar lo que paso, escuchar música, tomar aire fresco, tomar agua, hacer respiraciones, etc. La practicante aclaro que todas las respuestas son correctas, ya que cada uno tiene una manera para superar aquellas situaciones que nos generan estrés o frustración. Una vez todos hayan escrito en la ficha, lo colocaron en la caja terminando la actividad mencionando que aquella caja permanecerá en el aula y cuando lo necesiten saquen una ficha y realicen la técnica.

Observación: La actividad tuvo mucho interés por los estudiantes, mencionaron que hay momentos que no saben qué hacer cuando pasan por estas situaciones de estrés o frustración. Algunos tuvieron dificultad para escribir porque no viven estos acontecimientos. Otros se sintieron avergonzados por comentar ya que mencionaron

que es personal, cuantos estudiantes no quisieron que la caja se mantenga en el curso por miedo a que los lean.

Retroalimentación: Los objetivos de las actividades lograron que los estudiantes aprendan sobre el estrés y la frustración, las técnicas aplicadas ayudaron a poner en práctica la gran importancia de relajar el cuerpo en momentos de tensión, la participación y reflexión fueron de gran apoyo para lograr cumplir con el objetivo de la sesión.

SESIÓN N°19

Tema: Control de los impulsos.

Objetivo: Aprender a cómo controlar la ira en diversas situaciones.

Actividad 1: Definición de control de impulsos (Elaboración propia).

Objetivo: Aprender sobre el control de impulsos.

Materiales: Imágenes con ejemplos, papelógrafo.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Se inició con una breve pausa activa para animar el aula antes de comenzar la explicación, consistió en repetir lo mismo que la practicante denominada “la sandía”. Se continuo con la siguiente pregunta ¿alguna vez ustedes no lograron controlar sus emociones? Dando ejemplos como cuando pierdes un campeonato, no consigues algo que tanto te esforzaste, todos respondieron que sí, mencionando algunas situaciones como: ver los resultados de los exámenes, no meter gol al arco, etc. a través de un papelógrafo de explicó qué es el control de los impulsos y que pasa que cuando no se consigue controlar las emociones dando a entender que las emociones al no ser controladas se expresan de diferentes maneras enojo, lagrimas, gritos o en ocasiones con golpes o insultos debido a que no se toma el tiempo suficiente para reflexionar sobre los pensamientos y acciones lo que provoca dichas reacciones.

A través de imágenes se mostró a un niño empujando a otro niño preguntando ¿Por qué creen que lo empujo? ¿estuvo bien lo que hizo? ¿Cómo se sintió el niño que lo empujo? ¿que hubieran hecho ustedes? Dando diversas respuestas: estuvo mal, el niño actuó desde su propio impulso, me hubiera dado el tiempo de pensar si lo que voy a hacer esta bien o mal, etc.

Observación: La explicación fue clara para los estudiantes llegando a entender de tomarse un tiempo para controlar las emociones y las acciones que se van a realizar, al igual que intercambiar opiniones respecto al tema reflexionando sobre lo que hicieron.

Actividad 2: Definición de ira (Elaboración propia).

Objetivo: Conocer cómo funciona la ira.

Materiales: Imágenes de con ejemplos y papelógrafo.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: La practicante mostró un papelógrafo refiriéndose que el control de impulsos se encuentra la emoción de la ira, explicando que en muchas ocasiones cada uno no sabe cómo controlar la ira o no entiende el concepto de ira dando ejemplos de que muchos de los estudiantes se expresan a través de ira cuando no les agrada algo que hace el resto, cuando no ganan el campeonato o cuando no les gusta que les molesten. Se dio paso a la definición de ira siendo una sensación desagradable cuando nos sentimos rabia o frustración, al ver situaciones injustas o cuando nos sentimos rechazados o decepcionados, la ira ayuda a poder identificar lo que nos está pasando en ese momento e identificar esas sanciones que nos molesta. Una vez claro el concepto se mostró dos ejemplos el primero fue que “la profesora les mando a hacer un trabajo mientras los hacías el compañero de alado te empezó a molestar al principio no le tomaste importancia, pero el continúo molestándote esta vez pinchándote con la punta de un lapiza, te cansas y le gritas que pare la profesora los observa castigándolos, dejándote sin recreo y llamando a tus padres” ¿la reacción que tuviste estuvo bien? ¿de qué otra manera hubieras actuado? Algunas de las respuestas que dieron son: “no estuvo bien le hubiera avisado a la profesora”, “le hubiera contado a mis papas la verdad”, “le dijera al compañero que después hablamos que primero hagamos la tarea”, “le hubiera contado mi versión a la profesora y a mis papás”, “en vez de gritarle le hubiera pedido que por favor me dejara de molestar”, etc...

Otro ejemplo fue una niña llamada Raquel estudiosa y trabajadora sus padres le prometieron que si sacaba 40 en todas las materias la inscribirían a una escuela de baile, Raquel estudio bastante al recoger el boletín vio que en varias materias tenía menos de 40 ocasionando que se tire la mochila como al suelo y pateando lo haya a su alrededor

¿que de otra manera hubieran reaccionado? ¿Cómo creen que sintieron sus padres? A lo que respondieron: “los padres de Raquel le hubieran dado otra oportunidad porque saben que se esfuerza”, “hubiera respirado un momento para calmarme”, “en cierta parte estuvo bien porque a veces uno se siente mal por no haber conseguido lo que tanto estudio”, “les dijera a mis papás que no lo logre y me hubieran abrazado”.

Observación: Varios estudiantes aportaron y complementaron con sus ideas los ejemplos llegando a comprenderlos, también se observó en algunos tuvieron poco interés por el tema realizando conversaciones que distraían a los demás compañeros.

Actividad 3: Técnica del volcán (youtube).

Objetivo: Tomar conciencia sobre cómo se produce la ira y como poder evitarla.

Materiales: Papelógrafo con dibujo de un volcán y fichas.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Al quedar claro el tema de control de impulsos y la ira, a través de una imagen de un volcán la practicante menciona que cuando expresamos ira cada uno es como un volcán porque cuando alguien hace algo que nos disgusta se va acumulando debajo de él y llega a un punto que explotamos hablando o reaccionando que hieren a los demás. Se entregó una ficha a los estudiantes pidiendo que escribieran las siguientes preguntas: ¿qué me hace enojar? ¿Cómo actuó cuando me enojo? Cada uno debía recordar situaciones o acciones que les molesta y cómo actúan con relación a ello, una vez concluida la lista se prosiguió a que los estudiantes comentaran que cosas escribieron algunas de ellas fueron escritas en la pizarra para después continuar con la explicación, comentarios como no me gusta que me ignoren, me empujen, hablen a mis espaldas, griten, etc. Actúan con insultos, ignorando, gritando, hablar igual de ellos, golpear, etc.

La practicante finalizó la actividad mencionando que cada situación que se anotó es como una gota de lava que se va acumulando debajo del volcán y llega a un punto que no se puede aguantar y la persona explota realizando acciones ya mencionadas anteriormente, se dio algunas recomendaciones de lo que podrían hacer cuando se encuentre es un estado de ira.

Observación: La mayoría de los estudiantes realizaron la actividad porque comentaron que en la escuela suelen vivir muchas situaciones de ira y que a veces se

arrepienten de actuar en base a ella, a excepción de algunos alumnos que no lograron realizarla debido a que no recordaban o no vivieron ese tipo de situación. La practicante trato de ayudar a encontrar alguna situación de enojo, pero pocos lo hicieron.

Actividad 4: técnica de respiración (Youtube)

Objetivo: Ayudar a relajarse en una situación de ira

Materiales: Ninguno

Tiempo: 20 minutos

Descripción: La practicante pidió a todos los niños a colocar sus manos debajo sobre la barriga y cierran los ojos con la siguiente consigna se les pidió que todos debían mantener silencio, una vez que hayan mantenido el silencio debían inhalaran y mantuvieran respiración por 5 segundos y luego exhale lentamente, se volvió a repetir por 4 veces. Indicando que esta técnica funciona cuando somos consciente de la respiración y ayudara a calmar en situaciones de ira, estrés, ansiedad practicando las veces que sean necesarias de igual forma, se explicó otra técnica imaginando que tienen una flor en la mano que la están oliendo y luego imaginar una vela soplando y liberando el aire.

Observación: Algunos cursos les pareció interesante realizar la actividad porque mencionaron que pasan muchas situaciones estresantes y no solo de enojo, mientras que otros solo se burlaron haciendo muecas o riéndose desconcentrando a los demás.

Retroalimentación: La sesión sentó las bases para que los estudiantes comprendan cómo funciona la ira y cómo pueden controlar nuestros impulsos. La técnica del volcán, el recordatorio del semáforo y las técnicas de respiración proporcionaron un aprendizaje más profundo.

SESION N°20

Tema: Control de impulsos.

Objetivo: Reflexionar sobre nuestras acciones y liberar emociones negativas.

Actividad 1: El Baúl (Manual construyendo puentes emocionales).

Objetivos: Identificar las emocionales de uno mismo y poder regularlas.

Materiales: Música.

Tiempo: 10 minutos.

Descripción: La sesión inició colocando música relajante y pidiendo a los estudiantes que se pusieran en una posición cómoda a la vez realicen una respiración profunda y solo se concentraran en su respiración unos minutos después se les dio las siguientes instrucciones.

Todos debían cerrar sus ojos e imaginar que tienen un baúl o una caja grande, dentro de ella debieron colocar todas cosas que les molestaran, cosas grandes o cosas pequeñas por ejemplo personas, objetos, recuerdos, etc. en una de sus manos debían imaginar que tenían una llave y lo cerraran y lo guardarán en un lugar seguro. La llave no tenía que ser tirado sino guardado en un lugar seguro cuando se sintieran listos podían abrir los ojos, nuevamente tuvieron que agarrar el baúl abrirla e ir sacando una por una las cosas que guardaron. La practicante realizó las siguientes preguntas ¿qué guardaron en el baúl? ¿Por qué los guardaron? ¿que se llevan de la actividad?

Algunas respuestas fueron: guarde una pelota de futbol porque me recuerda la vez que perdí un partido y me molesta, guarde a una persona que dejo ser mi amiga y me hace sentir mal, guarde la tristeza para ya no recordar momentos tristes. Lo que coincidió en la mayoría de las respuestas fue que la actividad ayuda a poder alejar de las emociones negativas. La practicante menciona que lo realizado puede servir en situaciones con emociones como tristeza o enojo guardando aquellos sucesos hasta que veamos conveniente abrir ese baúl.

Observación: En la mayoría de los cursos varios estudiantes no le tomaron importancia en realizar la dinámica hablando en voz alta o distrayéndose, fueron pocos los interesados en participar y comentar al respecto.

Actividad 2: Resolución de problemas (Diseñada considerando la toma de decisiones reflexiva).

Objetivo: Fomentar la toma de decisiones reflexiva y el análisis de las consecuencias antes de actuar.

Materiales: Hojas con problemas y lápices.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción: La practicante inició la actividad explicando cómo cada acción tiene consecuencias y por qué es importante considerar nuestras opciones antes de actuar. Se dividió en pequeños grupos de cinco a ocho estudiantes, a cada grupo se les

entregó una hoja con un problema que debían resolver siendo. Las cuales fueron: ves que un compañero se lleva algo que no le pertenece, estás frustrado porque no entiendes una tarea, un amigo te invita a hacer algo que sabes que está mal (como faltar a clase o hacer una broma pesada), alguien te culpa por algo que no hiciste, estás enojado porque un amigo no te invitó a su fiesta. Indicando que debían tener tres reacciones y tres consecuencias teniendo como ejemplo “alguien te interrumpe mientras hablas” la primera reacción sería gritar y decirle que se calle, la segunda esperar que termine de hablar para luego continuar hablando y la tercera decirle amablemente que te gustaría terminar de hablar primero, de esta forma ver las consecuencias de cada una ellas. En la primera se generaría un conflicto poniendo una situación incómoda, en la segunda ya no me tendrían respeto y continuarían interrumpiendo y la tercera el hablar amablemente puede resolver el problema sin generar un conflicto.

Tras un tiempo para que puedan dialogar cada grupo fue anunciando las respuestas al final debían escoger con que consecuencia se quedan y anotarlo en la pizarra, así entre todos se intercambiaron opiniones sobre las respuestas al final se explicó que cada vez que cada uno de los estudiantes se encuentre en una situación conflictiva piense cuáles serían las consecuencias de las acciones que realizarían y las tomen en cuenta para que en un futuro puedan reflexionar sobre ellas.

Observación: Varios estudiantes de todos los cursos no prestaron atención suficiente lo cual ocasionó un retraso en la actividad ya que no quedó claro de cómo responder al problema como también las continuas distracciones para trabajar en equipo teniendo que recurrir al apoyo de las maestras para controlar los grupos como los estudiantes.

Actividad 3: La maleta de sentimientos (Actividades lúdicas de recuperación emocional)

Objetivo: Aprender a dejar ir emociones negativas

Materiales: Una caja en forma de maleta, fichas y imagen de una persona

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Se mostró una caja en forma de maleta y una imagen de una persona sentada sola. A la vez se entregó dos fichas a cada estudiante pidiendo que primeramente observen y piensen en lo que está sintiendo la persona en la imagen. A

lo que respondieron fue por un examen, porque se siente solo, le fue mal en el partido, se enojó con su amigo, etc. en la primera ficha debían colocar lo que ven en la imagen y ponerlo en la maleta una vez hecha. Se procedió a explicar que las cosas que escribieron fueron para que la persona de la imagen pueda liberar de aquellas emociones como situaciones y ellos ayudaron a esa persona a despedirse de esos sentimientos. Se pidió que los estudiantes escriban en la segunda ficha todas las emociones y situaciones que quisieran despedirse. De manera voluntaria leyeron lo que habían escrito en la ficha como dejar ir a malos recuerdos, cuando no gane una partida, dejó ir la tristeza y enojo, las peleas con mi mamá, etc. una vez colocadas en la maleta, la practicante aclaró que la maleta va a estar totalmente sellada y no será abierta yéndose a un largo viaje sin retorno. Concluyendo, se procedió a explicar que en muchas ocasiones podemos sentirnos muy tristes, enojados o resentidos con algunas personas por algo que nos hicieron o por algo que pasó. Aunque es normal sentirse así, también es importante que no nos quedemos tristes o enojados todo el tiempo. Hay que despedirnos de esos sentimientos para que no nos sigan dañando. Ahora, cuando se sientan tristes, enojados o resentidos, pueden contárselo a una persona con la que tengan mucha confianza, como sus padres.

Observación: Los estudiantes expresaron de manera clara las emociones las cuales querían despedirse, lo que permitió que se llevara la actividad de manera satisfactoria, no hubo ninguna dificultad en la explicación de la misma.

Retroalimentación: La sesión cumplió con los objetivos propuestos de las actividades. Permitted la identificación y liberación de emociones, aunque se enfrentó ciertas dificultades con la atención, se logró fortalecer el compañerismo, al igual que la importancia de reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones permitiendo tomar conciencia de forma grupal.

Conclusión: Las sesiones aplicadas tuvieron gran relevancia en los estudiantes, los objetivos de cada actividad cumplieron con el objetivo principal del componente de manejo de estrés, en la que cada estudiante reflexionó no solo sobre la importancia del conocer cómo funciona el estrés, la tolerancia a la frustración, la ira sino también a conocer diferentes técnicas que les permita calmar y ser conscientes de aquellas

emociones intensas, entender que aquellas emociones nos pueden traer tanto consecuencias positivas como negativas.

COMPONENTE DE ESTADO DE ÁNIMO

Objetivo: Promover actitud positiva a través del optimismo y la felicidad

SESION N°21

Tema: Felicidad.

Objetivo: Disfrutar de la compañía del otro.

Actividad 1: Dinámica de enredados (Youtube).

Objetivo: Practicar las habilidades sociales.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: La practicante inició la sesión con una actividad denominada “enredados”, se llevó a los estudiantes a un espacio amplio para una mejor movilidad, de forma aleatoria se pidió formar grupos de seis a ocho personas dependiendo del número de estudiantes. En círculos colocaron la mano derecha al centro y debían tomar la mano del compañero de enfrente, luego con la mano izquierda repetir la misma acción. La finalidad de la actividad es que debían desenredarse sin soltarse las manos y terminar en un círculo. La actividad comenzó con una prueba para que se pueda entender y la próxima debían hacerlo mejor.

Observaciones: Al principio no se logró captar la idea de cómo se debe realizar la dinámica, aunque con una breve demostración les pareció interesante ponerlo en práctica. En algunos cursos se observó cierta dificultad para coordinar entre compañeros, sin embargo, se destacó la forma de resolver el conflicto a través de la comunicación. En la mayoría de los cursos les pareció interesante la actividad aclarando que les ayuda tener una mejor relación con sus compañeros de clase.

Actividad 2: Rompecabezas (Elaboración propia).

Objetivo: Llevar a la práctica el trabajo en equipo.

Materiales: Varios ejemplares de rompecabezas.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Se dividió en cuatro equipos, la practicante colocó sobre una mesa varias piezas de rompecabezas mezcladas entre sí, a cada equipo se le entregó una

imagen que corresponde a un rompecabezas y por turnos debían alzar una pieza de la mesa, es decir una pieza por persona hasta armar la imagen correspondiente. Se aclaró que se puede intercambiar las piezas, se daría el tiempo suficiente para armar correctamente y el primer equipo que lo lograra gana. Antes de comenzar, se explicó que la finalidad es conocer cómo se sintieron, qué faltó como equipo para lograr armar la imagen y qué se llevan de la actividad.

De forma voluntaria se pidió comentar al respecto de la actividad, los estudiantes mencionaron que un poco cansador, pero divertido de jugar. Con respecto a la segunda pregunta muchos mencionaron que la organización y comunicación del grupo fue lo que falló para realizar de manera correcta la dinámica y lo que llevan de esta actividad es practicar más el trabajo en equipo como el compañerismo.

Observaciones: Hubo ciertas dificultades para mantener el orden de las filas y las salidas de cada estudiante ya que al principio no respetaban los turnos con la ayuda de las profesoras se logró realizar la actividad, supervisando las salidas de cada fila mientras que la practicante observaba la mesa de las piezas y el armado del rompecabezas. Varios estudiantes sacaban varias piezas siendo una llamada de atención recordando que debe respetar las reglas, además de ciertos desacuerdos en algunos grupos al tratarse del armado.

Actividad 3: Teléfono malogrado (Youtube).

Objetivo: Lograr que el mensaje llegue correctamente.

Materiales: Hojas, cinta adhesiva y marcadores.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Se hizo entre dos a cuatro filas dependiendo el número de estudiantes. A cada estudiante se le colocó en la espalda una hoja, primero se preguntó si recuerdan la dinámica del teléfono descompuesto respondiendo que sí, la practicante explicó que la actividad es la misma con la única diferencia que esta vez había dibujarla en la hoja que está en la espalda de cada compañero y que los que están en la primera fila debían dibujarla en la pizarra. Para después observar si los dibujos llegaron de manera correcta, conocer cuáles fueron las interferencias y que les gustó de la actividad. Al finalizar, los estudiantes expresaron que fue una actividad divertida para distraerse un rato, lo que les dificultó es sentir que es lo que estaban dibujando ya que algunos los

hacían suaves y no lo sentían. Algo que se llevan es haber realizado la actividad con todos sus compañeros y estar junto con sus amigos, de esta manera la practicante explico que las actividades realizadas en la sesión fueron para que puedan disfrutar de la compañía entre ellos, alegrarse por momentos que nos llenan de satisfacción y risas, disfrutando de las pequeñas cosas que ofrece la vida y disfruten de esta etapa que es la escuela.

Observaciones: Con la ayuda de las profesoras de cada curso se logró realizar la actividad, al igual que mantener el orden de las filas y control de las mismas para cumplir con el objetivo. Al finalizar varios observaron sus dibujos hechos comentando al respecto sobre ellos causando risas e intercambiando opiniones de como hubiera sido mejor hacer la dinámica.

Retroalimentación: Las actividades de la sesión lograron cumplir con los objetivos propuestos, fomentando el compañerismo, el trabajo em equipo y la comunicación, se generó un ambiente positivo entre estudiantes. la cual muestra como los alumnos disfrutaban de pasar tiempo no solo entre compañeros sino también del ambiente en general.

SESIÓN N° 22

Tema: Felicidad.

Objetivo: Apreciar nuestras fortalezas como debilidades.

Actividad 1: El árbol de mi vida (Programa en optimismo y sentido del humor).

Objetivo: Valorar las propias cualidades y debilidades.

Materiales: Hojas, lápices.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: A cada estudiante se le entregó una hoja tamaño carta, pidiendo que saquen un lápiz, en la pizarra se dibujó un árbol indicando que en las raíces escribieran nombres de las personas importantes, en el tronco las fortalezas o cualidades que tienen, las ramas que les falta mejorar y las frutas que logros tuvieron hasta el momento. La practicante a través de un ejemplo mostró como se debía realizar el dibujo, aclarando que cualquier duda levantarán la mano e ira a sus asientos a explicar con más detalle.

Una vez concluido la actividad se procedió a que voluntariamente explicaran su dibujo, la practicante preguntó qué cualidades tienen y en qué les falta mejorar, algunas respuestas fueron: ser paciente, buen arquero, responsable, buena amiga, bueno en ajedrez, etc... me falta mejorar en mi lectura, matemáticas, mejorar en el futbol, en los ejercicios de matemáticas, en el estudio, etc. algunos mencionaron todo el árbol que incluían principalmente amigos, padres, hermanos, abuelos y mascotas, otras respuestas sobre sus logros fueron el hacer amigos, ganar becas, ser la mejor alumna/o, ganar campeonatos, etc. Otros estudiantes comentaron que les pareció interesante dibujar el árbol porque les permitió conocer y aprender más sobre ellos como conocer más sobre sus compañeros y la importancia que de ponerlo en práctica. Se dió a entender que el dibujo de cada uno es para que puedan conservarla.

Observaciones: Muchos estudiantes no conocían el concepto de cualidades lo que les dificultó poder continuar la actividad. Pidieron a la practicante repitiera varias veces lo que se tenía que colocar en cada parte del árbol. Varios estudiantes prefirieron no hablar sobre ciertos puntos u omitir ciertas cosas del dibujo porque mencionaron que es algo personal.

Actividad 2: Aprendo más de mi (Manual construyendo puentes).

Objetivo: Hacer valoraciones positivas de los compañeros.

Materiales: Hojas, cinta adhesiva y lapiceras.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: En un espacio amplio se colocó a cada estudiante una hoja en la espalda y se pidió que sacaran una lapicera. La practicante explicó que cada estudiante debía escribir algo positivo que ve en el compañero/a (es buena persona, bonita, juega bien, etc.) aclaro que no debían colocar palabras que puedan hacer sentir mal o lastimen al compañero, sino palabras que hagan sentir bien. Si hay 20 estudiantes deber haber 20 mensajes en la hoja de cada uno. Dando un tiempo para que todos puedan anotar al igual que la participación de profesoras de cada curso se procedió a leer los mensajes de cada expresando como se sintieron a ver que hay varias personas que los quieren y los aceptan. Algunas respuestas dadas fueron “me sentí bien de saber que me aprecian”, “fue divertido escribir mensajes al compañero”, “fue un poco difícil porque no sabía

que escribir”, las profesoras de igual forma comentaron que estaban contentas de saber que los estudiantes las quieren y aprecian.

Se explicó que con la actividad se buscó que cada estudiante se diera cuenta de que tienen a personas, amigos, compañeros que los quieren y los aceptan tal y como son, además de que conozcan que tienen muchas cosas buenas, cada vez que sientan inseguros o se sientan solos recuerden la dinámica, revisen la hoja y vean que tienen tantas cosas interesantes de sí mismos.

Observación: Al principio tanto las niñas como los niños no querían escribir en sus espaldas manteniéndose en un solo grupo, es decir mujeres con mujeres y hombres con hombres, junto con la ayuda de cada profesora se logró persuadir para que todos participaran incluyendo la profesora y la practicante, hubo ciertos comentarios fuera de lugar, pero a través de una conversación tuvo éxito la dinámica.

Retroalimentación: La sesión cumplió con el objetivo de promover la valoración de las fortalezas y debilidades propias, así como de fomentar la apreciación hacia los compañeros. Las actividades generaron un ambiente positivo, reflexión, promoviendo que todos tenemos fortalezas como debilidades donde todos nos aprecian tal y como somos.

SESIÓN N°23

Tema: Optimismo.

Objetivo: Incrementar el optimismo.

Actividad 1: Pensamientos positivos (Programa en optimismo y sentido del humor).

Objetivo: Aprender a transformar pensamientos negativos a positivos.

Materiales: Fichas y lapiceras.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Inició la sesión con la siguiente pregunta: ¿Qué les pareció las actividades de la anterior sesión? Cada estudiante expresó que se sintió bien y divertido porque pudo conocer diferentes aspectos de sí mismo y de sus compañeros, algunos mostraron que aún conservan la hoja. La practicante mencionó que ahora que muchos conocen cosas buenas de ellos, hay ocasiones en que lo malos pensamiento no hacen creer lo contrario que no tenemos talento o nos hacen sentir que somos inútiles. Muchos

de nosotros hemos visto las palabras o mensajes bonitos de cómo nos describieron, pero nosotros debemos ser capaces de cambiar esos pensamientos negativos que cómo nos vemos o cómo somos,

Se entregó una ficha a cada estudiante que contenía dos cuadros uno de “pensamiento negativo” y otro de “pensamientos positivos” con una pregunta ¿eres capaz de transformar tus pensamientos? A través de un ejemplo se les indicó como debían realizar la actividad, la cual es: soy mala en matemáticas, pero si practico todos los días seré buena o soy un tonto, soy capaz porque se hacer distintas cosas. Al finalizar el llenado cada uno debía explicar cómo se han sentido al cambiar todos esos pensamientos negativos de ellos, a lo que mencionaron que sintieron aliviados, tranquilos, bien, relajados, felices, etc. porque pudieron cambiar todos esos pensamientos malos, ver de otra forma quienes son,

La practicante explicó que en muchas ocasiones esos pensamientos malos no nos dejan avanzar porque pensamos que no lo vamos a lograr, creemos que otras personas los hacen mejor que nosotros y aceptamos que no podemos. Con esta actividad lo que se buscó es que al cambiar nuestra forma de pensar nos va a ayudar a lograr nuestros objetivos a mejorar en diferentes áreas y a aceptarnos a que somos capaces conseguir lo que nos proponemos.

Observaciones: Hubo ciertas dudas sobre como realizar la actividad por lo que se hicieron varios ejemplos para tener más claro cómo hacerlo, los estudiantes pedían a la practicante poder colaborar en como cambiar ciertos pensamientos ya que nos sabían que poner.

Actividad 2: La flor de mis sueños (Programa en optimismo y sentido del humor).

Objetivo: Fijar metas a corto y medio plazo.

Materiales: Hojas, papelógrafos, lápices y cinta adhesiva.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: Se comenzó explicando sobre que son las metas refiriéndose a algo que queremos conseguir o lograr, dentro de las metas están las metas a corto y largo plazo. Las metas corto plazo con aquella que nos colocamos para conseguirlo en horas, meses e incluso en un año y las metas a largo plazo son aquellas que duran años,

dando como ejemplo cuando nos proponemos terminar la secundaria, pero para conseguirlo tenemos que aprobar todas materias, sacar buenas calificaciones y recién tendremos el título lo cual nos llevara años. La practicante mencionó que debían colocarse metas a corto plazo con relación a la escuela, es decir que quieren conseguir lo que resta del año, entregando a cada estudiante una hoja, en la pizarra se dibujó una flor en el centro se escribió una meta “pasar la materia de sociales” en los pétalos fueron los objetivos para lograrlo como presentar las tareas, pedir ayuda a la profesora, hacer los ejercicios del libro, repasar los temas y contestar todos los exámenes, una vez claro la dinámica se dio paso para que lo realice.

Dando el tiempo necesario se procedió a que leyeran lo que se propusieron y como iban a conseguirlo, cada estudiante pasó al frente para leer y comentar, cada hoja fue colocada en un papelógrafo para que después puedan revisarlo las veces que gusten. Algunas de las metas fueron: ser la mejor alumna, mejorar mi lectura, pasar el año, pasar religión, pasar matemáticas, etc. Para terminar la sesión, se aclaró que las metas puestas en la flor es un compromiso que cada uno se colocó y estarán puestas en el aula para que pudieran revisarlas y recordar cuál es objetivo de este año.

Observación: En cuanto a la dinámica varios estudiantes tuvieron dificultades para pasar al frente a comentar negándose a pasar como también ponerse nerviosos al hablar o a hacerlo en voz baja lo que fue un inconveniente para entender cuáles fueron sus metas. Las profesoras intentaron ayudar a los estudiantes, aunque mencionaron que muchos de ellos les falta practicar y que no es la primera vez que sucede este tipo de situaciones.

Retroalimentación: Ambas actividades cumplieron con el objetivo de la sesión, los estudiantes lograron identificar pensamientos negativos y convertirlos en positivos como fijar metas a corto plazo, a través de las actividades se reflexionó sobre ser optimistas antes las dificultades, sobre nosotros mismo y para cumplir nuestros objetivos. Cada estudiante mostro un incremento en el autoconocimiento y motivación para mejorar su propio desarrollo personal.

SESIÓN N°24

Tema: optimismo.

Objetivo: Aprender sobre la perseverancia.

Actividad 1: Explicar sobre la perseverancia (Programa en optimismo y sentido del humor).

Objetivo: Conocer sobre la noción de la perseverancia.

Materiales: Imágenes.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Antes de comenzar con la explicación se realizó una pausa activa se formaron entre tres a cuatro filas cada alumno debía agarrar la cintura de cada compañero, se les indicó que tenían que hacer y decir lo que contrario de lo que haga y diga la practicante realizando varias veces con la finalidad de animar y se encuentren más activos para la sesión.

Explicó que es la perseverancia como un valor que nos motiva a conseguir nuestras metas a pesar de las dificultades que pongan en el camino, un esfuerzo continuo que se busca soluciones ante las adversidades que se atraviesen. A través de imágenes se mostró a una persona estudiando, se le dijo que él es un estudiante que no logro pasar un examen y que se encuentra preocupado en un principio pensó que no iba a lograr, pero se propuso que para la próxima vez lo lograría varios mencionaron que similar a la dinámica de la flor aclarando que sí, la practicante menciona que cuando se coloca una meta buscaremos diferentes métodos para lograrlo a pesar tiempo que lleve, los mismo sucede con el estudiante utilizo diferentes formas para lograr su objetivo como estudiar ciertas horas del día, ir a la biblioteca, repasar los temas hasta la fecha del examen, se les hizo la siguiente pregunta ¿ustedes fueron perseverantes alguna vez? Respondieron que sí, algunos ejemplos que dieron son: cuando fueron los partidos en el campeonato, para ser la o el mejor alumno, para pasar el curso, los partidos en el recreo contra otros cursos, etc. la practicante menciona que todas las respuestas están bien ya que cada uno pone el esfuerzo necesario para lograrlo, aunque se en cosas más pequeñas.

Observación: En la actividad los estudiantes entendieron de manera clara el concepto de la perseverancia, a excepción del ruido, las profesoras de los diferentes cursos mantuvieron el orden de la clase lo que permitió a la practicante expresarse de manera concisa el tema.

Actividad 2: Dinámica grupal (tik tok).

Objetivo: Poner en práctica la perseverancia.

Materiales: pelotas, cartón con cuerdas.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: En un espacio amplio se indicó que se pondría en práctica la perseverancia hablada en clase. Dividiendo entre tres a cuatro grupos de 8 personas de acuerdo al número de estudiantes por curso, a cada uno se les entrego un cartón con un redondo en el centro y ocho cintas atados en el borde del cartón junto con una pelota a cada grupo, la consigna consistía en que debían levantar la pelota sin hacerla caer permaneciendo en el centro para eso lo primero es coordinar como equipo se les dio el tiempo necesario para que pudieran realizar de manera exitosa la dinámica. Después se volvió al aula para opinar sobre las dificultades y el trabajo en equipo, varios mencionaron que el coordinar como hacerlo les dificulto debido a que algunos levantaban antes que otros u otros se atrasaban a algunos les genero estrés porque no lograban levantarla como otros grupos.

Se dio a entender que de esta forma funciona la perseverancia habrá ocasiones en las que nos vamos a equivocar varias veces como también ocasionarnos estrés porque no lo conseguimos, sin embargo, se buscara diferentes formas para alcanzarnos, dando como ejemplo la comunicación y cierta organización de algunos grupos que ayudaron a alcanzar el objetivo.

Observación: Durante la práctica se observó que varios estudiantes tuvieron dificultades para coordinar con su equipo mostrando frustración dejando de intentarlo mientras que el resto de su continuó practicando en esta situación la practicante intento motivar a los estudiantes para que continúen siendo un éxito en con algunos grupos.

Actividad 3: Paciencia y constancia (elaboración propia).

Objetivo: Aprender cómo funciona la paciencia y la constancia.

Materiales: Papelógrafos.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Al retornar a las aulas se dio continuidad al tema de la perseverancia tocando los puntos de la paciencia y la constancia a través de la dinámica que fue puesta en práctica. La practicante con la dinámica observó varias dificultades

para poder trabajar en equipo, preguntando que dificultades se vio como grupo al haber realizado la dinámica, los estudiantes mencionaron la poca organización, falta de comunicación, la poca paciencia en algunos compañeros, dejar de querer realizar la actividad, etc.

A través de papelógrafos explicó que para ser perseverantes se necesita paciencia y constancia dando como ejemplo los comportamientos observados en la actividad, la paciencia se refiere a entender que todo lleva su tiempo a hacer las cosas con calma y la constancia es buscar formas, técnicas o estrategias para conseguir una meta. Con la siguiente pregunta ¿ustedes son pacientes para realizar sus cosas? ¿qué métodos utilizan para conseguir sus objetivos? Como respuestas hubo: a veces cuando no hay mucha prisa hago con calma, en grupo la coordinación y comunicación, me cuesta ser paciente para hacer mis cosas, etc. otros ejemplos expuestos fue las actividades de trabajo en equipo o los dibujos de sus flores donde se muestra que métodos utilizan y como se adaptan para cumplir con el objetivo. Al final se dio algunos consejos para que pudieran ponerlos en práctica y ser más perseverante, entre ellas colocarse objetivos fáciles de cumplir, entender que no todo se consigue a la primera, aceptar que de los errores se va aprendiendo, siempre mirar el lado positivo de las cosas, practicar las veces que sean necesarias para conseguir lo que buscamos, aclarar siempre cuales son nuestros objetivos y si es necesario de un cambio habrá que hacerlo, reconocer nuestros logros y aceptar que tenemos debilidades, no perder la motivación por lo que deseamos.

Observación: hubo ciertas distracciones en la explicación de algunos estudiantes en todos los cursos, se observó que no tienen claro el concepto de constancia ya que no reconocían los métodos que utilizan para alcanzar sus metas como también la poca paciencia para ponerlos en práctica puesto que a sus comentarios prefieren dejarlo a la primera.

Retroalimentación: Las actividades ayudaron a los estudiantes a comprender y practicar la perseverancia, identificando cómo funciona en la vida diaria y en el trabajo en equipo. la dinámica grupal y la reflexión sobre la paciencia y constancia permitieron que los estudiantes aprendieran sobre la perseverancia cumpliendo con el objetivo principal de la sesión que será gran utilizad para el futuro.

Conclusión: A través de las actividades los estudiantes pusieron en práctica diferentes temas de gran importancia que son el optimismo y la felicidad, los objetivos planteados tanto en las actividades y las sesiones lograron tener éxito para la formación y conocimiento de cada estudiante promoviendo una actitud positiva en diferentes situación, apreciarnos tal y como como también disfrutar de cada momento, de esta manera cumplió con el objetivo principal del componente del estado de ánimo general.

SESIÓN N°25

Temas: Cierre del programa.

Objetivo: Concluir el programa.

Actividad 1: Administración del inventario de BarOn.

Objetivo: Aplicar el inventario para conocer el nivel de inteligencia emocional al finalizar el programa.

Materiales: hojas del inventario y lapiceras.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: La practicante realizó una corta evaluación para conocer si hubo un cambio o no durante la aplicación del programa, se repartió el inventario a cada estudiante en que se realizó un recordatorio sobre que el llenado es individual y personal también que si necesitan ayuda podrían levantar la mano y la practicante iría a los asientos a explicar. Una vez concluido el llenado se procedió a recoger agradeciendo a los estudiantes.

Observaciones: Cada estudiante reconoció como deber ser llenado por lo que no se tuvo que realizar una explicación más específica, aunque se continuo sin entender la definición de colera y mal genio siendo el único inconveniente mientras que el resto del inventario no hubo dificultades.

Actividad 2: Despedida y convivencia.

Objetivo: Despedir el programa.

Materiales: Gelatinas y gaseosas.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción: Se realizó las siguientes preguntas; ¿qué les gusto del programa? Algunas respuestas son: el trabajo en equipo, las dinámicas de la empatía, dinámica de escribir en la espalda del compañero, el árbol, la técnica del volcán. ¿qué aprendieron

del programa? Respondieron el aprendí a como calmarme, las técnicas de respiración, valorar a nuestros compañeros, aprendí a tener paciencia, a valorar nuestro esfuerzo, comprender al compañero, las emociones, el semáforo, etc. ¿qué se llevan del programa? El trabajo en equipo, a seguir practicando el compañerismo, conocer las propias emociones, las divertidas actividades al aire libre, etc.

Se repartió a cada estudiante una gelatina y una gaseosa para compartir entre compañeros, de esta forma se agradeció a los estudiantes por la participación y colaboración recalcando la importancia de conocer las emociones, aprendiendo sobre la inteligencia emocional y como las mismas tienen gran relevancia en nuestro propio desarrollo que serán un papel crucial para fortalecer las relaciones con los demás, fortalecer nuestra imagen e identidad dando una breve reflexión sobre lo importantes que son cada alumno.

Se agradeció a los maestros por el apoyo en las diferentes actividades realizadas del programa destacando la paciencia e indicar ciertas estrategias para manejar las aulas, al director y el plantel docente por haber accedido en la aplicación del programa y la oportunidad que serán una experiencia fundamental de la práctica.

Observación: Los estudiantes agradecieron por las diferentes actividades realizadas en la aplicación del programa mencionando que les ayudó conocerse más a sí mismo y a mejorar las amistades con sus compañeros. Las maestras agradecieron por emplear el programa en la unidad educativa ya que consideraron temas necesarios para que no solo estudiantes los tomen en cuenta, sino que también los padres deben ser partícipes en la educación de los hijos tocando los temas de la inteligencia emocional.

SESIÓN CON PADRES

SESION N°26

Tema: Introducción a la inteligencia emocional.

Objetivos: Fomentar la importancia de la inteligencia emocional en los hijos.

Actividad 1: pausa activa (tik tok).

Objetivo: Salir de la rutina y mejorar la atención y concentración.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: La facilitadora inició la sesión presentándose explicando los motivos de la reunión, mencionando sobre la práctica institucional, el por qué sesiones con los padres y lo que se aprenderá en cada una de ellas, aclarando dudas con respecto a lo hablado.

Se comenzó con una pausa activa que consistió en hacer estiramientos con diferentes partes del cuerpo, para relajarse un poco después del trabajo. Estiramientos con las manos, cabeza, piernas, caderas, brazos, etc.

Observación: Se consiguió que los padres puedan relajarse y disfrutar de un breve descanso permitiendo una mejor interacción entre grupo además de generar rapport con la practicante.

Actividad 2: Introducción a la Inteligencia Emociona (Elaboración propia).

Objetivo: Conocer que es la inteligencia emocional.

Material: Papelógrafos.

Tiempo: 80 minutos

Descripción: Se dio la definición de inteligencia emocional, cómo funciona en nosotros, dando a entender que nos permite controlar, manejar, regular y modificar nuestras emociones teniendo mejores relaciones con los demás y fortaleciendo nuestros aspectos positivos. También se mencionó como la inteligencia emocional permite a los hijos a desarrollar un mejor autoconcepto y autoestima, tomar decisiones de forma responsable, tener mejor control emocional fortaleciendo sus relaciones con los demás.

Se procedió a explicar en qué se basa el programa desde la teoría de BarOn y sus componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general. En cada componente se fue describiendo y dando ejemplos de cómo lo vamos desarrollando al igual que como lo vamos practicando con los estudiantes. También se expresó por qué es importante aplicarlo en casa y qué permite cada área, mencionó algunas ventajas. Luego, explicó cómo los padres pueden apoyar a sus hijos en el desarrollo emocional y cuáles son las desventajas si no les ayudamos a desarrollarla. Se mencionó como pueden comenzar aplicarlo en casa, expresando e identificando sus emociones a través de preguntas, practicar técnicas de relajación, respiración o de afrontamiento observando que es lo que le tranquiliza al niño, desarrollar sus habilidades sociales acercándose a los demás, practicando deportes, lo

que será de gran apoyo y acercamiento a una mejor relación entre padre e hijo. Pasando al siguiente punto se explicó el por qué es importante la inteligencia emocional en el desarrollo del niño y finalizando se mostró cuáles son los beneficios de la misma de practicarla.

Observación: En la sesión se preguntó a los padres de familia si suelen preguntar sobre como sienten sus hijos, aclarando que son pocas las ocasiones que hacen y que varias veces los hijos son quienes no les gusta hablar. También mencionaron que les interesa aprender más sobre el tema ya que hay ocasiones que no saben cómo actuar con sus hijos cuando se encuentran frustrados o enojados.

Actividad 3: Pausa activa (Youtube).

Objetivo: Relajar el cuerpo a través de un masaje.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Concluyendo la sesión se realizó otra pausa activa a través de masajes, pidiendo a los padres tocaran la espalda de la persona a lado dándole indicaciones sobre que masajes realizar para ayudar a relajarse, se les pidió que imaginaran que sus manos iban ser diferentes objetos o animales como las patas de un caballo dándole pequeños golpes en la espalda o un rastrillo rascándole de arriba abajo para ir terminando se pidió que todos miraran el lado contrario y se haría los mismo masajes al otro compañero. De esta manera se agradeció a los padres de familia por su participación y se respondió dudas con respecto a lo hablado.

Observación: Fue un momento de relajación para que los padres puedan sentirse más tranquilos después de las explicaciones, se observó risas como una buena comunicación entre ellos.

Retroalimentación: Los padres adquirieron conocimientos teóricos y prácticos que pueden aplicar en su vida diaria, contribuyendo al desarrollo emocional de sus hijos y a la mejora de las relaciones familiares. La participación activa y el interés mostrado por los padres son indicativos de que la temática resonó con ellos lo que permitirá en futuras sesiones entender más sobre la importancia de la inteligencia emocional.

SESIÓN N°27

Tema: Inteligencia Emocional.

Objetivo: Explicar a los padres de familia la importancia de practicar el desarrollo emocional en los hijos.

Actividad 1: Comprensión de uno mismo (Elaboración propia).

Objetivo: Aprender sobre la importancia de conocerse a sí mismo y de las emociones.

Materiales: Papelógrafos.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Se inicio la sesión realizando una retroalimentación sobre lo avanzado en la anterior sesión. a través de papelógrafos se explicó sobre como los niños a medida que van creciendo adquieren conciencia de quienes son, sus emociones y sus sentimientos, la experiencia social será encargado de que el niño experimente en sí mismo diversa emociones así como observar las emociones de los demás logrando interpretar los diferente estado emocionales y conocer las causas, además se conocerse a sí mismo va definiendo sus gustos, características, preferencias como también a ser conscientes de sus errores transformándolo en oportunidades de mejorar tanto los padres, la escuela, los maestros y la forma en la que en el niño lo enfrente, cumplen un rol importante en la construcción del autoconcepto.

Para entender un poco más sobre el tema se explicó la importancia de fortalecer estas habilidades que benefician en a los niños y las niñas, las cuales estas les ayudaran a ser más conscientes de sus emociones pensamientos, sentimientos y conductas. Sabrán interpretar su realidad, tener más seguridad y confianza en formar relaciones, mejorar su capacidad para aprender, van a entender cuáles son sus responsabilidades y consecuencias de sus decisiones como también sabrán tolerar la frustración y superar dificultades. Se explicó de manera específica a través de ejemplos para lograr tener un mejor entendimiento.

Observación: Los padres se mostraron atentos a las explicaciones por lo que no hubo dudas, la practicante pudo expresarse libremente sin ningún inconveniente.

Actividad 2: Reconociendo mis propias emociones (Diseñada a partir de teorías y conceptos de la inteligencia emocional y crianza paternal).

Objetivo: Ayudar a los padres a identificar y reflexionar sobre las propias emociones para manejar mejor las interacciones con sus hijos.

Materiales: Fichas con emociones, hojas y lápices.

Tiempo: 60 minutos

Descripción: Se entregó a cada padre una lista de emociones, una hoja y un lápiz, se les explico debían marcar tres las emociones que han experimentado recientemente en su rol como padres y que identifiquen situaciones específicas en las que estas emociones surgieron. Una vez dado el tiempo necesario, cada padre procedió a comentar lo escrito. Antes de terminar la actividad la practicante mencionó la importancia de reconocer y expresar las emociones antes de ponerlo en práctica en el hogar, un padre que sabe identificar sus propias emociones facilitará a que el niño pueda comprenderse un poco más así mismo también permitirá mejor interacción con los hijos al igual que una mejor relación en el hogar.

Observación: Hubo algunos inconvenientes, en los diferentes cursos varios padres tuvieron dificultad para realizar la actividad, debido a que no sabía leer u escribir, la practicante dio la ayuda necesaria, aunque decidieron no participar, al igual que otros padres prefirieron no participar al respecto por ser un tema personal, lo cual se respetó, aunque participaron comentando sobre la dinámica.

Actividad 3: El espejo de las fortalezas (Diseñada a partir de teorías y conceptos de la inteligencia emocional y crianza paternal).

Objetivo: Identificar y reforzar las fortalezas de los hijos.

Materiales: hojas y lápices.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: La practicante explicó que es importante reconocer las fortalezas de los hijos, comprender que no solo se basa en la tocar un instrumento, ser bueno en deportes, tener talento en la música o ser bueno en ciertas materias, las fortalezas también son en ser tolerante, paciente empático, el descubrir las fortalezas de los hijos el rol de padres es potenciarlas, pero también respetarlas.

Una vez claro se entregó una hoja y un lápiz a cada padre y se pidió que escribieran tres fortalezas que ven en sus hijos y expliquen cómo esas fortalezas pueden ayudar en situaciones difíciles. Después de un tiempo se pidió a que cada padre comente a los que escribió, algunas respuestas fueron que lo que destaca en sus hijos se encuentran paciencia, comprensión, empatía, solidaridad ya que han visto como

entienden la situación que viven algunas personas y tratan de apoyarlos como también suelen ser pacientes para esperar o realizar las cosas.

Para finalizar se mencionó que ayudar a los hijos a expresar e identificar sus emociones permite comprender más a sí mismo como a su alrededor, entender que todos tienen diversas emociones y sentimientos no son ni buenos ni malos, pero son importantes y no se puede evitar por lo que hay que aceptarlos. Si no se practica, los niños pueden sentirse confusos por lo que están sintiendo, no sabrán darle nombre o las razones que están sintiendo. Se pidió a los padres que tomen en cuenta estos temas que son fundamentales en la crianza, de esta manera se agradeció a los padres por su asistencia y participación mencionando que se los espera en la próxima sesión.

Observación: Se vio los mismos inconvenientes para realizar la actividad la practicante dio la ayuda necesaria a los padres que les dificultaba escribir y leer como también a comentar lo escrito en la hoja. Hubo una mejor participación sobre las fortalezas, los padres comentaron experiencias relacionadas al tema al igual que se intercambiaron opiniones. Dejando en claro que se entendió la sesión.

Retroalimentación: La sesión cumplió con los objetivos al concientizar a los padres sobre la importancia del desarrollo emocional de sus hijos. Las explicaciones fueron claras, los ejemplos prácticos y la discusión de temas relevantes facilitaron la comprensión de conceptos clave como el autoconocimiento, el manejo de emociones y la importancia de identificar y potenciar las fortalezas emocionales.

SESIÓN N°28

Tema: Inteligencia Emocional.

Objetivo: Fortalecer los lazos familiares junto con la empatía.

Actividad 1: Importancia de fortalecer las relaciones familiares (Elaboración propia).

Objetivo: Comprender que relevante son las relaciones familiares para el desarrollo de los hijos.

Materiales: Papelógrafos.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Se dio la bienvenida a los padres haciendo una retroalimentación, consultando si pusieron en práctica algunas de las actividades realizadas en la anterior

sesión, varios padres se mantuvieron en silencio mientras que otros hicieron una plática con sus hijos e hijas sobre el tema.

La practicante inició explicando cómo la inteligencia emocional permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del entorno familiar como en la escuela. Indicando que la sesión se hablaría sobre la importancia de fortalecer las relaciones familiares para un mejor desarrollo emocional del niño. Se dio paso al avance del tema se explicó que el entorno familiar es donde inicia las primeras interacciones y formación de las relaciones como los vínculos, la familia influye en el ambiente del niño tanto los vínculos familiares, dinámicas, las relaciones y las experiencias cotidianas tienen un impacto profundo en la formación de la personalidad y el bienestar emocional del niño. Y la comunicación será aspecto fundamental donde los padres deben escuchar de una forma adecuada y los animen a expresarse, el educar sobre la inteligencia emocional se busca crear un ambiente basado en la comprensión y el respeto siendo la comunicación una herramienta esencial para fortalecer la relación padre, madre e hijo. Se mencionó las ventajas de la misma como conocerse mejor, comprender su mundo, ganarse su confianza y ofrecerle nuestro apoyo estableciendo una vía de entendimiento que facilite la convivencia y permita que todos se sientan respetados y tenidos en cuenta dentro de la familia.

La practicante hizo la siguiente pregunta: ¿Cómo es la relación con su hijo, hay comunicación dentro del hogar? algunos padres dieron a entender que por motivos de trabajo o falta de tiempo no conversan adecuadamente con sus hijos sintiéndose a veces distantes y viceversa. Mientras, otros padres mencionaron que siempre buscan un tiempo para conversar con sus hijos sobre diferentes temas de su día a día. La practicante dio algunas pautas para lograr un mejor acercamiento: cada vez que se inicie una conversación hacerlo desde la comprensión y el respeto, escuchar de manera atenta hasta que finalice su conversación, valorar sus opiniones, preguntarles para que se sientan tomados en cuenta y expresarles sentimientos cuando sus acciones no les guste. Cada pauta fue explicada a través de ejemplos.

Observación: Los padres estuvieron callados cuando de les pidió que respondan a de ¿cómo es la relación con sus hijos? Esto fue un obstáculo para lograr el objetivo

de la actividad. Varios padres que mantuvieron silencio ante las preguntas y tampoco tuvieron dudas al respecto, afirmando que todo se entendió.

Actividad: Pausa Activa (Programa construyendo familias).

Objetivo: Animar el ambiente.

Materiales: Globos.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Se movió los asientos y mesas para tener más espacio disponible. Dependiendo del número de padres que hubo en los diferentes cursos se conformaron grupo entre seis a ocho personas para formar un círculo. Una vez constituidos, cada grupo se ubicó en un espacio del aula, la practicante mencionó el objetivo de la actividad: mantener los globos en el aire mientras todos se sostuvieron de las manos. Aclaró que no deben usar la cabeza, rodillas ni otras partes del cuerpo y solamente las manos y brazos, mientras aumentaba el número de globos para trabajar en equipo. Con círculos forados se procedió a entregar un globo a cada grupo, después de unos minutos procedieron aumentar los globos. De esta manera, se buscó integrar a los padres de familia y animar el ambiente. Los integrantes de cada grupo, al no lograr mantener los globos en el aire debieron retirarse hasta quedarse solo un grupo ganador.

Observación: Los padres mostraron mucho interés por la dinámica, hubo risas entre los grupos. Solo se logró colocar hasta dos globos, varios grupos no pudieron mantenerlos al aire por mucho tiempo, lo que llevó a que se sentaran; es decir, eliminando a cada grupo que hizo caer los globos y así hasta llegar al último. Después de la dinámica se dio un tiempo de descanso para que pudieran relajarse.

Actividad 3: Pongamos en práctica la empatía (Elaboración propia).

Objetivo: Promover la empatía para el hogar.

Materiales: Papelógrafos.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción: Dio comienzo preguntando si conocen qué significa la palabra empatía algo que se practica en el hogar y la escuela. Así se dio a entender que la empatía es la capacidad de comprender las emociones y los sentimientos de los demás. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar cómo se está sintiendo la otra persona en determinadas circunstancias. Esta capacidad facilita

comprender el porqué del comportamiento y actitudes del otro; además de mantener una interacción sana a través del diálogo sincero y auténtico.

Se explicó por qué es importante promover la empatía dentro del hogar como herramienta útil que ayuda a los padres e hijos(as) a trabajar en equipo para superar los obstáculos. También dijo que ayudarles a conectarse en momentos difíciles. Mencionó los beneficios de la empatía y su importancia de practicarla y también con los abuelos, tíos, hermanos, etc. Les preguntó ¿de qué manera practican la empatía en sus hogares? Algunos respondieron, a través de las conversaciones y acciones cuando alguien se encuentra en momentos difíciles o comentar desde la experiencia para que los niños y niñas entiendan. De esta manera, la practicante felicitó a los padres por su arduo trabajo en la enseñanza a la vez recomendó algunas alternativas como la empatía manejada con dibujos o viendo películas, jugando o escuchando atentamente.

Observación: No hubo inconveniente más que la poca participación de los padres lo cual no fue muy beneficioso para la explicación.

Actividad 4: Incógnitas de la empatía (Proyecto DITEAM12).

Objetivo: Practicar la empatía a través del reconocimiento de las emociones.

Materiales: Fichas y caja.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción: Para animar el ambiente, la practicante indicó que realizaría una actividad de actuación donde todos los participantes intentar podrían actuar. Les mostró una caja y dijo que dentro de ella hay fichas con distintas emociones (tristeza, alegría, vergüenza, confianza, timidez, miedo, etc), pero no las mencionó que ante quien cogió, así todos los participantes intentarían acertar la emoción y representarla. La practicante escogió a los participantes, cada uno tomó una ficha y no la mostró al grupo. Luego de un momento dedicado a prepararse para interpretar se procedió a recrear la emoción mientras lo hacía, los demás padres intentaron acertar. Se prosiguió hasta la última ficha.

Para finalizar, les comentó que esta actividad puede ser utilizada para practicar la empatía y también para reconocer emociones. Les preguntó que les había parecido la dinámica, mencionaron que fue interesante y divertida durante un momento. La

practicante agradeció a los padres de familia por su atención y participación después de despidió hasta la próxima sesión.

Observación: Varios padres decidieron no participar por vergüenza, esto ocasionó que los demás dudaran, pero con ayuda de algunas maestras, a través de una lista, se llamó a cada padre o madre para participar lo que generó un momento agradable dentro del aula.

Retroalimentación: La sesión logró cumplir con los objetivos planteados para actividad, fomentó la comunicación familiar, la empatía y el fortalecimiento de los lazos familiares. Las explicaciones que se dieron junto con ejemplos y actividades, promovieron el trabajo en equipo y la autorreflexión. Aunque hubo cierta resistencia en participar comprendieron la importancia de la comunicación y la empatía.

SESIÓN N°29

Tema: Inteligencia emocional.

Objetivo: Brindar información sobre la importancia de educar a los hijos en la tolerancia a la frustración.

Actividad 1: Pausa activa (Youtube).

Objetivo: Relajar el cuerpo.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: La practicante dio la bienvenida a los padres de familia por su presencia, después pidió que todos se pongan de pie mencionando que después de un día largo y con mucho trabajo se realizaría una dinámica para relajar el cuerpo. La consigna consistió en masajearse primero a sí mismos, para eso tuvieron que hacer los mismos movimientos que la practicante.

Primero realizaron movimientos con la cabeza de un lado a otro, respirando profundo, luego de cabeza de adelante hacia atrás. Segundo moviendo la cabeza a la derecha mientras con la mano tocar su hombro para subir con pequeños movimientos hasta el cuello, varias veces. Procedieron hacer lo mismo del lado izquierdo. Después de unos minutos le hicieron con ambas y deslizaron el cuello y movieron de adelante hacia atrás varias veces. Mantuvieron las manos en el cuello y movieron los dedos hacia adelante, todos los movimientos los hicieron acompañados con respiraciones. Tercero,

se dio paso a realizar masajes circulares de manera grupal, para ello todos los padres tuvieron que mirar la espalda de la otra persona, recordándoles realizar los mismos masajes de la primera sesión para relajar más el cuerpo. Finalmente, se sentaron y la practicante explicó el porqué del ejercicio.

Observación: En la primera actividad, se observó a los padres de familia interesados en los masajes. Cuando los practicaron se relajaron antes de iniciar. También hubo una mayor integración en el curso, risas y charlas. En los masajes grupales se vio que todos participaron.

Actividad 2: Tolerancia a la frustración con breve actuación (Taller de orientación familiar).

Objetivo: Exponer la importancia de educar la tolerancia a la frustración en los hijos.

Materiales: Papelógrafos.

Tiempo: 50 minutos.

Descripción: Se inició la explicación mencionando que deben conocer lo que es la frustración o haber observado a sus hijos e hijas reaccionar ante una situación difícil cuando no consiguen lo que desean. Muchos padres asintieron con la cabeza y confirmaron que sus hijos e hijas viven esas situaciones. Se hizo una breve demostración para introducir el tema.

La actuación mostró a una madre cocinando, cuando de repente apareció su hijo y le preguntó qué cocinaba, la madre le respondió sopa. Pero su hijo no le gusta la sopa quiso tallarín, la madre le dijo que prepararía ese plato al día siguiente. El niño no está de acuerdo y exige tallarín. Al final finalizar la actuación, les preguntó: ¿han vivido situaciones similares? ¿Cómo actuó el niño? ¿Cómo debió haber actuado? Algunas respuestas fueron afirmativas respecto a situaciones parecidas, pero además con el celular o los deberes del hogar. La conclusión fue que el niño debió haber respetado la decisión de su madre si más a un llegan algún acuerdo y cumplirlo.

La practicante aclaró que la frustración se manifiesta al momento que el niño exigió a su madre tallarín sabiendo que solo había sopa. Una demostración de una baja tolerancia a la frustración porque no había la comida que deseaba, por tanto, la respuesta de provocativa y acompañada de ira. De esta manera, se les explicó que la frustración

es como un sentimiento que surge cuando no se logra aquello que se desea y eso se convierte en un obstáculo entre la persona y su meta.

Luego mostró dos cuadros, uno se veía a un niño con baja tolerancia a la frustración y el otro, a un niño con alta tolerancia a la frustración a partir de esos ejemplos explicó cuáles son los aspectos negativos de la baja tolerancia a la frustración, después se preguntó si querían comentar alguna experiencia. Una experiencia comentada fue el actuar de un niño al dejar celular comportándose de forma agresiva queriendo lanzar las cosas, una situación difícil para la madre. A partir de esa experiencia se dio algunos consejos o pautas para practicar la tolerancia a la frustración.

Observación: Los padres se mostraron interesados en el tema participando a través de comentario y experiencias que permite un mejor entendimiento de lo explicado, las maestras fueron de ayuda para la participación utilizando lista incentivando un mejor ambiente.

Actividad 3: Manejar el propio estrés (Programa construyendo familias)

Objetivo: Ayudar a los padres a pensar en cosas que les generan estrés y pensar en mantener la calma

Materiales: papelógrafo, marcadores

Tiempo: 30 minutos

Descripción: La practicante cambió el tema de la frustración de los hijos e hijas por otro referido qué es lo que estresa a los padres. Mostró dos papelógrafos donde puso en el primero una lista de las cosas que les preocupan más les estresa. Respondieron con aspectos como el trabajo, limpiar la casa, cuidar a los hijos, que no haya dinero, la falta de empleo, ver cómo se comportan los hijos, etc. En la lista del segundo papelógrafo se anotó las respuestas sobre aquellas cosas que le realizan para calmarse: hablar con un amigo, hacer respiraciones, hacer cualquier cosa para distraerse, salir un momento a tomar aire, alejarse a un lugar seguro, etc.

Una vez concluidas las listas, los padres pudieron ver las diferentes maneras que practican para mantener la calma en situaciones difíciles. Al haberles consultado que cosas les hacen felices algunos respondieron la felicidad de los hijos, un trabajo estable, los paseos familiares, etc. Se les indicó ante situaciones de estrés o frustración también

hay maneras de calmarse (se mostró las listas) estas listas pueden ser de ayuda para distraerse un momento de que aquello

Observación: Los padres estuvieron muy interesados en aprender distintas maneras de calmarse. Tuvieron ayuda de las maestras para nombrar a quienes participaron en las actividades porque, además, las profesoras también participaron de la sesión.

Actividad 4: Técnica de respiración (Programa construyendo familias).

Objetivo: Mostrar a los padres una forma de reducir el estrés.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción: Antes de finalizar la sesión, se les mostró una técnica de relajación para utilizarla en situaciones de estrés, misma que puede haber sido practicada por los niños y niñas. A través de una demostración pudieron observar cómo realizarla. Así se les pidió que estuviesen de pie, relajados(as), tratando de calmar su cuerpo con los ojos cerrados. Después se procedió aplicar la técnica. La técnica consistió en subir las manos y mirar hacia arriba, sin suspender los hombros ni su cabeza debieron subir los brazos mientras inhalaban y bajar las manos volteando las palmas hacia abajo mientras exhalaban. Esta práctica se realizó las veces que hubo necesidad hasta logren hacerlo correctamente, se les indicó que esta actividad pueden aplicarla en cualquier momento y también con sus hijos e hijas en momentos de frustración, les aclaró la practicante que esta dinámica está comprobada para reducir el estrés y es útil en la relajación. Se preguntó si tienen dudas respecto al tema dejando en claro que no las hay. Se agradeció a cada padre por su participación deseándoles una buena semana y despidiéndose de cada uno.

Observación: Tuvieron dificultades para realizar la actividad de manera correcta la respiración al principio. Luego se hizo una breve demostración para que la realicen correctamente incluyendo a las maestras y eso les pareció interesante.

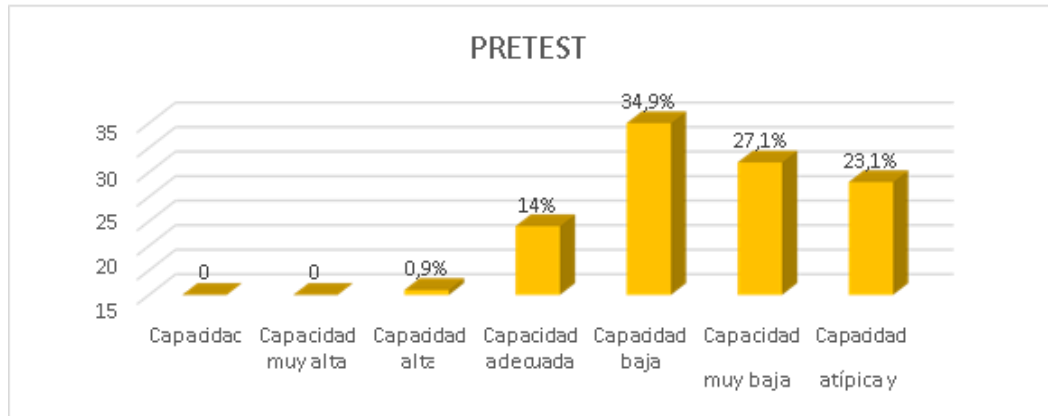
Retroalimentación: La sesión cumplió con los objetivos, a través de participación e interacción de los padres y profesoras. Los objetivos de cada actividad fueron alcanzados y los padres mostraron su interés por aprender sobre la tolerancia a la frustración y su importancia de practicarla tanto en la escuela como en el hogar.

6.3 Fase de Evaluación Final

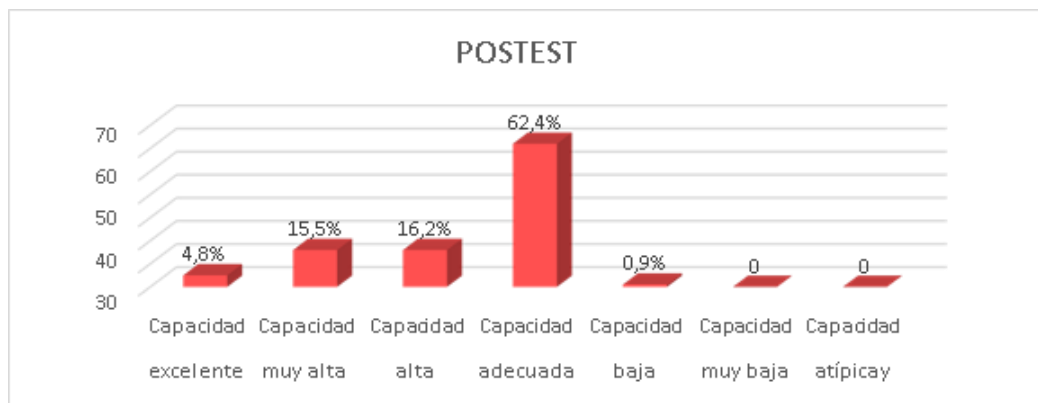
6.3.1 Análisis Comparativos de los Resultados Pre y Postest

En respuesta al tercer objetivo “Determinar la efectividad del programa de intervención por medio de una valoración final” se presentan los siguientes resultados.

Gráfico 7 Resultados del Nivel de Inteligencia Emocional Pre y Post test



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

En el nivel de inteligencia emocional hubo gran cambio en el postest en comparación a los resultados del pretest. En general el 98,9% aumentó su nivel de inteligencia emocional posicionándose en capacidad “adecuada” a capacidad “excelente”. En comparación al pretest donde el 85,1% se encontraban entre las capacidades “baja” y “deficiente” en los diferentes componentes de la inteligencia emocional, lo que afecta negativamente la convivencia escolar y el desempeño académico.

En el postest, el 62,4% de los cursos se encuentran en una capacidad “adecuada”, el 16,2% en capacidad “alta”, el 15,5% capacidad “muy alta” y la capacidad “excelente” es de 4,8% siendo incremento considerable. Los(as) estudiantes luego de participar del

programa adquirieron nuevos conocimientos sobre los componentes; demostrando cuán importante fue llevar a la práctica para su desarrollo integral. Tras la intervención se promovió un mejor desarrollo en el reconocimiento y manejo de las propias emociones y la conexión emocional con los demás

Dentro del programa aplicado a los(as) estudiantes; para el desarrollo de los temas se realizaron trabajos en equipos. La participación fue de gran apoyo para fortalecer cada componente y sus áreas como también aportaron conocimientos sobre diferentes aspectos. Así también, permitieron que los estudiantes vuelquen su mirada hacia sí mismos, aprendieron a reconocerse y aceptarse, adaptarse a situaciones adversas desde una perspectiva novedosa de manera didáctica y participativa.

Cuadro 11 Resultados del Componente Intrapersonal Pre y Postest

DIMENSIÓN INTRAPERSONAL					
PRETEST			POSTEST		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Capacidad excelente	6	2,6%	Capacidad excelente	9	3,9%
Capacidad muy alta	8	3,5%	Capacidad muy alta	22	9,6%
Capacidad alta	22	9,6%	Capacidad alta	44	19,2%
Capacidad adecuada	31	13,5%	Capacidad adecuada	152	66,4%
Capacidad baja	84	36,7%	Capacidad baja	2	0,9%
Capacidad muy baja	42	18,3%	Capacidad muy baja	0	0%
Capacidad atípica y deficiente	36	15,7%	Capacidad atípica y deficiente	0	0%
Total	229	100,0%	Total	229	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Inicialmente, los resultados del pretest mostraron que el 70,1% de los(as) estudiantes presentaron dificultades, encontrándose en niveles capacidad “baja” a capacidad “atípica o deteriorada”. Esto indicó una falta en el reconocimiento de las emociones, comprensión emocional como en la construcción del autoconcepto,

ocasionando inconvenientes en la seguridad y confianza siendo perjuicio en el desarrollo personal.

En la evaluación del postest se observó un gran cambio lo que resultó un incremento notable del 99,1% entre la capacidad “excelente” y “adecuada”. Es decir, el 66,4% se encuentra en capacidad “adecuada”, el 19,2% en capacidad “alta”, el 9,6% en capacidad “muy alta” y el 3,9% se encuentra en una capacidad “excelente”. Los resultados reflejan que el programa ha sido efectivo, expresan una mayor introspección, habilidad para identificar sus sentimientos y emociones. Esto es un indicativo de aceptación que les motiva a conocerse a sí mismos. Hubo práctica base para la intervención, que condujeron a los estudiantes a cambios significativos en el reconocimiento de sus cualidades, sin cerrarse a ideas y pensamientos que pueden generar confusión en la formación de la propia identidad.

Durante el desarrollo del programa para el componente intrapersonal se aplicaron siete sesiones destinadas a la comprensión emocional, asertividad, autoconcepto y autorrealización con diversas técnicas de aprendizaje, participativas y grupales; por ejemplo, para la comprensión emocional a través de paletas con las emociones y una serie de frases los(as) estudiantes aprendieron a conocerlas, diferenciarlas y entender que se comunican en varias situaciones; al hablar de asertividad, por medio de la formación de grupos, los(as) estudiantes utilizaron sus propias técnicas para responder situaciones incómodas de forma asertiva; la dinámica del super héroe que resultó muy interesante, permitió a los estudiantes conocer sus fortalezas y el valor del amor propio; otra actividad relacionada a la autorrealización que llamó la atención de los estudiantes fue “imagínate a ti mismo”, a través de su imaginación plasmaron sus metas mediante un dibujo expresando los objetivos que necesitan para lograrlo. Estas sesiones permitieron la reflexión y adquisición de nuevos conocimientos.

Cuadro 12 Resultados del Componente Interpersonal Pre y Postest

DIMENSIÓN INTERPERSONAL					
PRETEST			POSTEST		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Capacidad excelente	0	0%	Capacidad excelente	16	7,0%
Capacidad muy alta	3	1,3%	Capacidad muy alta	32	14,0%
Capacidad alta	24	10,5%	Capacidad alta	45	19,7%
Capacidad adecuada	41	17,9%	Capacidad adecuada	135	59,0%
Capacidad baja	68	29,7%	Capacidad baja	1	0,4%
Capacidad muy baja	56	24,4%	Capacidad muy baja	0	0%
Capacidad atípica y deficiente	37	16,1%	Capacidad atípica y deficiente	0	0%
Total	229	100,0%	Total	229	100,0%

Fuente: Elaboración propia

En el área del componente interpersonal el 59% de los(as) estudiantes están en una capacidad “adecuada”, el 19,7% en una capacidad “alta” y el 14% en una capacidad “muy alta”. Mostraron un aumento significativo en la comprensión de las áreas que tiene este componente. El 92,7% alcanzó un mayor conocimiento en los temas de las relaciones interpersonales, empatía y responsabilidad social. Presentaron una mejor capacidad para establecer y mantener relaciones mutuas, una mejor comprensión emocional hacia los demás y reconocer el valor de formar parte de un grupo.

Estos resultados son el producto de lo aprendido durante el programa, se desarrollaron las sesiones 8, 9, 10, 11, 12, 13 donde se utilizaron diversas dinámicas interactivas, aprendieron diferentes conceptos explicados de manera detallada y lograron ponerlo en práctica reforzando la interacción entre todos y compañerismo.

En el transcurso del programa se logró evidenciar un mejor acercamiento entre compañeros y compañeras, ya que la convivencia antes de la aplicación fue distante persistían los grupos solo hombres o solo mujeres. Con las actividades como la “caja de las emociones”, “me pongo en tus zapatos”, “cruzar el lago”, “el ciego y lazarillo”

entre otras, mejoraron la interacción y comunicación entre hombres y mujeres. Las dinámicas de trabajo en equipo reforzaron el dialogo que les permitió tener mejor comprensión de las emociones de sus compañeros(as) sobre todo la percepción que tenían de cada uno.

En el programa se explicó la definición e importancia de las relaciones interpersonales, principalmente de la empatía, como aquella capacidad para comprender las emociones y sentimientos manteniendo una interacción sana, a través del diálogo sincero y respetuoso para después ponerlo en práctica reforzando los aprendido.

Cuadro 13 Resultados del Componente Manejo de Estrés Pre y Postest

DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS					
PRETEST			POSTEST		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Capacidad excelente	0	0%	Capacidad excelente	10	4,4%
Capacidad muy alta	1	0,4%	Capacidad muy alta	31	13,5%
Capacidad alta	6	2,6%	Capacidad alta	51	22,3%
Capacidad adecuada	62	27,1%	Capacidad adecuada	135	59,0%
Capacidad baja	63	27,5%	Capacidad baja	2	0,9%
Capacidad muy baja	57	24,9%	Capacidad muy baja	0	0%
Capacidad atípica y deficiente	40	17,5%	Capacidad atípica y deficiente	0	0%
Total	229	100,0%	Total	229	100.0%

Fuente: Elaboración propia

En la evaluación del pretest, una proporción considerable de estudiantes tuvieron el manejo de estrés en capacidad “muy baja” con un 24,9%, capacidad “baja” en 27,5% y capacidad “atípica o deficiente” en 17,5% mostrando cierto grado de vulnerabilidad para gestionar sus emociones al demostrar reacciones emocionales desmedidas, episodios de ansiedad e ira, una vez que realizaron las mándalas, técnicas de respiración, masajes y la reflexión sobre el comportamiento, en la evaluación del

postest el 99,2% logró reflexionar sobre estos temas de gran importancia al ponerlos en práctica con ello pudieron liberar sus emociones o tensiones evitando perjudicar su bienestar emocional.

Por otro lado, los datos del postest se observan que el 59% se evidenció una capacidad “adecuada”, mientras que el 22,3% una capacidad “alta” y el 13,5% en capacidad “muy alta”. Los estudiantes tras la intervención aprendieron temas importantes sobre el estrés, la tolerancia a la frustración y el control de impulsos, lo que indica que han alcanzado una capacidad excelente como resultado de la implementación del programa.

Mediante cuatro sesiones con diferentes actividades el programa implementado sirvió para abordar temas de gran importancia para el fortalecimiento de la inteligencia emocional; por ejemplo, se introdujeron conceptos claves como el estrés, a través del dibujo de un niño se pudo diferenciar aspectos del estrés que las personas adquieren ya sea en la escuela, en el hogar, con los amigos u otros lugares. De esta manera, los(as) estudiantes analizaron a profundidad las situaciones propias de estrés. Otra actividad que complementó el tema del estrés fue el poner en práctica lo que sufre corporalmente alguien cuando no tolera la frustración o el estrés; al hablar de control de impulsos la actividad del volcán logró captar la atención de los(as) estudiantes porque a través del dibujo de un volcán cada uno de ellos comentó que situaciones les molestan y como las expresan reflexionando sobre las consecuencias de esos comportamientos. Para finalizar, se realizó una actividad denominada resolución de problemas, que consistió en analizar y reflexionar sobre las decisiones asumidas antes de actuar y cuál es el resultado sea una consecuencias positiva o negativa. Esto permitió coadyuvar con la adquisición de nuevos conocimientos.

Cuadro 14 Resultados del Componente de Adaptabilidad Pre y Postest

DIMENSIÓN ADAPTABILIDAD					
PRETEST			POSTEST		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Capacidad excelente	0	0%	Capacidad excelente	11	4,8%
Capacidad muy alta	5	2,2%	Capacidad muy alta	26	11,4%
Capacidad alta	25	10,9%	Capacidad alta	27	11,8%
Capacidad adecuada	54	23,6%	Capacidad adecuada	159	69,4%
Capacidad baja	75	32,7%	Capacidad baja	6	2,6%
Capacidad muy baja	50	21,8%	Capacidad muy baja	0	0%
Capacidad atípica y deficiente	20	8,7%	Capacidad atípica y deficiente	0	0%
Total	229	100,0%	Total	229	100.0%

Fuente: Elaboración propia

En el componente de adaptabilidad, los datos demuestran que los estudiantes presentan en un nivel de capacidad “adecuada” con un 69,4%, capacidad “alta” con 11,8%, capacidad “muy alta” con 11,4% se puede observar un gran incremento en el fortalecimiento de habilidades adaptativas a comparación del pretest en el que un 32,7% estaba en una capacidad “baja” y “muy baja” con el 21,8%, lo cual refleja que las actividades realizadas en esta área tuvieron resultados positivos.

Dentro de este componente se logró trabajar con temas a fines a la solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad, cumpliendo con los objetivos establecidos para cada sesión. Fue posible que analicen situaciones futuras, generen las soluciones y tomen decisiones de manera responsable para abordar los problemas en lugar de evitarlos o sentirse abrumados por ellos. Esto señala que el 97,1% de los estudiantes de 4to a 6to de primaria mejoraron su capacidad para ajustarse a los cambios, interpretando su propia realidad y permitirse resolución de conflictos. Mejorando las habilidades para adaptarse a situaciones nuevas, a realizar una evaluación precisa de los problemas, elegir estrategias y enfrentar o adecuarse a los desafíos.

El programa implementado, se tomaron en cuenta las sesiones 14, 15 y 16 que estuvieron enfocados en técnicas grupales cuyas actividades no solo permitieron la adquisición de nuevos conocimientos sobre la importancia de aceptar los cambios y solucionar problemas que serán de gran aprendizaje, sino que facilitan la reflexión. Los(as) estudiantes aceptaron que las emociones tienen un papel importante en la adaptación a nuevos entornos, que sus experiencias pasadas y presentes son aprendizajes que les ayudaran a futuro prontamente a tomar mejores decisiones en situaciones difíciles. Estas experiencias permiten conectar sus pensamientos y con los demás promoviendo un desarrollo positivo en los(as) estudiantes.

Cuadro 15 Resultados del Componente de Estado de Ánimo General Pre y Postest

DIMENSIÓN ESTADO DE ÁNIMO					
PRETEST			POSTEST		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Capacidad excelente	0	0%	Capacidad excelente	15	6,6%
Capacidad muy alta	2	0,9%	Capacidad muy alta	31	13,5%
Capacidad alta	12	5,2%	Capacidad alta	26	11,4%
Capacidad adecuada	86	37,6%	Capacidad adecuada	152	66,4%
Capacidad baja	45	19,7%	Capacidad baja	5	2,2%
Capacidad muy baja	36	15,7%	Capacidad muy baja	0	0%
Capacidad atípica y deficiente	48	21,0%	Capacidad atípica y deficiente	0	0%
Total	229	100,0%	Total	229	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El análisis de resultados en el postest, los(as) estudiantes se encuentran en un nivel de capacidad “adecuada” con un 66,4% en capacidad alta con un 11,4% y el 13,5% posicionada en capacidad “muy alta”. En comparación con el pretest solo el 2,2% se posicionan en el nivel de capacidad “bajo” donde un porcentaje significativo (97,9%)

indica que los(as) estudiantes han desarrollado una visión más positiva y optimista de la vida un cambio importante en el componente de estado de ánimo general.

Estos resultados reflejan que el programa ha sido efectivo permitiendo que los(as) estudiantes reconozcan la importancia de tener una actitud optimista vinculada a las oportunidades y los retos para mantener una perspectiva positiva, inclusive en situaciones difíciles. De igual forma, lograron reconocer lo significativo que puede resultar conocer aspectos positivos que refuerzan la motivación y aceptación profunda de sí mismos(as), explicado con la actividad “valoraciones positivas”, donde cada estudiante describe algo positivo de otro compañero destacando las fortalezas que quizá no conocía.

En el programa de intervención en inteligencia emocional se tomaron en cuenta diferentes temas, contenidos en las sesiones 21, 22, 23 y 24 donde se desarrollaron actividades que les permitieron a los(as) estudiantes reflexionar sobre aspectos importantes de la práctica de la felicidad y el optimismo. Durante las sesiones llegaron a reconocer sus aspectos positivos como negativos, planificaron, establecieron metas, cualidades, logros, admitieron que les falta mejorar y el valor de la persistencia. Todo esto proporcionó una mejor integración en su entorno escolar. Las sesiones realizadas proporcionaron un buen resultado el cual fue de ayuda para incrementar el nivel del componente de estado de ánimo general reduciendo los niveles más bajos en la evaluación del pretest. Cabe destacar que este componente influye en la motivación académica y en la formación de las relaciones con los demás, a través de la intervención del programa se ha logrado fortalecer la capacidad para disfrutar la vida y mostrar una actitud positiva superando obstáculos de una manera productiva.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

Tras el análisis e interpretación de datos obtenidos con la aplicación del programa de intervención en inteligencia emocional, desarrollado en la unidad educativa “La Paz” con estudiantes de 4to a 6to de primaria de la ciudad de Tarija, se establecen las siguientes conclusiones:

Como respuesta al primer objetivo específico “Evaluar el nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes antes de la aplicación del programa a través del inventario de BarOn”.

- De acuerdo con los resultados obtenidos en el pretest, el 85,1% de los(as) estudiantes se ubican entre los niveles de capacidad “baja”, “muy baja” y “atípica o deficiente”, lo que evidencia una dificultad en el manejo y gestión de sus emociones. Esto afecta su bienestar personal y las relaciones interpersonales.
- En el componente intrapersonal el 70,7% se encuentra entre los niveles capacidad “baja” y “deficiente”; en consecuencia, presentan problemas en el reconocimiento y manejo de sus emociones con dificultad para hablar sobre sus sentimientos. También demostraron una baja autoestima lo que puede perjudicar la construcción de los autoconceptos como la confianza y seguridad al momento de conseguir sus objetivos.
- En cuanto al componente interpersonal, el 70,2% de estudiantes están en los niveles de capacidad “baja” hasta capacidad “atípica o deficiente” que les ocasiona interacciones sociales difíciles. En este aspecto tienen afectadas sus habilidades para establecer relaciones positivas y prefieren trabajar individualmente que hacerlo en grupos.
- El 69% se encuentran en un nivel “bajo”, “muy bajo” y “atípico o deficiente” con dificultad para gestionar de manera correcta el estrés y la tolerancia a la frustración. El poco control de sus impulsos genera reacciones desmedidas cuando se encuentran bajo una situación de ansiedad o ira. La mayoría de los estudiantes no saben cómo mantenerse tranquilos(as) o controlar su enojo, lo que puede afectar en su vida cotidiana.

- En el componente de adaptabilidad, el 63,2% de estudiantes se ubican en los niveles de capacidad “baja”, “muy baja” y “atípica o deficiente”, siendo un obstáculo para la adaptación a situaciones, a la solución de problemas practicando viejos hábitos por miedo a asumir los cambios provocando baja confianza cuando deben enfrentarse a nuevos retos.
- El estado de ánimo general indica que el 56,4% de los estudiantes se ubican en una capacidad “baja”, “muy baja” y “atípica o deficiente” lo que refleja una tendencia a aceptar pensamientos negativos sobre sí mismo, es decir hacia el pesimismo, lo que provoca una baja autoestima e incapacidad de disfrutar de las cosas que ofrece la vida por miedo al fracaso. Cabe destacar que solo 37,6% se encuentra en una capacidad “adecuada”, centrándose en un enfoque más positivo y siendo capaces de enfrentar los obstáculos para conseguir sus metas, reconociendo tanto sus fortalezas como debilidades.

Como respuesta al segundo objetivo específico: “Aplicar un programa de intervención en sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general a través de dinámicas de autorreflexión, trabajo en equipo y de participación para contribuir en el fortalecimiento de la inteligencia emocional”:

Se realizaron 29 sesiones con diferentes actividades con estudiantes de 4to a 6to de primaria sumando un total de 229 alumnos. También hubo sesiones con los padres de familia de cada curso.

Se implementó el método activo-participativo utilizando técnicas reflexivas y dinámicas apropiadas a los temas abordados, con el objetivo de generar mayor atención de los participantes.

Durante la aplicación, se observó que los temas de mayor interés estaban vinculados a las emociones, la autorrealización, la interacción social, la cooperación, la frustración, la impulsividad, entre otros. Estos temas fueron fundamentales para el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes, ya que les permitió desarrollar sus habilidades en los distintos componentes emocionales de manera efectiva.

En las sesiones que se tuvieron con los padres de familia, se pudo mantener la participación activa, las profesoras tutoras fueron una pieza importante para la confirmar

su asistencia. Durante las primeras sesiones fue notoria la poca participación en las actividades. No obstante, se observó una buena recepción; posteriormente al conocer y ampliar nuevos conocimientos sobre la inteligencia emocional, lo cual fue fundamental para abordar diversos temas esenciales en el desarrollo emocional de sus hijos e hijas. Esto permitió una mejor motivación para poner en práctica lo aprendido en sus hogares.

Finalmente, en respuesta al tercer objetivo “Determinar la efectividad del programa de intervención por medio de una valoración final”, el programa de intervención en inteligencia emocional implementada con estudiantes de 4to a 6to de primaria en la unidad educativa “La Paz” tuvo un efecto positivo y a la vez significativo para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

- Comparando las evaluaciones pre y postest, se observó un incremento en el nivel de inteligencia emocional a un 98,9% en los niveles de capacidad “adecuada”, “alta”, “muy alta” y “excelente”. Demostrando la capacidad de los(as) estudiantes para reconocer y regular sus emociones, así como mayor habilidad de enfrentar situaciones adversas de manera constructiva.
- En el componente intrapersonal se puede evidenciar un cambio significativo donde el 66,4% se ubican en capacidad “adecuada” con tendencia a la capacidad “alta” y “muy alta”, lo que demuestra que los(as) estudiantes son capaces de regular y comprender sus emociones, tienen una mejor percepción de sí mismos(as).
- En el componente interpersonal los estudiantes se ubican entre los niveles de capacidad “adecuada” y “muy alta”, alcanzando con el 93%, Demostrando una mejor habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas, una mejor comprensión emocional hacia los demás y reconocer el valor de formar parte de un grupo.
- Respecto al componente de manejo de estrés los(as) estudiantes lograron ubicarse entre capacidad “adecuada”, “alta”, “muy alta” y “excelente”, lo que evidencia que el 99.2% aumento sus habilidades para tolerar la frustración y controlar sus impulsos.
- En el componente de adaptabilidad se evidenció que el 69,4% de los(as) estudiantes se encuentra en un nivel de capacidad “adecuado”, se observó una

similitud en capacidad “alta” y la capacidad “muy alta”. Demostrando un aumento en sus habilidades para enfrentar situaciones adversas y resolver problemas de manera eficaz fortaleciendo la toma de decisiones responsable.

- En el componente de estado de ánimo general, los(as) estudiantes alcanzaron un nivel de capacidad “adecuado”, “alta” y “muy alta” con el 93,1%. Indicando que han desarrollado una visión más positiva y optimista de la vida vinculada a las oportunidades y los retos. Contribuyendo a una mayor satisfacción personal a una mejor integración en el entorno escolar y familiar.

En conclusión, el programa de intervención implementado en la unidad educativa “La Paz” ha demostrado ser eficaz para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de 4to a 6to de primaria. Los resultados demuestran la necesidad de continuar aplicando programas similares con el fin de promover el desarrollo emocional de los estudiantes que favorecerá en la adquisición de habilidades necesarias para manejar sus emociones, superar desafíos, lo que les permitirá enfrentar su futuro con mayor confianza y capacidad de adaptación.

7.2 Recomendaciones

Tomando en cuenta las conclusiones de la presente practica institucional, se proponen las siguientes recomendaciones:

Para la Unidad Educativa

- Brindar talleres a maestros con temas relacionadas a la inteligencia emocional para aportar al desarrollo emocional de los estudiantes en los diferentes niveles.
- A los maestros de la unidad educativa deben incorporar actividades que promuevan la educación emocional con prácticas cotidianas para brindarles un mejor apoyo a los estudiantes.

A los Padres de Familia

- Se recomienda a los padres de familia, capacitarse y prepararse más sobre la importancia de la inteligencia emocional ponerlo en práctica, porque es fundamental en el desarrollo personal de sus hijos e hijas.
- Tomar en cuenta la comunicación como herramienta principal en la educación con sus hijos e hijas, brindándoles confianza y un ambiente seguro para que puedan expresar sus emociones libremente.

Para los Futuros Practicantes de la Carrera de Psicología

- Motivar a seguir realizando prácticas institucionales ya que son una fuente enriquecedora de experiencia y formación profesional.
- Optar por desarrollar programas de intervención con el método activo participativo para un aprendizaje activo y dinámico, tomando en cuenta temas con relación al acoso escolar y discriminación en las unidades educativas orientado a la prevención y cuidado de los(as) estudiantes.