

INTRODUCCIÓN

Para lograr vencer los cambios continuos que se dan en nuestras vidas cotidianas debemos de adaptar nuestras mentes, por lo mismo este programa priorizó la necesidad de potenciar la inteligencia emocional.

A través de la aplicación de un programa de la inteligencia emocional se tomó en cuenta la necesidad de potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de primaria, ya que se ha revelado que: en la percepción de los entrevistados, se destaca la presencia de comportamientos problemáticos entre los estudiantes, como la falta de tolerancia a la frustración, dificultades en la interacción social. Además, se señala que algunos estudiantes recurren a la agresividad cuando se sienten ridiculizados al expresar sus opiniones, afectando así su participación en diversas actividades escolares. Estas actitudes son evaluadas por los profesores a través de la observación y la convivencia escolar.

La educación o formación, en su objetivo de desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas, se encuentra en un proceso continuo en Bolivia. A pesar de las constantes revisiones y modificaciones en la malla curricular, donde se otorga prioridad al aprendizaje de distintas disciplinas, la educación emocional no recibe la debida atención en varias instituciones educativas. Este aspecto resalta la necesidad de reflexionar sobre la inclusión y relevancia de la educación emocional en el contexto educativo boliviano.

La inteligencia emocional abarca la habilidad de utilizar nuestras emociones de manera eficiente, facilitando la adaptación social. Estas habilidades llegarían a ser factores protectores de varias áreas importantes en la vida cotidiana como la salud mental, la agresividad, el consumo de sustancias adictivas, que les cueste relacionarse con los demás, integrarse en los grupos, ser aceptados o el rendimiento académico de los niños/as; es por esto la importancia de que la persona vaya adquiriendo desde el inicio de su desarrollo habilidades emocionales.

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 1948).

A lo largo de las tres últimas décadas, la educación emocional ha sido una de las manifestaciones más evidentes del progreso en el conocimiento científico sobre la inteligencia emocional.

La educación en habilidades emocionales se define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento

esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra y Hernández, 2017, p. 96)

La presente práctica puede lograr consecuencias positivas en los alumnos y cambios en sus interacciones diarias (padres, hermanos, amigos, profesores, etc.). De este modo, se pretende contribuir a la formación integral de alumnos eficientes y mejorar la realización personal, así como el desarrollo de actitudes positivas.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA
PRÁCTICA INSTITUCIONAL

Planteamiento y Justificación de la Practica Institucional

1.1 Planteamiento del problema

Las personas, a lo largo de su vida desarrollan diversas habilidades, algunas de ellas relacionadas con el proceso mismo de su formación escolar; sin embargo, es fundamental considerar que nuestras emociones nos acompañan diariamente permitiendo motivar el proceso educativo.

El desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia, empieza a tomar un papel cada vez más importante en los colegios. Día a día se observa un incremento en las dificultades de control de emociones que presentan los niños en los distintos contextos en los que viven. La falta de competencia en inteligencia emocional se relaciona con una elevada diversidad de problemas a corto plazo, en la infancia, en la adolescencia y vida adulta; éstos podrían ser como dificultades en la regulación emocional, problemas de conducta, bajo rendimiento académico, conflictos interpersonales, baja autoestima, autoconcepto negativo, inestabilidad emocional, bajo desempeño profesional, entre otros.

La ejecución de este Programa para el Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional está dirigida para estudiantes de 7 a 11 años de nivel primaria del colegio “Tercera Orden Franciscana” con la finalidad de potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional por ende disminuir aquellas que no son adecuadas.

El término inteligencia emocional no fue extendido y popularizado hasta que Daniel Goleman publicó su bestseller “Inteligencia emocional”, basado en el artículo de Mayer y Salovey. El libro recogía la necesidad de un nuevo punto de vista para estudiar el intelecto, lejos de ámbito cognitivo (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín y Domínguez, 2010).

Goleman define la inteligencia emocional como “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” (Cabello, 2011, p.179).

A su vez clasifica la inteligencia emocional en dos tipos de aptitudes emocionales. En primer lugar, aptitudes personales, que a su vez engloban las subcategorías de autoconocimiento y autorregulación. La segunda, llamadas aptitudes sociales, que incluyen empatía y habilidades sociales (García, 2008, p. 19).

Es más, numerosos estudios demuestran que las personas más competentes emocionalmente además de identificar y gestionar mejor sus propias emociones, también son capaces de trasladar

estas habilidades hacia los demás y apoyan sus relaciones interpersonales en mayor número de interacciones positivas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004, p. 6).

Todos estos datos buscan evidenciar que muchos de los problemas que padece nuestra sociedad actual tienen un fondo emocional. Por tanto, se requieren cambios que proporcionen herramientas y estrategias útiles a los más pequeños para que estos sean capaces de tener una mejor respuesta emocional ante las adversidades de la vida, logrando un bienestar pleno.

Es por eso que existe la necesidad de plantear una intervención en este ámbito y desde edades tempranas, ya que los primeros años de vida son esenciales para ubicar a la inteligencia emocional y las habilidades emocionales como elementos fundamentales en el desarrollo integral del alumno para continuar desarrollándolas en etapas educativas posteriores, potenciando capacidades físicas, afectivas y sociales.

De este modo, el objetivo de la presente intervención es implementar el programa para potenciar sus habilidades, así como obtener y favorecer el bienestar personal y social del alumnado, buscando estrategias para afrontar situaciones cotidianas con su grupo de iguales y su familia.

La Inteligencia emocional es de gran interés en el ámbito educativo, funcionan como una vía de mejora en el desarrollo socioemocional de los alumnos. El término de inteligencia emocional (IE) acuñado por los pioneros Mayer y Salovey (1997), es entendida como una habilidad mental:

“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. 19).

Se presenta investigaciones a nivel internacional, nacional y regional realizadas anteriormente que están relacionadas con el tema inteligencia emocional.

A nivel internacional, existen estudios realizados en Estados Unidos que evidencian que los alumnos universitarios con mayor inteligencia emocional muestran menor número de síntomas físicos, menos índices de ansiedad y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para soluciones, etc. Por lo tanto, los alumnos con mayor intelecto emocional experimentan mayor bienestar personal y social que el resto (Bisquerra, 2007, p. 143).

Existen investigaciones que avalan la influencia en los niveles bienestar y ajuste psicológico de la IE. Entre ellos, encontramos estudios en Estados Unidos donde se encuentra que los

universitarios con mayor EI advierten menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar sus problemas y menor número de pensamiento rumiativos (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002, p. 17).

Bañuls (2016) en su tesis doctoral titulada “Promoviendo la Inteligencia Emocional en la escuela. Diseño y evaluación del Programa EDI” realizada en la ciudad de Valencia, España en el año 2016, tuvo como objetivo “crear y probar la eficacia de un programa para promover la Inteligencia Emocional en niños/as de tercer ciclo de Educación Primaria (EP). El Programa EDI, ¿quieres viajar por el planeta de las emociones?”. La realización de este estudio arrojó resultados tales como: El programa contribuye a mejorar la Inteligencia Emocional general y las variables de inteligencia intrapersonal, interpersonal y manejo del estrés. También se mostró que la adaptabilidad, el estado de ánimo general y las respuestas asertivas mejoraron al finalizar el programa, mientras que disminuyeron las respuestas agresivas y pasivas. Los resultados muestran que el alumnado que participó en el programa, mejoró sus habilidades de percepción, aceptación, comprensión y expresión emocional en sí mismo y en la relación con los demás. Asimismo, comprobó la mejora en habilidades de regulación emocional, fundamentales en esta etapa del desarrollo y en las habilidades de resolución de problemas. Demuestra que si es posible trabajar y fortalecer la IE en niños y niñas desde diferentes metodologías que aportan al desarrollo de los infantes no solo intelectual sino también emocional y el impacto que genera en los procesos de socialización y escolarización de cada uno.

A nivel nacional, se realizó una investigación en la ciudad de La Paz acerca de la “Estimulación de la inteligencia emocional y su influencia en la formación de la personalidad en niños y niñas del kínder Manitos Felices en el año 2014”, el objetivo principal de este estudio era determinar la influencia de la inteligencia emocional en la formación de la personalidad en niños. Se concluyó que el nivel de inteligencia emocional se encontraba por debajo de lo esperado y que dentro de la malla curricular no tomaban en cuenta la importancia de estimular el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.

La educación o formación está destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas, de acuerdo a su cultura y a las normas de convivencia de la sociedad, la educación en Bolivia está en proceso de alcanzar dicho objetivo, la malla curricular está en constantes revisiones o modificaciones donde la prioridad está limitada en el aprendizaje de las matemáticas,

el lenguaje o bien las ciencias naturales, y otros contenidos de las diferentes áreas de conocimiento. Pero por más que se encuentre en la malla curricular la educación emocional no la toman en cuenta en varias instituciones.

El Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de Educación (LLECE) señaló que la mayoría de los estudiantes en Bolivia se encuentran en los niveles de desempeño I y II, lo cual indica que los resultados son bajos y significa que pueden realizar acciones simples, pero no son capaces de cumplir las tareas más complejas.

Según una investigación realizada por Roque Azurduy (2016), sobre la inteligencia emocional en adolescentes de secundaria en la unidad educativa “Germán Bush”, en la ciudad de La Paz, el objetivo principal era brindar elementos teóricos para la elaboración de propuestas claras para el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes. Los datos más relevantes que tomó fue que los adolescentes tienen pocas habilidades emocionales, experimentan con más frecuencia emociones negativas y ante las mismas no poseen recursos adecuados para contenerlas.

A nivel local, en nuestro departamento Eguez Patricia (2011), realizó una investigación sobre el nivel de inteligencia emocional en docentes que trabajan en las facultades de la U.J.M.S, tenía como objetivo explorar el nivel de I.E. en los docentes ya que vio la falta de un adecuado nivel del mismo, siendo un aspecto importante en el profesorado. Los resultados obtenidos los docentes muestran un nivel muy bajo en la I.E.

Así también un estudio ejecutado por Guzmán (2021), el cual el objetivo principal fue establecer el nivel de inteligencia emocional que poseen los estudiantes de la U.J.M.S. de la ciudad de Tarija, provincia cercado, donde su población fue de 393 estudiantes de las nueve facultades, entre 15 y 50 años. Los resultados obtenidos del inventario de I.E. ICE:JA, demostraron que los estudiantes presentan un cociente emocional general bajo, para el componente intrapersonal una capacidad promedio, para el componente interpersonal la tendencia osciló entre capacidad baja y promedio, en adaptabilidad con una capacidad baja, en el manejo de estrés capacidad promedio y en el estado de ánimo, en general, la tendencia es promedio.

Se pudo recibir información que en la unidad educativa “Tercera Orden Franciscana” en la cual será aplicado el programa, en las aulas de clase se puede observar limitaciones, específicamente los estudiantes de primaria presentan problemas de control de sus emociones cuando no pueden concentrarse en la tarea asignada, se rinden fácilmente antes de acabar una consigna de la actividad

o al contrario se dejan llevar por el ardor del triunfo y no miden las consecuencias, de herir o salir heridos en el proceso.

El hecho de ser conscientes de sus habilidades o limitaciones los desconciertan al no saber trabajar y adaptarse al entorno. Encuentran variedades de excusas para justificar su falta de motivación para desempeñar labores; “no tengo”, “no puedo hacerlo”, “es difícil”, “no me sale”, entre otras.

Los entrevistados manifiestan que “además de estos comportamientos se puede apreciar también la falta de tolerancia a la frustración, así mismo la incapacidad para relacionarse con los otros; si no tienen un instrumento o material que necesitan no hallan la manera de adquirirlo, aun teniéndolo cerca; no se comunican con sus pares”, también perciben que existen estudiantes que responden con agresividad por el hecho de ser burlados al expresar su opinión, manifestando que “rompen hojas trabajadas de sus compañeros, las ensucian o tan solo expresan su ira agrediendo físicamente al otro con pequeños actos refiriendo no hacerlo fuerte, que era un juego, que no era para tanto, así mismo influye en la participación dentro del aula, en las exposiciones, en las ferias, entre otras”. Dichas actitudes se evalúan a partir de la observación y convivencia escolar y son ponderadas dentro de la dimensión del Ser y decidir por los profesores.

En entrevistas algunos maestros refieren no poder asistir en todas sus necesidades de cada alumno, que salen de su control por la cantidad y factor tiempo para desarrollar el avance curricular; dichos estudiantes son referidos como niños con problemas de conducta o niños con TDAH e incluso son tratados como niños con capacidades diferentes.

Por ello, es importante que, los estudiantes aprendan a desarrollar la inteligencia emocional para poder afrontar, tomar conciencia de su autonomía y ser capaz de resolver conflictos a través del diálogo y ser tolerantes en el reconocimiento de otros, canalizar las emociones y así alcanzar un óptimo desempeño académico.

Teniendo en cuenta los anteriores argumentos se sintetiza la siguiente interrogante:

¿El programa incidirá en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de primaria de la unidad educativa “Tercera Orden Franciscana”?

1.2. Justificación

El objetivo del programa de inteligencia emocional implementado en la educación primaria de la unidad educativa “Tercera Orden Franciscana” es fortalecer el aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes. La carencia en el aprendizaje de inteligencia emocional en los niños del colegio, considerando su entorno social, el ámbito escolar, familiar y otros, conlleva a dificultades en las relaciones interpersonales y en la resolución de conflictos. Se espera que los resultados obtenidos contribuyan a reconocer la importancia de la inteligencia emocional y su aplicación en el entorno escolar, aspecto al que no se le otorga la debida relevancia. La implementación de este programa se considera necesaria para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional en estos estudiantes.

Se tomó en cuenta trabajar con niños de primaria para así darles herramientas para que les ayude en la vida, dado que en esta etapa enfrentan retos todo el tiempo porque está en constante aprendizaje. Estas habilidades les ayudará a que enfrenten los retos de la vida de una manera positiva y reducir o evitar el sentimiento de frustración. Permite también que, tanto niños como adultos, socialicen de mejor manera y se relacionen con respeto y comprensión (F. Martínez 2021).

Como se ha mencionado, la importancia del programa para la inteligencia emocional en el contexto escolar es de conseguir potenciar el desarrollo de las mismas para la interacción y bienestar emocional de las personas.

Son bastantes las ventajas que pueden dar, que los niños crezcan con estas habilidades; entre éstas nos permite que puedan expresar cuando algo les molesta o les hace felices, tienen las herramientas para expresar si algún tema escolar les cuesta trabajo, si no entienden algún tema o si han sufrido algún tipo de problema o abuso por parte de otro niño o adulto. De igual manera hará que los niños empaticen con sus iguales y así, les ayuden o apoyen, lo que puede ayudar a reducir el bullying en las escuelas (F. Martínez 2021).

Poniendo en marcha todos estos mecanismos de gestión emocional, la educación emocional debería ser constante a lo largo del ciclo vital: fomento de nuevas competencias o en niveles de complejidad mayor en la medida en la que también lo son las exigencias intra e interpersonales.

Por último, la ciencia ofrece razones demostradas y de peso sobre la formación de la educación emocional: mejora el bienestar individual (éxito académico, profesional y social y en cuestiones de salud), mejora el bienestar de la población como conjunto (reducción de violencia, reducción de sujetos en riesgo de cualquier tipo).

“La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo” (Nelson Mandela, 2002).

CAPÍTULO II
CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA
INSTITUCIÓN

Características de la Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana”

La Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana” se encuentra en Bolivia en el departamento de Tarija provincia Cercado. Ubicada en el barrio “Las Panosas” sobre la calle Abaroa N# E-0568 entre las calles Junín e Isaac Attie

2.1. Misión

La Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana” es una Institución Educativa Cristiano Católica inspirada en la mística del Franciscanismo cuya misión es “Formar integralmente a sus estudiantes con calidad y excelencia educativa, tiende sobre todo a formar una persona que sea protagonista de su propia historia, valiente en la búsqueda de la realización personal y profesional; y que sea capaz de luchar por sus propios derechos”. (UE Tercera Orden Franciscana, 2014, parr 6)

2.2. Visión

La visión de la Institución es “constituirse en primer momento, en un referente de excelencia educativa en el ámbito de convenio, con formación de valores, el respeto a la vida, a la diversidad cultural del país, logrando así óptimas relaciones humanas para mejorar el ambiente educativo donde directivos, profesores, estudiantes y padres de familia formen una comunidad ideal, basándose en la Pedagogía Serafiniana, para alcanzar un buen aprovechamiento académico de los estudiantes en el proceso de Enseñanza Aprendizaje”. (UE Tercera Orden Franciscana, 2014,parr7)

2.3. Objetivo

La Unidad Educativa tendrá como objetivo “la finalidad de formar no sólo buenos cristianas, sino, hijos obedientes, madres ejemplares, óptimos ciudadanos, amantes del trabajo y del orden, útiles a sí mismos y a la sociedad. Por lo cual no sólo se formará el corazón de los niños y jóvenes en la elevada doctrina de la religión y de la moral cristiana, sino que se les deberá dar una instrucción regular y completa”. (UE Tercera Orden Franciscana, 2014, parr2)

2.4. Población

La población con la que trabaja la Institución es de niños y jóvenes, la cual está compuesta de 595 estudiantes en nivel primario turno mañana, 181 estudiantes en nivel inicial y 509 en nivel secundario lo que daría un total de 690 estudiantes en turno tarde.; el plantel docente cuenta con

24 profesores en nivel primario, 40 profesores en nivel inicial y secundario, y por último 5 personas encargadas del área administrativa.

Tabla 1

Población de la U.E. Tercera Orden Franciscana

Población Tercera Orden Franciscana	
Nivel primario	595
1ro A primaria	35
1ro B primaria	33
1ro C primaria	32
2do A primaria	29
2do B primaria	29
2do C primaria	29
3ro A primaria	33
3ro B primaria	34
3ro C primaria	32
4to A primaria	32
4to B primaria	34
4to C primaria	33
5to A primaria	33
5to B primaria	34
5to C primaria	33
6to A primaria	33
6to B primaria	33
6to C primaria	33
Nivel secundario	509
1ro secundaria	90
2do secundaria	85
3ro secundaria	85
4to secundaria	85
5to secundaria	83
6to secundaria	81
Total, de alumnos	1.285
Docentes nivel primario	24
Docentes nivel inicial y secundario	40
Área administrativa	5

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO III
OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE
LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS DE LA PRACTICA

3.1. Objetivo General

- Potenciar la inteligencia emocional a través de un programa “Inteligencia Emocional” a estudiantes de Primaria en la Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana”.

3.2. Objetivos Específicos

- Realizar un pre-test con el “Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Niños y Adolescentes” para conocer el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de primaria.
- Aplicar el programa “Inteligencia Emocional” para potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales y cognitivas que constituyen la inteligencia emocional para el bienestar personal y social.
- Analizar los efectos del programa “Inteligencia Emocional” mediante un post-test, con el fin de determinar posibles mejoras en el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de primaria.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

IV Marco Teórico

Se exploran las teorías y conceptos clave que guían la investigación sobre cómo los niños comprenden, expresan y gestionan sus emociones. Desde las perspectivas de la psicología y la educación, este marco proporciona un contexto integral para examinar cómo factores como el entorno familiar, el aprendizaje socioemocional y las habilidades cognitivas influyen en el desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia.

4.1. Orígenes y definición de la inteligencia emocional

Las definiciones populares de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver cognitivos, sin embargo, Edward L. Thorndike (1920), utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. En 1940, David Wechsler describió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente y sostuvo, además, que los tests de inteligencia no serían completos hasta que no se pudieran describir adecuadamente estos factores. Desafortunadamente, el trabajo de estos autores pasó desapercibido durante mucho tiempo hasta que, en 1983, Howard Gardner, en su libro *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*, introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia, como el cociente intelectual, no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la “inteligencia interpersonal” (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) ni la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral *Un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional* (1985). Sin embargo, esta expresión ya había aparecido antes en textos de Beldoch (1964), y Leuner (1966). Stanley Greenspan también propuso un modelo de inteligencia emocional en 1989, al igual que Peter Salovey y John D. Mayer. La relevancia de las emociones en el mundo laboral y la investigación sobre el tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación en 1995 del célebre libro de Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional*, cuando se popularizó. En ese año, la revista *Time* fue el primer medio de comunicación de masas interesado en la IE y Nancy Gibbs publicó un artículo sobre el texto de Goleman. El éxito de ventas del libro de Goleman aumentó la difusión popular del término inteligencia emocional hasta límites insospechados, haciéndose muy popular en forma de artículos en periódicos y revistas, tiras cómicas, programas educativos, cursos de formación para empresas, juguetes, o resúmenes divulgativos de los propios

libros de Goleman. Imagen esquemática del cerebro. Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón, debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro. La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que disponen de sistema nervioso, aunque sea muy rudimentario. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento (Salovey, P., & Mayer, J. 1990, p. 1-2).

4.2. Definición de la inteligencia emocional

La primera definición o el uso del término “inteligencia emocional” se atribuye a Salovey y Mayer (1990, p.239): “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos”. Esta visión de Mayer y Salovey es precursora de la definición de inteligencia emocional, en la que se incluye la habilidad para reconocer los propios sentimientos y los ajenos, capacidad de automotivación, control de impulsos, desarrollo de la empatía. (Goleman, 1995). Posteriormente, estos mismos autores reformulan nuevamente el concepto de inteligencia emocional indicando que ésta es una habilidad mental, en concreto: 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.10).

En base a la conceptualización de habilidad mental, Mayer, Salovey y Caruso (2000) estructuran un modelo de habilidades que contiene cuatro ramas o habilidades: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional. Puede interpretarse como una escalera de único sentido descendente, por la que necesariamente si se desea bajar hay que pasar por todos y cada uno de los escalones anteriores.

Tomando esto como referencia, las cuatro habilidades podrían describirse del siguiente modo:

- La percepción emocional, entendida como la habilidad para identificar tanto las propias emociones como las ajenas. Además de percibir emociones en objetos, imágenes, arte, música, etc.

- La facilitación emocional se relaciona con la implicación que tienen los sentimientos en el razonamiento. Además, ha de entenderse que todas las emociones son necesarias tanto las positivas que hacen sentirse bien como las consideradas negativas y no tan agradables para transmitir sentimientos, o emplearlas en otros procesos de pensamiento (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003, p. 332, 97-116).

- La comprensión emocional, definida como la habilidad para establecer conexiones entre los pensamientos y los sentimientos, es decir, para saber cómo se siente otra persona y poder identificar sus sentimientos (e.g., tristeza, alegría, miedo), además de comprenderlos.

- La regulación emocional, implica no dejarse llevar por los impulsos sino responder de manera apropiada, es decir, la elección de los sentimientos más moderados para la formación de los pensamientos.

En línea con lo indicado por los anteriores autores, y atendiendo al desarrollo de las emociones, Bisquerra, define la inteligencia emocional como "la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas".

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La define como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos.

Una emoción provoca una acción, una respuesta. Habitualmente, ante determinadas emociones, nuestra respuesta suele ser automática, o lo que es lo mismo: una reacción ante un estímulo. Lo que dice la inteligencia emocional es que es posible responder en lugar de reaccionar.

Para Reuven (citado por Ugarriza, 2003), la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades, competencias, que representan una colección de conocimientos usados para afrontar diversas situaciones. Remarcando que el adjetivo emocional es empleado para revelar que este tipo de inteligencia es diferente a la inteligencia cognitiva.

4.3.Desarrollo Emocional

Ante todo, podemos ver que el humano es un ser social, es por esto que depende de su ambiente social.

La psicología moderna se inicia con la convicción de que el comportamiento humano no es puramente accidental, sino que está determinado por algo, es decir, ocurre en un contexto establecido (Papalia, 2000)

Al vivir en este contexto, el ser humano vive situaciones las que a medida que se desarrolla a través de su ciclo vital se tornan más complejas, lo cual hace que su comportamiento sea a su vez más diferenciado, varía de persona a persona acorde con los intereses, habilidades y circunstancias vitales propios. Esto, nos parece el resorte de aprendizaje para desarrollarse en el contexto de cada persona en la perspectiva humanista del desarrollo humano.

Es en comunidad que el hombre se convierte en persona humana ya que ahí se desarrollan sus potencialidades, pone a prueba su expresión emocional y alcanza o no manejo sobre ellas según el contexto en el que se desenvuelve y ello repercute en su Desarrollo Humano global (Gottman, 1997).

El hombre ha desarrollado una sicósfera que es dinámica y cambiante y hoy más que ayer, a raíz de los cambios socio culturales y de los impactos de la globalización. De acuerdo con la perspectiva biologicista, las emociones surgen de las influencias corporales (vías neuronales límbicas, tasas de descarga neuronal y la retroalimentación facial). Para la perspectiva cognitiva, las emociones surgen de los recursos cognitivos, memoriza a medida que la persona impone o interpreta personalmente el significado de un hecho, situación estímulo (Reevé, 2001).

Padres y madres censuradores, opresores y castigadores generan un desarrollo emocional disfuncional y deficitario en estrategias y competencias emocionales para enfrentar y afrontar los tiempos actuales, independiente en muchos casos del tipo de constitución familiar. Tomar en serio las emociones de las personas, es una capacidad que se desarrolla a lo largo del ciclo vital, exige empatía una aguda capacidad de escuchar y una disposición para observar los hechos desde la perspectiva del otro, sin perder la propia (REEVÉ, 2001).

El conflicto es un hecho de la vida diaria y también de la familia. Se entienden como aspectos, situaciones que generan preocupación y sobre los cuales se deben tomar decisiones. Cuando hay competencias emocionales desarrolladas se afronta de mejor manera las dificultades, lo que redundará en una mejor calidad de vida, tanto para uno, como para las personas que configuran y participan en nuestro entorno cercano.

Para lograr un Desarrollo Humano más armónico desde la perspectiva de la persona como ser evolutivo e interactivo es necesario desarrollar vínculos emocionales apropiados, principalmente

con los seres cercanos, los que nos permitirán generar espacios vinculantes con otros , pero a la vez sentir la contención afectiva que nos favorezca al momento de aprender el manejo de las emociones y no la inhibición de las mismas, pudiendo otorgar a otros la contención afectiva necesaria para establecer relaciones interpersonales significativas (Erikson, 1994).

4.4. Las habilidades de la inteligencia emocional

En cuanto a las habilidades de la inteligencia emocional, algunos autores establecen cinco grupos de destrezas que la constituyen. (Conangla, 2004).

- Autoconciencia o autoconocimiento. Descartes en su sentencia “cogito ergo sum”, “pienso luego existo”, ya denota esta idea de autoconciencia (Jiménez, 2005). La autoconciencia o autoconocimiento es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, reconocer, comprender y no juzgar los estados emocionales que suceden dentro de nosotros, qué estamos sintiendo ante algunos estímulos o circunstancias que se nos presentan, ser capaces de aceptar lo que sentimos conocer cómo reaccionamos, cómo respondemos ante estas emociones.

Por medio de esta capacidad tomamos la responsabilidad de lo que decidimos y cómo actuamos, sin involucrar o culpar a ninguna otra persona, mostrando la habilidad de reconocer y entender nuestros estados de ánimo, nuestras emociones y su efecto en las personas que nos rodean.

- Autorregulación o autocontrol. Podemos encontrar esta cualidad para hacer referencia a la capacidad de regular la manifestación de una emoción para dar una respuesta controlada y dirigida hacia donde debe estar, proporcionando una respuesta medida de acuerdo al evento de manera responsable, sin exagerar, sin reprimir, sin evadir, sin negar (Rivera, 2010).

La consecuencia del autocontrol o autorregulación nos ayuda a adaptarnos a las situaciones y aumenta nuestra responsabilidad. Mediante esta habilidad podemos lograr dominar la impulsividad y conseguir independizarnos de lo que nos rodea para un mejor equilibrio emocional en distintas situaciones.

- Automotivación. Es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos. La automotivación establece que debemos confiar en que podemos hacer lo que estamos haciendo, y darnos ánimos a nosotros mismos. Debemos agradecer el ánimo y motivación que nos brinden, pero no debe ser necesario para la búsqueda de nuestros objetivos.

- Empatía. La empatía, definida por Guilera (Guilera, 2008) es como la acción y la capacidad de comprender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera variante los sentimientos,

pensamientos y experiencias del otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita.

La empatía ayuda a comprendernos mejor tanto a nosotros como a la otra persona, a adaptarnos, y es el primer paso para la socialización. Gracias a esta cualidad se produce una mejor comprensión social. Mediante ella, el individuo hace lo que comunmente conocemos como “ponerse en sus zapatos”.

- Habilidades sociales. Esta habilidad hace referencia a entenderse con los demás, orientarse hacia los otros, no ser un mero observador de los demás, sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo (Dueñas, 2002).

El trabajo teórico de Reuven combina lo que se puede calificar como habilidades mentales (autoconocimiento emocional) con otras características que pueden ser consideradas separables de la habilidad mental (independencia personal, autoreconocimiento, humor). Este hecho convierte al modelo de BarOn en un modelo mixto. (Ugarriza,Pajares.2005.Pg31)

BarOn hizo una amplia revisión de la literatura psicológica sobre las características de la personalidad que parecían relacionarse con el éxito, identificando cinco áreas importantes, los cuales tienen subáreas:

- Habilidades interpersonales: comprensión de si mismo, asertividad, autoconcepto, auto realización, independencia.
- Habilidades intrapersonales: empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
- Adaptabilidad: solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad.
- Manejo de estrés: tolerancia al estrés, control de impulsos.
- Estado de ánimo general: optimismo, felicidad.

4.5.El control de las emociones

Una vez que sabemos qué emociones hay y para qué sirven, debemos aprender a gestionar el control sobre ellas para disminuir el desgaste psicológico y mejora el rendimiento de la persona en todos los ámbitos de la vida. Es importante trabajar las habilidades de afrontamiento. Es decir, las habilidades que nos permiten hacer frente a diversas situaciones de manera correcta.

Una de las estrategias más utilizadas en terapia para trabajar la regulación emocional es la reevaluación cognitiva. Con esta técnica se trabaja la forma de afrontar las situaciones. Consiste en intentar que la persona construya un pensamiento alternativo ante una situación determinada. Al cambiar lo que se piensa, se consigue cambiar la respuesta emocional generada por ese

acontecimiento. Por ejemplo, si te encuentras con un conocido al que hace tiempo que no ves y éste no te saluda, pensar que lo hace porque le caes mal o se ha olvidado de ti, genera una emoción distinta a pensar que no te ha visto y por ello no te ha saludado.

Asimismo, conocer qué emoción expresamos en cada momento y la utilidad que tiene, nos permite saber si es adecuada o no. Nos ayuda a reconocer la emoción que estamos expresando y la intensidad de ésta. Así podremos regularla para conseguir una mejor adaptación. Así mismo, la manera que tenemos de afrontar las situaciones nos genera distintas emociones. Cambiar la forma que tenemos de afrontarlas nos permite una mejor regulación.

Es importante saber que suprimir estados emocionales no es lo mejor que podemos hacer. Por ejemplo, no llorar si lo necesitamos, es necesario generar estados emocionales positivos tales como hacer ejercicio o actividades relajantes para liberar las emociones.

4.6. Como educar la inteligencia emocional

Craig, J. B. (2008) indica que a la hora de educar emocionalmente debemos tener en cuenta una serie de pautas para poner en práctica con los estudiantes:

- Ponernos en el lugar del estudiante.
- Preguntarle y escucharle.
- No reprocharle que tenga emociones negativas. La tristeza es tan natural como la alegría.
- Ayudarle a identificar y canalizar sus emociones.
- Enseñarles a controlarlas.
- Incentivar su curiosidad.
- Corregirle siempre que cometa faltas y decirle que no cuando haya que decírselo.
- Premiar sus logros y alimentar su motivación.
- Fijarle pequeñas metas y estimular su deseo de lograr algo.

4.7. Inteligencia emocional y rendimiento académico

Desde distintos escenarios, la sociedad actual demanda nuevas definiciones al sentido de la educación. Y a partir de 1996, la UNESCO especificaba en el informe Delors (1996) que para este nuevo milenio la educación debería sustentarse sobre los pilares de aprender a conocer, aprender a ser, aprender a convivir y aprender a hacer.

La nueva visión de educación requiere experimentar un conjunto de cambios de manera integral, entre ellos en el aspecto de la evaluación, la cual debe apuntar a medir y emitir juicios de

valor en función a los nuevos objetivos y metas propuestos. También se hace necesario que los maestros tengan un mayor conocimiento de los estudiantes con los cuales trabaja para ir descubriendo, entre otros aspectos, aquellos factores que inciden de manera significativa en el rendimiento académico.

Por ejemplo, la evaluación de la inteligencia emocional en el aula supone una valiosa información para el docente en lo que respecta al conocimiento del desarrollo afectivo de los estudiantes e incrementa la posibilidad para tener éxito en la vida y el no desarrollarla conduce a un analfabetismo emocional (Extremera, 2004).

Una enseñanza de calidad tiene como objetivos de alto nivel: la formación para la eficiencia y la formación socio afectiva, o lo que es lo mismo: que las personas aprendan a ser competentes y a saber vivir y a convivir. Estos objetivos comprenden, por un lado, la adaptación sociocultural, objetivo en el que más se ha centrado la educación tradicional, y, por otro, el enriquecimiento personal y social, que viene a ser una meta más crítica y menos considerada por la escuela. (Hernández, 2005).

Gardner. (1983) Salovey y Mayer, (1990) Sternberg, (1997) han generado propuestas que abren la posibilidad de complementar la formación de nuevas generaciones de profesionales para asegurar no solamente su desarrollo tecnológico (conocimientos y habilidades técnicas), sino también su desarrollo profesional.

A partir de propuestas como las anteriores, ha adquirido importancia la llamada inteligencia emocional al reconocerse la necesidad de contar con habilidades emocionales que repercutan en el rendimiento académico y el desempeño profesional.

Por su parte, Valles (2002), manifiesta que la inteligencia emocional por sí misma no es pre victoria del éxito en la vida (felicidad), ni de éxito laboral, ni de éxito en el rendimiento académico sino, más bien, es moduladora y provee al individuo de las competencias necesarias para afrontar situaciones vitales, laborales, sociales, escolares y de otra índole y superarlas eficazmente. La consecuencia puede ser tener éxito o mejorar el rendimiento académico o ser más feliz, pero siempre y cuando se den las circunstancias que denominaríamos “locus de control externo” que coadyuven al logro.

La inteligencia emocional contribuye a reconsiderar la importancia que tienen las emociones como un factor o variable para preservar o elevar la calidad de vida y para coadyuvar al desempeño profesional, social y familiar del ser humano, pues se ha ido corroborando que juegan un papel

regulatorio en los procesos adaptativos. Además, el concepto de inteligencia emocional ha facilitado la integración de las actividades racionales y emocionales.

Valles (2003), sostiene que las características comunes de los estudiantes con dificultades de aprendizaje son:

Percepción distorsionada del control personal: los fracasos repetidos tienden a crear un estilo atribucional interno o externo, según los casos. Estos estudiantes atribuyen sus fallos a su propia “incompetencia”, a su “torpeza”, a su “falta de inteligencia”. Por el contrario, atribuyen los éxitos a la “suerte”, a la “casualidad y al “azar”. Este estilo atribucional provoca respuestas negativas ante el fracaso como la desmoralización y la poca tenacidad a la hora de resolver problemas.

Problemas de ansiedad: estos estudiantes presentan ansiedad muy elevada o desadaptada frente a estresores a los que se encuentran más expuestos como: cometer errores, sacar malas notas, ser objeto de burla y recibir críticas. Todo esto, en algunos casos puede ser motivo de rechazo a la escuela e incluso causa desencadenante de una fobia escolar.

Autoconcepto: el desarrollo de la confianza en los estudiantes con dificultades de aprendizaje, obviamente se fundamenta en su competencia en las relaciones sociales, en la consecución de metas no académicas y en los refuerzos o alabanzas que puedan recibir de su entorno por sus esfuerzos en tareas académicas y no por sus resultados. Es decir, se debe alabar el esfuerzo académico y no tanto el resultado o la nota en los exámenes o trabajos. El autoconcepto negativo de estos estudiantes, en cuanto a su rendimiento académico, viene mediatizado por las críticas de padres y profesores y el rechazo de los compañeros.

Depresión/suicidio: los estudiantes con dificultades de aprendizaje presentan niveles superiores de depresión que los que no tienen dificultades de aprendizaje. Aquellos estudiantes con dificultades de aprendizaje que tienen un rendimiento escolar medianamente aceptable, son los que muestran niveles inferiores de depresión. Es bien sabido que los estudiantes con dificultades de aprendizaje muestran características de personalidad y cognitivas que pueden predisponerles a intentar el suicidio, como son: impulsividad, bajo autoconcepto, déficits en la resolución de problemas y en la habilidad cognitiva para relacionar causas y consecuencias.

Dicho de otro modo, la buena disposición de un niño o niña en la escuela, depende del más básico de todos los conocimientos, el cómo aprender. Todos ellos relacionados con la Inteligencia Emocional:

- **Confianza.** La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, las sensaciones que se experimentan y la comprensión del mundo; la sensación del niño de que lo más probable es que no fracase en lo que se propone, y de que los adultos serán amables.
- **Curiosidad.** La sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce al placer.
- **Intencionalidad.** El deseo y la capacidad de producir un impacto, y de actuar al respecto con persistencia. Esto está relacionado con una sensación de competencia, de ser eficaz.
- **Autocontrol.** La capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas a la edad; una sensación de control interno.
- **Relación.** La capacidad de comprometerse con otros, basada en la sensación de ser comprendido y de comprender a los demás.
- **Capacidad de comunicación.** El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esto está relacionado con una sensación de confianza en los demás y de placer en comprometerse con los demás, incluso con los adultos.
- **Cooperatividad.** La capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás en una actividad grupal.

4.8. Competencias Emocionales

¿A qué nos referimos con competencia? partir de la revisión de los estudios citados.

“se entiende la competencia como la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra R. y Pérez N. 2007. p. 63)

Por lo cual, tomando en cuenta otras propuestas, las competencias emocionales para Bisquerra y Pérez (2007) son como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales; Los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales son los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.

Desde 1997 en el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Entendemos que éstas pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

Según Bisquerra R. y Perez N. (2007. p. 69-73) las competencias de estos bloques se pueden expresar en los términos siguientes:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

3. Autonomía emocional: la autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

4. Competencia social: la competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

4.9. Características de la Inteligencia Emocional

En base a la definición de Goleman (1995) se puede destacar las siguientes características de las personas emocionalmente inteligentes:

- Autoconocimiento. la inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018, p. 4).

- Autorregulación: una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso

del asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018, prr. 5).

- Empatía: se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018, prr. 6).
- Habilidades sociales: las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018, prr.7).
- Automotivación: una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018, prr.8).

4.10. Importancia de la inteligencia emocional

Este tipo de capacidad intelectual se puede desarrollar y potenciar a lo largo de toda la vida. Lo cual es fundamental para el correcto crecimiento personal.

“Lo que realmente importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros vitales es un conjunto definido de habilidades emocionales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por tests convencionales de cociente intelectual.” (Daniel Goleman).

La inteligencia emocional en los niños es de gran importancia ya que hace referencia a la toma de conciencia de su identidad; a la reflexión sobre lo que siente desea y hace; y a la capacidad de utilizar las propias emociones para utilizarlas a su favor. Al igual que en los adultos, la inteligencia emocional en los niños resulta sumamente importante; pues les permite a los infantes desarrollar una mayor confianza en sus capacidades, lo que a su vez le permite tomar mejores decisiones y mantener relaciones más sanas con sus pares (Ana Couñago Sobral. 2022. Prr 9).

Asimismo, una buena educación emocional durante la infancia le permitirá al menor ser más asertivo; es decir, que sea capaz de expresar sus emociones considerando los sentimientos y emociones de los demás. Así, el niño no solo aprenderá a manifestar afecto por aquellos que le rodean, sino que también desarrollará otras conductas propias de una personalidad exitosa (Ana Couñago Sobral. 2022. Prr 10), tales como:

- Una fuerte autoestima
- Respeto hacia los demás
- Mayor motivación y autoconocimiento

- Menor propensión al estrés y depresión
- Tendencia al liderazgo
- Resiliencia en situaciones problemáticas

La inteligencia emocional, adecuadamente gestionada, trae los siguientes beneficios a nuestra salud mental: nos permite tomar conciencia y expresar nuestras emociones sin exagerarlas y nos ayuda a contar con estrategias de afrontamiento más adaptativas ante situaciones de estrés y malestar psicológico y físico; también puede ayudarnos en la vida laboral, puesto que puede incrementar el porcentaje de probabilidades de alcanzar un excelente rendimiento en el trabajo y facilita la búsqueda de alternativas para solucionar conflictos.

La inteligencia emocional se trata de entender tus propias emociones y las emociones de los demás. Una inteligencia emocional alta te ayuda a (Graeme. H. Coetzer. 2015. Vol 16):

- Colaborar de manera efectiva con los miembros de tu equipo
- Pensar antes de actuar o reaccionar
- Reducir tus reacciones viscerales o impulsos
- Superar problemas, tanto en casa como en el lugar de trabajo
- Atender conflictos
- Comunicarte en el lugar de trabajo
- Resolver problemas
- Forjar relaciones más sólidas
- Conectar con tus emociones
- Empatizar con los demás
- Desarrollar sinergia entre tú y tus compañeros

Como vimos en anteriores puntos, todas las habilidades que nos atribuye la inteligencia emocional son de gran importancia ya que teniendo el fortalecimiento de estas logramos tener:

- Autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto en los demás.

- En lugar de actuar impulsivamente, los líderes con una alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus emociones antes de reaccionar.

- Reconocer tu motivación te ayuda a adaptar tu comprensión empática.
- Conectamos con la forma en las que otras personas se sienten.
- Poder colaborar con otros sin tener problemas, guiar a otros para promover nuestras ideas.

4.11. Educar con base en la inteligencia emocional

Como la información que se expone en este trabajo va orientada para educación primaria es necesario mencionar la importancia de la inteligencia emocional dentro del contexto escolar-educativo.

Tras la exposición de los beneficios de la inteligencia emocional y habilidades sociales en diferentes dominios dentro y fuera del contexto escolar se puede ver que es muy útil tener estas habilidades en la escuela, la pregunta inevitable, surge: ¿es posible educar la inteligencia emocional y las habilidades sociales en los alumnos?

La implementación de la educación emocional y social en los centros educativos es cada vez más necesario para el desarrollo socioemocional de los niños y niñas. En el marco de la legislación educativa y curricular se habla de la importancia del desarrollo integral del alumnado, del desarrollo de sus capacidades, actitudes, habilidades y competencias desde la dimensión afectivo-emocional. También, en esta Ley educativa (Avelino Siñani – Elizardo Perez, 2010) se ve incorporada la asignatura de Valores Sociales y Cívicos en la que se reflejan los contenidos de la dimensión emocional. Cabe destacar, la contemplación explícitamente de la competencia emocional y social como una competencia básica, un reconocimiento a la necesidad de su desarrollo y aprendizaje. Con ello se hace más presente la incorporación de prácticas educativas que tengan en cuenta la educación y el desarrollo emocional - social.

Educación la inteligencia emocional y social se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los padres y docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socioemocional de sus hijos y alumnos. No obstante, hay muchas formas de llevarlo a cabo y es muy importante enseñar a los niños programas de inteligencia emocional y social que de forma explícita contengan y resalten las habilidades de estas basadas en la capacidad para percibir, comprender y regular, como destaca el modelo de Mayer y Salovey (Grewal y Salovey, 2005, prr 1).

La enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal. Lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades emocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa más del repertorio natural de la persona.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

Metodología

La presente práctica institucional consiste en la implementación del programa “Inteligencia Emocional”, elaborado por Saioa Vitoria Troncoso y Txaro Etxeberria Zubeldia, cuyo objetivo es fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional. Esta intervención se enmarca dentro del ámbito de la orientación educativa, así como de la orientación psicosocial o personal, ya que está dirigida a promover el crecimiento y desarrollo integral de los participantes.

5.1.Descripción sistematizada de la Practica Institucional.

La presente practica institucional se realizó bajo el siguiente procedimiento:

Fase I: Revisión bibliográfica

Durante esta etapa, se llevó a cabo un exhaustivo análisis del material bibliográfico con el objetivo de precisar la información inicial, examinando investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y local la cual se encontraba principalmente en recursos digitales como páginas web, libros electrónicos y tesis.

Fase II: Contacto y coordinación con directora de la Unidad Educativa

El proceso se inicia con el primer encuentro con la directora a cargo de la unidad educativa, la Lic. Mariela Castillo Ayarde, donde se expone el propósito del programa y se indaga acerca de la posible existencia de la problemática en cuestión, para sugerir la implementación del programa. Al obtener la aprobación, se procede a presentar una carta formal de solicitud de permiso para llevar a cabo la práctica institucional con los estudiantes de nivel primario.

Fase III: Rapport

En los respectivos horarios asignados se realizó la presentación tanto de la facilitadora como del programa, donde se explicó la importancia de realizar la potenciación de la inteligencia emocional, el tiempo de duración del programa y la dinámica del mismo. Para esto se hizo uso de una sesión completa, en la cual las actividades sirvieron para crear un espacio ameno entre los participantes.

Fase IV: Diagnóstico Inicial

Se inició el diagnostico en el mes de septiembre realizando el respectivo rapport, presentación del programa y la evaluación de conocimiento inicial, haciendo uso del inventario de inteligencia emocional BarOn ICE: NA como único instrumento de medición (Pre test).

El pre test se aplicó de manera colectiva con una duración de 20 min aproximadamente. Antes de entregar el cuestionario pre test se indicó que el mismo no sería calificado, así también, que no

hay preguntas buenas ni malas solo debían responder en base a sus conocimientos y que era de mucha importancia la honestidad en el desarrollo del mismo.

Fase V: Implementación del programa

Se inició con la implementación del programa en la Unidad Educativa en sus distintos horarios, se dio comienzo el 15 de septiembre de 2023 con tres sesiones por semana en cada curso aprox.; Con respecto al contenido el programa este se divide en 32 sesiones, en las mismas se encuentran reflejadas 5 competencias:

- Conciencia emocional: nos permite darnos cuenta y ser conscientes de lo que sentimos, poner nombre a las emociones que sentimos, vocabulario emocional, identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas, conciencia del propio estado emocional, comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.
- Regulación emocional: nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión)
- Autonomía emocional: nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.
- Habilidades socioemocionales: consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.
- Habilidades para la vida y el bienestar personal: el fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad, desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar. Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

Fase VI: Evaluación final

Esta fase se ejecutó una vez concluida en su totalidad la aplicación del programa de Inteligencia Emocional. El impacto del programa en los niños se vio reflejado en las respuestas del inventario BarOn Ice Na. Se entregó el pos test el mismo que sirvió para recabar datos y realizar un análisis comparativo del impacto del programa de Inteligencia Emocional. Tuvo una duración igual al del pre test donde los niños lograron responder con mayor fluidez las preguntas.

Fase VII: Análisis e interpretación de datos

En esta fase se realizó la sistematización y análisis de datos obtenidos en las pruebas realizadas en el pre test, pos test de los mismos que se verán reflejados en los cuadros demostrando los resultados obtenidos y la interpretación de los mismos.

5.2. Características de la Población Beneficiaria

La presente práctica tuvo como población a los alumnos de 2do, 3ro, 4to, 5to, 6to de primaria de la unidad educativa “Tercera Orden Franciscana”, con un total de 484 estudiantes. Las edades de los estudiantes beneficiarios son de 7 a 11 años.

Tabla 2

Población Beneficiaria

Población Beneficiaria Tercera Orden Franciscana			
Nivel primario	Femenino	Masculino	Total
2do A primaria	16	13	29
2do B primaria	16	13	29
2do C primaria	17	12	29
3ro A primaria	18	15	33
3ro B primaria	19	15	34
3ro C primaria	20	12	32
4to A primaria	18	14	32
4to B primaria	19	15	34
4to C primaria	18	15	33
5to A primaria	20	13	33
5to B primaria	17	17	34
5to C primaria	18	15	33
6to A primaria	16	17	33
6to B primaria	14	19	33
6to C primaria	13	20	33
Nº Total de Est, Beneficiarios		484 estudiantes	

Fuente: Elaboración propia.

5.3. Métodos, técnicas, instrumentos y materiales implementados en la PI.

“Procedimientos sistemáticos que permiten dar solución a los problemas prácticos y se tienen que seleccionar de acuerdo a lo que se investiga, existen una variedad de técnicas”(Castro J. 2014 p. 1)

5.3.1. Métodos

El programa se desarrolla a través de una metodología lúdica y participativa que favorezca la reflexión y la autoevaluación, a la par que permite el desarrollo de las sesiones por parte de los alumnos de forma efectiva; para lo cual se empleó:

Método Teórico: el método teórico constituye una aproximación sistemática al estudio y comprensión a través de la exploración crítica y analítica de teorías existentes.

Método Empírico: el método empírico se caracteriza por su enfoque basado en la observación y la experimentación directa de fenómenos con el objetivo de recopilar datos cuantificables y verificables.

Método Activo Participativo: el método activo participativo se distingue por su enfoque dinámico y colaborativo en el proceso de aprendizaje. Este método fomenta la participación activa de los estudiantes, promoviendo la interacción y el compromiso directo con el contenido. A través de estrategias participativas, se busca estimular el pensamiento crítico y facilitar una comprensión profunda de los temas tratados.

Método de Aprendizaje Cooperativo: el método de aprendizaje cooperativo se basa en la interacción y colaboración entre estudiantes con el propósito de alcanzar metas educativas. Este enfoque fomenta la responsabilidad compartida, el intercambio de conocimientos y habilidades, y la construcción colectiva del aprendizaje. El método busca desarrollar habilidades sociales y cognitivas a través del trabajo conjunto en actividades educativas.

5.3.2. Técnicas

Las técnicas que se consideran más adecuadas para las actividades del programa fueron:

- Lluvia de ideas, huyendo del debate entre los niños y favoreciendo el pensamiento crítico.
- Reflexión guiada, mediante preguntas pertinentes que reconduzcan pero que no determinen.
- Expresión escrita, en base a sus conclusiones personales.

- Ejemplificación, a través de situaciones cotidianas del entorno próximo de los niños que el maestro conoce. Se favorece la identificación utilizando una figura infantil como ejemplo (“imagínate que un niño de su edad le pasa.... ¿qué puede sentir?”).
- Representando: dos o más personas representan una situación real, asumiendo los roles del caso, con la finalidad de que pueda ser mejor comprendida por el grupo.
- Foro: el grupo expresa libre e informalmente sus ideas y opiniones sobre un asunto, moderados por el facilitador.
- Estudio de caso: se describe una situación real o ficticia, tras lo cual se plantea un problema sobre el que los estudiantes deben proponer una solución.
- Exposición: se trata de una técnica en la que un estudiante o un experto invitado realizan una exposición oral ante un grupo.

5.4. Instrumentos

Con los instrumentos elegidos se pretende medir y evaluar las distintas variables sobre las que se quiere apoyar en el programa.

Descripción de cada instrumento de evaluación utilizado:

Ficha Técnica de BarOn ICE: NA

Nombre Original: EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory

Autor: Reuven Bar-On

Procedencia: Toronto – Canadá

Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares

Administración: individual o colectiva.

Formas: formas Completa y Abreviada

Duración: sin límite de tiempo (Forma completa: 20 a 25 minutos aproximadamente y Abreviada de 10 a 15 minutos).

Aplicación: niños y adolescentes entre 7 y 18 años.

Puntuación: calificación computarizada

Significación: evaluación de las habilidades emocionales.

Tipificación: baremos

Usos: educacional, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores y orientadores vocacionales.

Materiales: cuestionarios de la forma Completa y Abreviada, calificación computarizada y perfiles.

Características principales del BarOn ICE: NA

El BarOn ICE: NA es un inventario que integra conocimientos teóricos, fundamentos empíricos y una fina sofisticación de las técnicas psicométricas. El instrumento es confiable, válido y ofrece al usuario un número importante de características que incluyen:

- Una muestra normativa amplia (N = 3,374).
- Normas específicas de sexo y edad.
- Escalas multidimensionales que evalúan las características centrales de la inteligencia emocional.
- Una escala de impresión positiva para identificar a los que intentan crear una imagen exageradamente favorable de sí misma. Un factor de corrección que permite al usuario un ajuste de las respuestas positivas que tienden a dar los niños muy pequeños.
- Un Índice de Inconsistencia, que está diseñado para detectar el estilo de respuesta discrepante.
- Pautas para la administración, calificación y obtención de un perfil de resultados computarizados.
- Alta confiabilidad y validez.

El BarOn ICE: NA contiene 60 ítems distribuidos en 7 escalas. También incluye una escala que evalúa las respuestas inconsistentes (Índice de Inconsistencia), que está diseñado para identificar las respuestas al azar.

En el manual se presenta la forma Completa y Abreviada del BarOn ICE: NA (FA) que contienen 60 y 30 ítems respectivamente. La información es aplicable a ambas formas de inventario. Las tablas 1 y 2 muestran las escalas del ICE: NA de BarOn para ambas formas.

El ICE BarOn: NA usa una escala de tipo Likert de 4 puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: “muy rara vez” “rara vez”, “a menudo” y “muy a menudo”. Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social.

Ficha Técnica de Programa Inteligencia Emocional

Nombre Original: Inteligencia Emocional, Educación Primaria

Autor: Saioa Vitoria Troncoso y Txaro Etxeberria Zubeldia

Procedencia: España

Administración: colectiva.

Duración: sin límite de tiempo.

Aplicación: niños 6 a 12 años.

Evaluación: continua y formativa, estar integrada en el proceso de aplicación.

Significación: desarrollo de la inteligencia emocional

Usos: educacional.

Materiales: manual del programa, documento de anexos.

Características principales del programa inteligencia emocional

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

1- Constancia intersesional: mediante las actividades que posteriormente se detallan, se propone poner en práctica, al menos una sesión de intervención semanal de una hora en cada curso académico (la sesión semanal de tutoría podría ser un espacio adecuado porque incluye a todo el grupo-clase).

2- Constancia espacio-temporal: se propone realizar las actividades el mismo día de la semana, en el mismo horario y espacio físico adecuado a cada actividad (gimnasio, aula libre de espacios, psicomotricidad).

3- Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención: es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante. Se propone a la persona tutora como figura adulta en la intervención de cada actividad.

4- Estructura o formato de la sesión: el cuadro de secuenciación que a continuación se propone puede ser utilizado también en otros centros, aunque esta decisión siempre estará en manos de las personas responsables de la ejecución del programa.

5- Consigna de introducción al programa: es de vital importancia dar especial relevancia a la forma en el que se va iniciar el programa, es decir, a la primera actividad del programa.

5.5. Contraparte Institucional

La unidad educativa “Tercera Orden Franciscana” dispuestas a proporcionarnos un ambiente físico necesario, las aulas en las que se llevará a cabo el programa planificado; de igual manera

están organizados para proporcionar a la población necesaria en la gestión 2023, confiaran a los estudiantes de la Unidad Educativa, cediendo sus horas de trabajo y servicios básicos.

5.6. Programa de actividades de la práctica institucional

Tabla 3

Resumen del programa

ACTIVIDAD			SESIONES	TIEMPO
Pre-test			1	60 min
Conciencia emocional ¿Quién soy?	¿Qué siento?	Dado de las emociones	2	60 min
		Tocando emociones		
		Sintiendo con la música	3	60 min
	¿Cómo soy?	La flor	4	60 min
		¿Quién es quién?		
	Cada día siento emociones distintas	Los soles de las emociones	5	60 min
		¿Cómo me siento?		
	Puedo mejorar	El árbol	6	60 min
		Soy bueno/a y puedo mejorar	7	60 min
	¿Cómo me ven los demás?	¿Cómo soy para ti?	8	60 min
		El juego de la pelota		
Regulación emocional yo regulo mis emociones	Las emociones son poderosas	Intensidades	9	60 min
		Mi objeto preciado		
	Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Círculo	10	60 min
		Representando	11	60 min

	¿Qué puedo hacer para que las emociones ayuden?	¿Cómo actuaría ante determinadas situaciones?	12	60 min
		El ejercicio del bombo	13	60 min
	Aprendo a regularme	Dirijo mi enfado	14	60 min
	Aprendo a relajarme	Soy un muñeco	15	60 min
		Mi respiración		
Autonomía emocional: me gusta como soy	Soy optimista	Puzzle	16	60 min
		El día ideal	17	60 min
		Gracias a eso	18	60 min
	Confío en mi	El dulce círculo	19	60 min
		!Y que;		
	Soy capaz	Soy capaz de eso,!Como no voy a serlo;	20	60 min
		Voy a conseguirlo		
	Tengo mi opinión	Cada persona tiene su opinión	21	60 min
		Puedo decir que no	22	60 min
	Yo decido	¿Ahí o aquí?		
		¿A dónde vamos a ir ?		
Habilidades sociales: soy buen/a amigo/a	Te escucho	Enviando mensajes	23	60 min
		Escuchemos		
	Te comprendo	¿Cómo se ha sentido?		

	Lo hacemos juntos	Haciendo amigos y amigas	24	60 min
		La fiesta		
	Eso no me gusta	Las costumbres de clase		
		¿Qué puedo mejor en casa?		
	Expreso mi opinión de forma adecuada	Semana de la asertividad	25	60 min
		Mis derechos	26	60 min
Habilidades de vida y bienestar: estoy logrando mis objetivos	Tengo derecho a soñar	¿Cómo lograr mis sueños?	27	60 min
		Libro de los sueños		
	Hábitos saludables	Salud y el orden	28	60 min
	Hábito de trabajo	Cuestionario a padres y madres	29	60 min
		Lo podemos pasar bien		
	Organización del tiempo	Dividiendo nuestro tiempo	30	60 min
	Hábito de dar y recibir ayuda	¿Qué haría yo?	31	60 min
		¿Cómo puedo jugar?		
Última sesión		Post test	32	60 min

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO VI
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Resultados, Presentación y Sistematización del Proceso de Intervención Informe Técnico de la Institución

En el próximo segmento, se detallan los resultados obtenidos tras la consecución de objetivos específicos delineados previamente. Durante el transcurso del proyecto, se han dedicado esfuerzos a alcanzar metas concretas, cada una diseñada para contribuir al logro de la visión general. A través de un enfoque meticuloso y un análisis detallado, se ha evaluado el progreso en relación con estos objetivos específicos, lo que ha permitido identificar áreas de éxito y oportunidades de mejora. A continuación, se presentan los hallazgos clave derivados de este proceso de evaluación.

6.1 Primer Objetivo

Realizar la evaluación inicial usando el inventario de Barón ICE: NA. para conocer el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes, en el área interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, impresión positiva.

Tabla 4

Variable inteligencia emocional que fue medida con el Inventario BarOn Ice: NA forma abreviada en niños y adolescentes, Baron (2005)

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles
Inteligencia Emocional	Intrapersonal	2, 8, 10, 14, 18	Alto: 80 – a mas
	Interpersonal	26, 28, 30	
	Adaptabilidad	3, 6, 19, 24, 27, 29	Medio: 74-79
	Manejo de estrés	7, 9, 15, 11, 12, 16, 20, 21	
	Estado de ánimo general	1, 4, 5, 13, 17, 22, 23, 25	Bajo: 73 – a menos

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn.

Tabla 5

**PRE TEST: PERFIL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES
DE NIVEL PRIMARIO.**

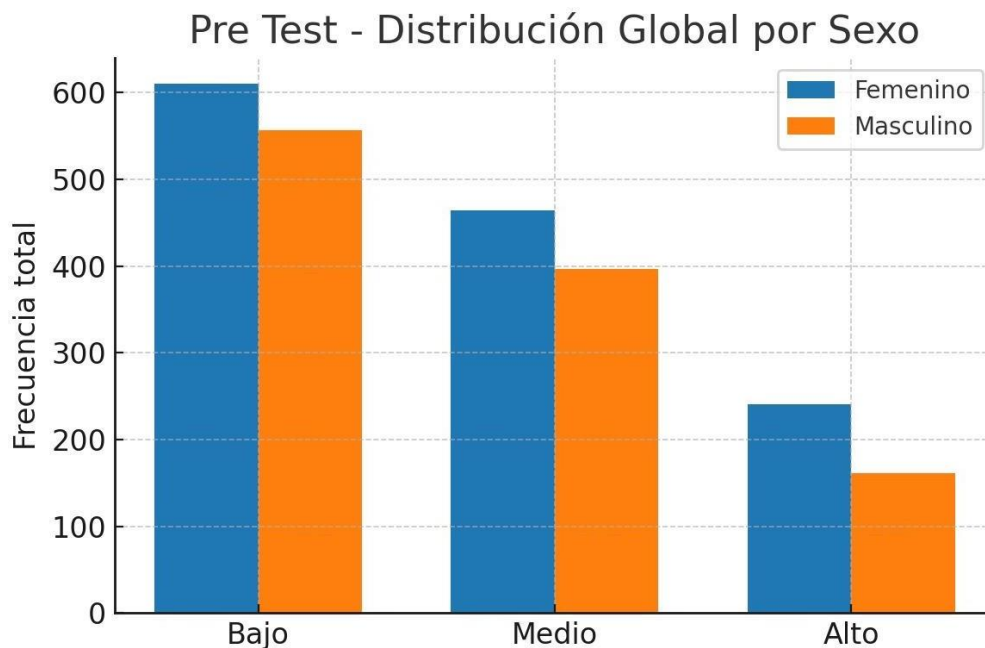
Curso	F	M	Total	Intrapersonal				Interpersonal			Adaptabilidad			Manejo de estrés			Estado de ánimo		
					B	M	A	B	M	A	B	M	A	B	M	A	B	M	A
2do A	16	13	29	F	7	6	3	6	6	4	8	6	2	7	5	4	7	5	4
				M	7	5	1	7	5	1	7	5	1	6	5	2	6	4	3
2do B	16	17	33	F	7	5	4	8	6	2	7	6	3	7	6	3	7	6	3
				M	8	7	2	9	7	1	8	6	3	8	5	4	8	6	3
2do C	17	12	29	F	8	6	3	7	7	3	9	5	3	8	6	3	7	5	5
				M	6	4	2	6	5	1	6	4	2	6	4	2	5	4	3
3ro A	18	15	33	F	8	6	4	9	7	2	9	7	2	8	5	5	8	7	3
				M	7	5	3	8	5	2	8	5	2	7	5	3	8	6	1
3ro B	17	15	32	F	7	6	4	9	5	3	7	6	4	7	5	5	9	5	3
				M	7	5	3	8	5	2	7	6	2	7	6	2	7	5	3
3ro C	20	12	32	F	11	8	1	9	7	4	10	8	2	11	8	1	9	8	3
				M	5	5	2	6	5	1	6	4	2	6	5	1	6	4	2
4to A	18	14	32	F	8	7	3	8	6	4	8	6	4	9	6	3	8	7	3
				M	7	4	3	7	4	3	7	6	1	8	5	1	6	4	4
4to B	20	14	34	F	10	6	4	9	7	4	10	8	2	8	6	6	9	7	4
				M	8	5	1	7	4	3	6	4	4	7	5	2	8	4	2
4to C	18	15	33	F	9	6	3	8	6	4	8	7	3	9	7	2	8	7	3
				M	8	5	2	7	6	2	8	6	1	8	5	2	7	5	3

5to A	20	13	33	F	8	7	5	8	7	5	10	6	4	9	7	4	10	8	2
				M	7	5	1	7	4	2	6	4	3	7	5	1	7	4	2
5to B	17	17	34	F	8	5	4	8	6	3	8	6	3	8	6	3	8	6	3
				M	9	7	1	9	6	2	9	6	2	9	7	1	9	6	2
5to C	18	15	33	F	7	5	6	8	6	4	8	6	4	9	7	2	9	7	2
				M	8	6	1	7	5	3	8	6	1	8	6	1	8	5	2
6to A	16	17	33	F	8	6	2	7	5	4	7	5	4	8	5	3	9	5	2
				M	9	6	2	8	6	3	9	6	2	8	6	3	9	6	2
6to B	19	14	33	F	9	7	3	8	8	3	9	7	3	8	6	5	10	7	2
				M	7	5	2	7	5	2	7	5	2	7	5	2	6	5	3
6to C	13	20	33	F	7	5	1	6	5	2	6	5	2	6	5	2	6	5	2
				M	9	8	3	10	7	3	9	7	4	9	8	3	10	6	4
TOT AL	26 3	22 3	486	F	1 2 2	9 1 0	5 0 8	11 8 4	9 4 1	5 1 4	12 4 4	9 4 4	4 5 2	12 2 0	9 0 1	5 1 4	12 4 5	9 5 4	4
				M	1 1 2	8 2 9	2 9 3	11 3 9	7 9 1	3 1 1	11 1 1	8 0 2	3 2 1	11 8 2	3 0 0	11 0 0	7 4 4	3 9 9	

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 1

Nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes previo a la aplicación del programa



Fuente: Elaboración propia

Segundo de primaria (2do A, B y C)

Los niños mostraron puntajes bajos en lo intrapersonal y manejo del estrés, lo que indica que aún les cuesta identificar sus emociones, controlar la impulsividad y reaccionar de forma calmada ante los retos escolares. Esto puede relacionarse con su etapa evolutiva, donde la autorregulación emocional aún está en construcción.

Las niñas aunque obtuvieron resultados ligeramente mejores, también evidenciaron fragilidad en su capacidad de autorregulación, lo que muestra que a esta edad la mayoría de los estudiantes todavía dependen de apoyos externos (profesores y familia) para gestionar sus emociones.

Tercero de primaria (3ro A, B y C)

Los niños se encontraron más débiles en lo intrapersonal (autoestima y autoconciencia), lo que puede significar poca seguridad en sí mismos y dificultades para expresar cómo se sienten.

Las niñas obtuvieron resultados más altos en adaptabilidad, lo que refleja mayor facilidad para ajustarse a nuevas situaciones y aceptar reglas. Esto sugiere que a esa edad las niñas logran madurar antes en la aceptación de cambios y rutinas.

Cuarto de primaria (4to A, B y C)

Los niños Mostraban mayor dificultad en relaciones interpersonales (poca cooperación, escucha limitada) y en manejo del estrés. Esto podría estar asociado con actitudes competitivas, resistencia a la disciplina o frustración académica.

Las niñas aunque con puntajes mejores, también reflejaban inseguridad y baja autoconfianza en lo intrapersonal, lo que puede manifestarse en timidez o miedo al error en el ámbito escolar.

Quinto de primaria (5to A, B y C)

En los niños sus puntajes mostraban poca tolerancia a la frustración y rigidez ante cambios, lo que significa que enfrentaban dificultades para aceptar nuevas reglas, imprevistos o correcciones.

Las niñas tenían más problemas en el control de impulsos, lo que indica tendencia a reaccionar de forma rápida o emocional sin analizar las consecuencias.

Sexto de primaria (6to A, B y C)

En los niños y niñas coincidían en bajos niveles de manejo del estrés y estado de ánimo, con una tendencia al pesimismo. Esto es clave porque, al estar próximos a la transición hacia secundaria, su nivel de resiliencia era todavía frágil y podían sentirse sobrecargados por las exigencias académicas.

6.2 Segundo Objetivo

Aplicar el programa “Inteligencia Emocional” para potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales y cognitivas que constituyen la inteligencia emocional para el bienestar personal y social.

Sesión 1: Evaluación inicial

Objetivo:

- Evaluar la inteligencia emocional de los niños mediante el inventario de I.E. BarOn Ice:NA.

Materiales:

- Hoja del inventario
- Globo

Actividades:

Se dio inicio al encuentro mediante la introducción de la practicante, quien extendió la bienvenida a los participantes a través de la implementación de la dinámica de presentación denominada ‘El globo’. El propósito principal de esta dinámica radicó en familiarizarse con el grupo, involucrando a cada niño en la presentación de su nombre y una actividad de su preferencia.

Posteriormente, en la consigna del trabajo, se procedió a la presentación del programa, detallando los temas a ser abordados, la modalidad de las sesiones y su frecuencia.

En el siguiente paso, se llevó a cabo la aplicación del pre-test. Este consistió en la administración colectiva de cuestionarios a los participantes, con el objetivo de evaluar la inteligencia emocional.

Finalmente, se abordó la fase de socialización y retroalimentación, donde se propició el intercambio de impresiones y se proporcionó información adicional sobre el programa. Se incentivó la participación activa de los participantes, permitiendo la expresión de sus percepciones y expectativas, facilitando así un proceso de retroalimentación constructiva.

Observaciones y comentarios:

Se pudo observar en los alumnos mucho interés y curiosidad por el programa que se desarrollaría en las siguientes clases.

En la dinámica “El globo” todos participaron contestando cuál era su nombre y su actividad favorita, algunos niños se ponían nerviosos cuando el globo se les acercaba, pero igual se les hacía participar.

Sesión 2: ¿Qué siento?

Objetivo:

- Promover la valoración personal como ser único en cada estudiante
- Desarrollar la capacidad de conocer y comprender las emociones experimentadas en cada momento.

Materiales:

- Dado de las emociones, que, en lugar de números, tiene nombres de emociones.
- Fotos que reflejen distintas emociones
- Pañuelo para tapar los ojos

Actividades:

Inició al encuentro mediante una dinámica de activación extra “Yo tengo un tic” el cual consiste en un baile.

Se realiza la presentación del tema, seguido por la implementación de la primera dinámica, conocida como el ‘dado de las emociones’. En esta actividad, cada alumno y alumna lanzó un dado que determinó una emoción específica. Con base en la emoción asignada, se formularon preguntas como, por ejemplo, ‘¿Cuándo has sentido vergüenza?’ o ‘Dime un momento en el que hayas experimentado vergüenza’.

Se llevó a cabo una reflexión sobre las ideas emergentes del ejercicio, destacando la variedad de emociones experimentadas en situaciones similares. Se enfatizó la normalidad de experimentar emociones negativas, fomentando la aceptación de esta diversidad emocional.

Se exploraron las emociones a través de una actividad centrada en el sentido del tacto. Los estudiantes, organizados en parejas, participaron en la dinámica ‘Tocando Emociones’, donde uno de ellos, con los ojos vendados, utilizó el tacto para adivinar la emoción expresada por su compañero mediante gestos faciales y corporales. Esta actividad se repitió para que cada estudiante pudiera reflejar diversas emociones.

Se llevó a cabo una reflexión conjunta sobre ambas dinámicas. Se abordaron dudas de los estudiantes y se reforzó el mensaje de normalización de las emociones negativas. La sesión concluyó con un momento de despedida.

Observaciones y comentarios:

En ciertos momentos, algunos alumnos no lograron proporcionar respuestas de manera inmediata. En estos casos, el ejercicio continuó avanzando mientras los estudiantes buscaban sus respuestas, y posteriormente se les brindó otra oportunidad para participar.

En la dinámica ‘Tocando Emociones’, se destacó la importancia de presentar ejemplos ilustrativos que expresen de manera clara las diversas emociones. Además, se consideraron activamente las percepciones y concepciones del grupo, integrándolas como parte integral del desarrollo de la dinámica.

Sesión 3: ¿Qué siento?

Objetivo:

- Promover la valoración personal como ser único en cada estudiante
- Desarrollar la capacidad de conocer y comprender las emociones experimentadas en cada

momento.

Materiales:

Canciones que reflejen diferentes emociones

Parlante

Hojas

Actividades:

La sesión se inició con la exposición del tema a abordar, seguido por la consigna de la dinámica ‘Sintiendo con la Música’. Se distribuyó una hoja a cada alumno y alumna, sugiriendo que busquen un espacio cómodo y tranquilo en el aula. Se alentó a que cada participante se aislara de manera voluntaria para facilitar la concentración.

Durante la actividad, se reprodujo música, y los estudiantes fueron instruidos para plasmar en sus hojas las emociones que experimentaban. Al término de cada canción, se llevó a cabo una discusión colectiva donde los participantes compartieron sus reflexiones, incluyendo las imágenes que las canciones evocaron en sus memorias.

Este proceso se repitió con las demás canciones, conformando así la fase de trabajo del tema. La socialización y retroalimentación se incorporaron al final de cada segmento musical, permitiendo la interacción y análisis conjunto de las experiencias individuales en relación con las emociones suscitadas por la música.

Observaciones y comentarios:

Con el propósito de orientar a los estudiantes en la elaboración de sus escritos, se plantean interrogantes específicas como ‘¿Cuáles son tus sensaciones?’ o ‘¿Ha evocado algún recuerdo?’. Se subraya la importancia de reconocer que, a lo largo de la canción, es posible que se produzcan variaciones emocionales, alentándolos a registrar cada una de estas respuestas.

Debido a las limitaciones de espacio en el aula, se restringió la movilidad de los participantes en la búsqueda de un ambiente más apacible para la actividad, destacando la necesidad de adaptarse a las condiciones existentes.

Sesión 4: ¿Cómo soy?

Objetivo:

- Reconocer nuestras características individuales, tanto físicas como de personalidad, y las preferencias en situaciones específicas.
- Concientizar sobre la variabilidad emocional y cómo una misma situación puede afectar a cada persona de manera única.

Materiales:

- Una ficha con el dibujo de una flor de 4 pétalos (o dar una hoja para que dibujen una flor con 4 pétalos). Al otro lado de la hoja habrá 2 cuadros para escribir las semejanzas y las diferencias.
- Un aula que tenga posibilidad de mover las mesas y las sillas, o por lo menos las sillas, para poder trabajar en grupos pequeños.
- Tarjetas de cartulina
- Lápices

Actividades:

La sesión se inició con la dinámica motivacional extra “Yo tengo un tic”. Se realiza la presentación del tema correspondiente para contextualizar a los alumnos, seguido por la implementación de las dinámicas.

La Flor:

Cada estudiante recibió un dibujo de una flor de cuatro pétalos, y se les instruyó para que en cada pétalo escribieran distintas categorías de características: físicas en el primero, rasgos de personalidad en el segundo, momentos, lugares y actividades que les gustan en el tercero, y aquellas que no les gustan en el último. Posteriormente, se formaron grupos pequeños, designando a un coordinador y un secretario. El coordinador organizó los turnos y el orden, permitiendo a cada estudiante explicar sus escritos en cada pétalo. Se fomentó la discusión y la persona secretaria tomó nota de las semejanzas y diferencias. Se concluyó con una revisión de las diferencias y semejanzas entre todos los grupos.

Actividad ¿Quién es Quién?:

Cada estudiante recibió una tarjeta donde describieron dos características físicas, dos de personalidad, dos cosas que les gustan y dos que no les gustan. Posteriormente, se recogieron las tarjetas y se leyeron en voz alta sin identificar al autor/a. El objetivo era que los alumnos descubrieran o adivinaran de quién se trataba. Se llevó a cabo una reflexión sobre el ejercicio

mediante preguntas como: ¿Fue fácil identificar al autor o autora?, ¿Quién se describió con mayor precisión?, y ¿Cómo me perciben los demás en comparación con mi propia percepción?

En ambos ejercicios, se enfocó en la autoexploración, la expresión y la comprensión de las características personales, fomentando la reflexión sobre la percepción propia y ajena.

La fase final incluyó una revisión de las semejanzas y diferencias tanto dentro de los grupos como entre ellos, promoviendo la reflexión y el intercambio de ideas sobre la autopercepción y la percepción mutua.

Observaciones y comentarios:

Tuvieron dificultades con las características psíquicas y de forma de ser, por lo que se dio diversos ejemplos.

Los niños y niñas indicaron que la actividad les gustó bastante, el tratar de descubrir a sus compañeros les resultó divertido.

Hubo niños a los que les daba mucha vergüenza que su ficha sea leída.

Sesión 5: cada día siento emociones distintas

Objetivo:

- Promover el reconocimiento y comprensión continuamente de las emociones propias y de los demás.

- Materiales:

- Hojas DIN A3
- Lápices
- Pinturas y rotuladores
- Ficha: ¿Cómo me siento?
- Lápices

Actividades:

La sesión comenzó con la explicación del tema correspondiente para contextualizar a los alumnos, seguido por la introducción de dinámicas diseñadas para facilitar la comprensión y exploración del tema emocional.

Dinámica “Los Soles de las Emociones”:

Se organizaron grupos a los cuales se les asignó una hoja DIN A3 junto con el nombre de una emoción. En dicha hoja, los participantes representaron la emoción dentro de un círculo dibujado en la mitad de la hoja, del cual se extendían líneas (rayos) que representaban situaciones en las que

habían experimentado esa emoción. Se enfatizó que todas las propuestas eran válidas. Al finalizar, los soles se colocaron en las aulas para decorar las paredes. Se concluyó con una reflexión sobre la variabilidad de las situaciones que pueden generar una misma emoción, subrayando que la experiencia emocional puede diferir entre individuos.

Actividad “¿Cómo me siento?”:

Cada alumno recibió la ficha “¿Cómo me siento?” y se les instruyó a escribir las emociones que experimentan en las situaciones presentadas en la ficha. Posteriormente, se organizaron grupos pequeños, y entre todos debatieron las situaciones, compartiendo y discutiendo las respuestas proporcionadas por cada participante.

Ambas dinámicas se centraron en la exploración y expresión de las emociones, permitiendo a los participantes identificar y discutir situaciones específicas relacionadas con sus propias experiencias emocionales.

Se finalizó la sesión con la colocación de los soles de las emociones en las aulas, generando un espacio visual que favorece la reflexión continua sobre las emociones. Se llevó a cabo una reflexión colectiva sobre la diversidad de situaciones generadoras de emociones, destacando la variabilidad individual en las respuestas emocionales.

Observaciones y comentarios:

La dinámica “¿Cómo me siento?” promovió la interacción grupal y la discusión abierta sobre las diferentes percepciones y expresiones emocionales.

Al repartir la ficha se debe aclarar que no pueden responder “bien” o “mal” a las preguntas, ya que los alumnos y alumnas poseen un diccionario emocional suficientemente rico para responder adecuadamente.

La sesión se dio de buena manera, se notó que la dinámica en grupo ayudó al desenvolvimiento de la sesión y la participación de los niños durante la misma, ya que tuvieron varias ideas sobre el tema.

Sesión 6: Puedo mejorar

Objetivo:

- Cultivar la confianza en las capacidades personales y fomentar el respeto hacia las cualidades de los demás.

Materiales:

- Folios

- Lápices
- Pinturas

Actividades:

La sesión se inició con la presentación del tema correspondiente para contextualizar a los alumnos, seguido por la introducción de dinámicas diseñadas para motivar la participación y reflexión.

Actividad “El Árbol”:

Cada estudiante recibió una hoja en blanco y se les instruyó para que dibujaran un árbol que cumpliera con requisitos específicos. Se explicó que en las raíces debían marcar habilidades personales, y en las ramas escribir áreas en las que podrían mejorar. Al finalizar, aquellos que quisieron compartieron sus árboles con el resto del grupo.

La dinámica del “Árbol” se centró en fomentar la autorreflexión y conciencia de habilidades personales, así como en identificar áreas para el crecimiento personal.

Tras la realización del ejercicio, se llevó a cabo una reflexión conjunta con los alumnos y alumnas. Se destacó la metáfora del árbol, señalando que al igual que los árboles más fuertes tienen raíces sólidas que sostienen el tronco y las ramas, nosotros también necesitamos valernos de nuestras habilidades para mejorar. Se concluyó con la toma de un pequeño compromiso por parte de los estudiantes, instándoles a esforzarse por mejorar en áreas identificadas durante el ejercicio.

Observaciones y comentarios:

En la subsiguiente sesión se abordó el tema de los compromisos asumidos y los avances alcanzados durante ese período.

Durante la sesión, se observó que los estudiantes dedicaron más tiempo del anticipado a la decoración de sus árboles. Se resalta la importancia de recordarles que es esencial completar la escritura de los requisitos antes de proceder con la decoración.

Se evidenció un notable interés por parte de varios estudiantes en lograr mejoras significativas. En la sesión subsecuente, se indagó acerca de los compromisos asumidos, y de hecho, la mayoría de los estudiantes trabajó activamente para cumplir con sus compromisos.

Sesión 7: Puedo mejorar

Objetivo:

- Cultivar la confianza en las capacidades personales y fomentar el respeto hacia las cualidades de los demás.

Materiales:

- Cartulinas para hacer el póster.
- Pinturas.
- Fichas para hacer los contratos.

Actividades:

La sesión se inició con la dinámica extra “aplauzo cariñoso”.

Presentación del tema correspondiente para contextualizar a los alumnos, seguido por la introducción de dinámicas diseñadas para motivar la participación y reflexión.

Actividad “Soy Bueno/a y Puedo Mejorar”:

La actividad comenzó con la división de la clase en grupos, proporcionando instrucciones claras sobre cómo deberían trabajar. Cada miembro del grupo compartió sus habilidades y fortalezas con los demás. Posteriormente, eligieron una característica que mejor los definiera o que más les gustara de cada miembro del grupo y la representaron gráficamente en un póster. Luego repitieron el proceso para identificar áreas de mejora. Tras debatir en grupo, cada individuo eligió un aspecto a mejorar y creó un “contrato”, comprometiéndose a trabajar en esa área específica.

La dinámica se centró en la reflexión sobre las fortalezas individuales y las áreas de mejora, así como en la elaboración de compromisos personales para el crecimiento y desarrollo.

Se concluyó la actividad con una pregunta reflexiva abierta sobre cómo podrían abordar los aspectos identificados en los contratos. Se alentó la participación activa, y los estudiantes recibieron propuestas y sugerencias de sus compañeros y compañeras. Este momento favoreció la interacción social y proporcionó una plataforma para la retroalimentación constructiva entre los participantes.

Observaciones y comentarios:

Es importante no olvidarse en la siguiente sesión hablar sobre sus compromisos, si avanzaron o si tienen dificultades, se menciona esto porque los estudiantes que cumplen con el compromiso esperan con ansias el poder hablar sobre ello.

En esta sesión trabajar en grupos se puso un poco complicado por el espacio reducido que tenían en las aulas y también se les dificultó en la organización, algunos no podían quedar en acuerdo con su grupo para realizar el póster.

Sesión 8: ¿Cómo me ven los demás?

Objetivo:

- Fomentar la valoración de manera positiva las características propias.

Materiales:

- Hojas
- Lápices
- Pinturas
- Un aula que permita que la clase se ponga en círculo
- Una pelota blanda
- Cintas para taparse los ojos
- Objetos traídos de casa

Actividades:

La sesión inició con la exposición del tema correspondiente para situar a los alumnos en el contexto adecuado, seguido por la implementación de dinámicas diseñadas para fomentar la participación y reflexión.

Actividad “¿Cómo Soy Para Ti?”:

Se asignó a cada estudiante el nombre de otro compañero/a, otorgándoles un tiempo para reflexionar sobre las características físicas, de personalidad, habilidades y gustos de esa persona. Luego, se distribuyeron hojas entre el alumnado, y cada uno dibujó a la persona asignada con la mayor precisión posible, decorando el dibujo de acuerdo con las características previamente pensadas. Al finalizar, los dibujos se intercambiaron para que cada uno/a recibiera el suyo. La actividad culminó con una reflexión colectiva que incluyó preguntas como: ¿Qué sentí al ver mi dibujo?, ¿Hubo alguna sorpresa?, ¿Enfrenté algún desafío al dibujar a mi compañero/a?

Actividad “El Juego de la Pelota”:

Se explicó a todos los alumnos en qué consistía el juego. Se entregó una pelota a una persona, quien la pasó a otra compañera diciendo una característica positiva. Este proceso continuó hasta que todos y todas hubieran expresado algo positivo sobre alguien. Posteriormente, se formaron grupos pequeños de 3-4 alumnos/as, donde cada uno compartió lo que le dijeron y sus percepciones al respecto (si era lo esperado, si les gustaría escuchar algo diferente, etc.).

Ambas dinámicas se centraron en la exploración de percepciones y en la promoción de un ambiente positivo, contribuyendo al conocimiento mutuo y a la construcción de una imagen positiva entre los miembros del grupo.

Se concluyó la sesión con una reflexión grupal donde los alumnos compartieron sus experiencias y emociones durante las dinámicas. Se fomentó la discusión abierta sobre las percepciones y expectativas, promoviendo la retroalimentación constructiva y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Observaciones y comentarios:

Cuando están analizando las características del resto, hay que darles muchos ejemplos, ya que algunos alumnos no se dan cuenta de las características del resto o se confunden y no se les ocurría alguna idea de lo que debían hacer.

En este mismo aspecto los alumnos se levantaban para ir a preguntar a sus compañeros sus características es importante dejarles en claro que deben dibujar la imagen que tienen ellos de la persona que les tocó.

Es importante en la dinámica de la pelota dejar en claro desde el principio que sólo pueden decirse características positivas, también que la pelota se pasará a alguien que aún no la haya recibido, para evitar que unas personas la reciban muchas veces y que otras personas se sientan excluidas.

Sesión 9: las emociones son poderosas

Objetivo:

Guiar en la identificación de las diversas intensidades y expresiones de las emociones básicas.

Materiales:

- Témperas
- Agua
- El dado de las emociones (en lugar de números aparecen el nombre de distintas emociones)
- Aula de manualidades
- Cintas para taparse los ojos
- Objetos traídos de casa

Actividades:

La sesión se inauguró con la explicación del tema mediante una introducción, seguida por la implementación de dinámicas diseñadas para motivar la participación y reflexión.

Actividad “Intensidades”:

Se proporcionaron témperas de colores al alumnado y se les solicitó que asociaran cada color con una emoción específica, como miedo, enfado, alegría, tristeza y nerviosismo. Posteriormente, se les explicaron las diferentes intensidades de estas emociones mediante la comparación de términos como miedo/temor, enfado/ira, alegría/furor, tristeza/desesperanza, y nerviosismo/inquietud. Se planteó la pregunta sobre cuáles emociones consideraban más intensas. Luego, utilizando tarjetas y pintura acrílica, los estudiantes pintaron una tarjeta sin mezclar colores y otra mezclando acrílico con agua, creando así un color más intenso. Se preguntó a los estudiantes con qué par de emociones asociarían ese color. Este proceso se repitió para todas las emociones y tarjetas.

Actividad “Mi Objeto Preciado”:

Una sesión antes, se pidió a los alumnos que trajeran de casa un objeto especial relacionado con el tacto o el olfato. Se les indicó que también trajeran una cinta para vendar los ojos. Divididos en dos grupos (A y B), el grupo A se sentó en el suelo con los ojos vendados, mientras el grupo B permaneció de pie. Cada miembro del grupo B se acercó al grupo A para colocar su objeto en las manos de un compañero con los ojos vendados. El miembro del grupo A tuvo que adivinar el objeto y luego pasarlo al siguiente compañero para repetir el proceso. Después de tocar y adivinar todos los objetos, se pidió a los estudiantes que guardaran silencio y se quitó las vendas. Luego, los roles se invirtieron, y el grupo B ofreció sus objetos mientras el grupo A adivinaba.

Ambas dinámicas se centraron en la exploración de las emociones y la percepción sensorial, proporcionando a los estudiantes la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre la intensidad emocional y la importancia de los sentidos.

Se concluyó la sesión con una discusión colectiva sobre las experiencias y aprendizajes derivados de las dinámicas. Se fomentó la retroalimentación entre los participantes, permitiéndoles compartir sus observaciones y reflexiones sobre las intensidades emocionales y las experiencias sensoriales.

Observaciones y comentarios:

En la dinámica mi objeto preciado fue importante mantener el silencio mientras se realizaba el ejercicio porque ayudó a aumentar la duda entre quienes están esperando y se dan cuenta más fácil de lo que siente.

En la sesión anterior fue bueno dar ejemplos de lo que pueden traer, al no tener una idea algunos se confundieron.

Sesión 10: las emociones nos ayudan o nos perjudican

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.

Materiales:

- Tarjetas de emociones
- Pizarra y tiza
- Cinta adhesiva para pegar las tarjetas a la pizarra

Actividades:

La sesión se inició con la explicación del tema que sería abordado durante la sesión, buscando despertar el interés y la participación activa de los alumnos en el contenido que se trataría.

Actividad “Círculo”:

Se distribuyó una hoja a cada alumno, solicitándoles que escribieran diversas emociones. Posteriormente, se les pidió que colocaran esas tarjetas en la pizarra, donde se habían dibujado dos círculos en las esquinas, etiquetados como “Nos Pueden Ayudar” y “Nos Pueden Perjudicar”. De manera individual, los alumnos pegaron las tarjetas en el círculo correspondiente a cada emoción. Una vez ubicadas, se llevó a cabo un debate colectivo para discutir si estaban de acuerdo con la clasificación de las emociones en cada círculo.

La dinámica “Círculo” se centró en explorar las emociones y analizar cómo estas pueden tener efectos positivos o negativos en la vida cotidiana de los individuos.

La sesión concluyó con una reflexión colectiva sobre la dinámica. Se enfatizó que experimentar emociones que puedan percibirse como perjudiciales no es necesariamente negativo, ya que todas las emociones son parte de la experiencia humana. Se propició la participación activa de los alumnos, permitiéndoles expresar sus opiniones y proporcionando un espacio para discutir la diversidad de percepciones sobre las emociones.

Observaciones y comentarios:

Es muy importante mencionarles que sacar el lado positivo de esas emociones “dañinas”, por ejemplo: la tristeza puede aumentar nuestra inspiración y nuestra creatividad; por tanto, puede servirnos para escribir un poema, para dibujar, para crear algo, lo que nos ayudará a superar esa tristeza.

Sesión 11: las emociones nos ayudan o nos perjudican

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.

Materiales:

Espacio para hacer las representaciones.

Actividades:

La sesión se inauguró con una introducción del tema que se abordaría durante la sesión, buscando estimular el interés y la participación activa de los estudiantes en el contenido propuesto.

Dinámica “Representando”:

Se dio inicio al ejercicio planteando preguntas a los estudiantes, como “¿Qué haces cuando estás enfadado/a?” y “¿Qué haces para que se te pase?”. Se seleccionó a un estudiante para que respondiera primero, quien explicó una situación específica, y un grupo de alumnos representó esa situación. La comunidad evaluó de manera conjunta si la respuesta del estudiante era adecuada, analizando si contribuía a superar el enfado o si exacerbaba la emoción. En casos donde se determinaba que la respuesta no era adecuada, se acordaba una nueva respuesta y se volvía a representar la situación. Este proceso se repitió utilizando diferentes emociones como el enfado, la inquietud, la envidia y la vergüenza. Los grupos decidieron la emoción que representarían.

La actividad “Representando” se centró en explorar y analizar respuestas emocionales ante situaciones específicas. El objetivo fue fomentar la comprensión de cómo diferentes estrategias pueden influir en la gestión de las emociones.

La sesión concluyó con una reflexión colectiva sobre la dinámica. Se resumieron las conclusiones alcanzadas a través de las representaciones, destacando la importancia de las respuestas emocionales y las estrategias para manejarlas. Se proporcionó un espacio para el intercambio de opiniones y la retroalimentación entre los participantes.

Observaciones y comentarios:

Es bueno recalcar, que se den cuenta de que unas respuestas son más apropiadas que otras.

El tiempo que tenía por sesión no fue suficiente para terminar con todos los grupos y varios se quedaron con las ganas de seguir representando su actuación.

Sesión 12: ¿Qué puedo hacer para que las emociones ayuden?

Objetivo:

Promover una percepción positiva de las propias emociones y estrategias positivas para diversas situaciones emocionales.

Materiales:

- Hoja y lápices.
- Un aula que permita moverse para hacer grupos pequeños.

Actividades:

La sesión se inauguró con una introducción apropiada al tema, destinada a despertar el interés y la participación activa de los estudiantes. Se planteó la cuestión fundamental de cómo actuarían ante determinadas situaciones, proporcionando un contexto que estimuló la reflexión sobre respuestas comportamentales.

Dinámica “¿Cómo actuaría ante determinadas situaciones?”:

Se distribuyeron hojas entre los estudiantes que contenían frases inacabadas relacionadas con situaciones específicas. Los alumnos completaron individualmente estas hojas y luego se organizaron en grupos de tres o cuatro para discutir sus respuestas y justificarlas. Al finalizar, consensuaron cuál sería la respuesta considerada más adecuada y por qué. Este proceso se diseñó con el propósito de que, al enfrentarse nuevamente a estas situaciones, pudieran implementar las respuestas acordadas. Posteriormente, se facilitó una discusión grupal para evaluar el grado de acuerdo, la comprensión de los comportamientos, y la dificultad percibida en encontrar las respuestas más adecuadas.

La dinámica se centró en explorar las respuestas anticipadas a situaciones específicas, fomentando la reflexión individual y grupal sobre el comportamiento esperado en diferentes contextos. El objetivo fue propiciar una comprensión más profunda de las reacciones ante situaciones desafiantes.

La sesión concluyó con una discusión colectiva para compartir las experiencias y conclusiones de los grupos. Se recabaron opiniones sobre la facilidad o dificultad percibida para entender los comportamientos, así como para identificar respuestas adecuadas. Se proporcionaron recomendaciones apropiadas basadas en las discusiones y se llevó a cabo la despedida, cerrando así la sesión de manera estructurada.

Observaciones y comentarios:

A la hora de hacer grupos a algunos se les dificulta hacer grupos, resulta más fácil cuando la facilitadora organiza los grupos.

Les resulta más fácil si les comentamos que para hacer el trabajo individual escriban lo primero que le venga a la mente, que no piensen mucho porque el objetivo es saber cuáles son sus reacciones reales y no las más adecuadas.

A la hora de trabajar en grupos pequeños, no hubo tiempo para analizarlo todo, por lo que resultó más factible dividir las situaciones entre los distintos grupos.

Sesión 13: ¿Qué puedo hacer para que las emociones ayuden?

Objetivo:

Promover una percepción positiva de las propias emociones y estrategias positivas para diversas situaciones emocionales.

Materiales:

Cualquier objeto con el que se pueda hacer mucho ruido.

Actividades:

La sesión se inició con una introducción que anticipaba los temas a abordar, generando una anticipación sobre la experiencia planeada. Se buscó despertar el interés y la atención de los estudiantes para participar activamente en la dinámica propuesta.

Actividad “El Bombo”:

Se proporcionó a cada alumno/a un dibujo para pintar bajo cualquier pretexto. Mientras se encontraban inmersos en su tarea, se dio un golpe fuerte al bombo, provocando el susto general y deteniendo el ritmo de trabajo. En ese instante, se solicitó a los estudiantes que expresaran sus emociones, pensamientos y reacciones ante el estímulo inesperado. Posteriormente, se repitió el ejercicio después de una sesión de relajación previa. Esta vez, se comentaron las reacciones para resaltar cómo, frente al mismo estímulo, se experimentaron respuestas distintas. Se destacó que, al estar preparados, los estudiantes mostraron una respuesta menos impactante en comparación con la primera ocasión.

La dinámica “El Bombo” se diseñó para explorar las respuestas emocionales y cognitivas ante estímulos imprevistos y cómo la preparación puede modular estas respuestas. El objetivo fue generar conciencia sobre la influencia de la anticipación y la preparación en la reacción emocional.

La sesión concluyó con una discusión colectiva para extraer conclusiones de la dinámica. Se facilitó un espacio para que los estudiantes compartieran sus experiencias, reflexiones y aprendizajes. Se proporcionaron conclusiones finales, destacando la importancia de la preparación y la gestión emocional en la respuesta a situaciones inesperadas. La sesión concluyó con un cierre estructurado y una despedida.

Observaciones y comentarios:

Ante el susto se dio tres tipos de respuesta en los alumnos: comportamental, levantarse de la silla, mover los ojos hacia el lado donde ha surgido el ruido, la segunda respuesta fue psicofisiológica, palidez de cara, enrojecer, sudar y cognitiva, pensamientos que surgen al oír el ruido.

Para que identifiquen fácilmente, que tipo de respuestas tuvieron, se les ayudó con unas preguntas, como, ¿ha sentido alguien que está super nervioso?

Sesión 14: Aprendo a regularme

Objetivo:

Enseñar a identificar, controlar las propias emociones y afrontar situaciones difíciles.

Materiales:

- Pizarra y marcador
- Una hoja DIN A3 para hacer el póster
- Ficha para el “enfado”
- Pinturas

Actividades:

La sesión se inició en la cancha del colegio con una introducción que delineaba los temas a tratar, estableciendo así las expectativas de los participantes. Se buscó generar interés y compromiso al presentar un enfoque práctico en el manejo de emociones, especialmente en relación con el enfado.

Dinámica “Dirijo mi enfado”:

En la cancha, los alumnos y alumnas fueron instruidos a tumbarse formando un círculo. Se eligió la emoción del enfado como tema central. Aunque los participantes ya tenían conocimientos previos sobre esta emoción, se proporcionó una explicación detallada de sus características, expresión y el contexto en el que suele manifestarse. Se les planteó preguntas como ¿Cómo reaccionan cuando están enojados/as? Y ¿Cómo gestionan esa emoción para que se disipe?

Se recopilieron todas las respuestas en la pizarra y se destacó que estas eran reacciones posibles frente al enfado. Se enfatizó que no todas las respuestas son favorables, por lo que se procedió a analizar y seleccionar las opciones más adecuadas. Estas respuestas seleccionadas se registraron en una cartulina bajo el título “¿Qué puedo hacer cuando estoy enfadado/a?”. Cada alumno y alumna regresó al aula y, en una hoja, dibujó dos opciones elegidas de las escritas en el póster. El

propósito fue proporcionar herramientas visuales que puedan utilizar cuando experimenten nuevamente la emoción del enfado.

La dinámica se centró en explorar y analizar las respuestas al enfado, fomentando la toma de conciencia sobre las opciones disponibles y promoviendo la selección de estrategias saludables para gestionar la emoción.

La sesión concluyó con una discusión grupal para reflexionar sobre las respuestas compartidas, analizar las opciones elegidas por consenso y destacar la importancia de seleccionar estrategias efectivas. Se facilitó un espacio para que los estudiantes compartieran sus experiencias y se generó un diálogo en torno a la gestión saludable del enfado. La sesión finalizó con una conclusión estructurada y una despedida.

Observaciones y comentarios:

Es importante dejar en claro que todas las respuestas de los alumnos y alumnas están bien, que éstas son respuestas posibles. No se evalúa sus respuestas porque lo que se busca son respuestas posibles. Les orientaremos para que ellos y ellas se den cuenta de que hay opciones más favorables, ya que para algunos su respuesta es muy agresiva. Hay que aclarar que el objetivo es que el enfado se pase y estar tranquilos/as, y que algunas respuestas no les ayudarán a conseguirlo y otras sí.

Sesión 15: Aprendo a relajarme

Objetivo:

Fomentar y guiar en el reconocimiento y valoración de los aspectos positivos de la relajación.

Materiales:

Un aula adecuada para realizar el ejercicio de relajación

Actividades:

La sesión se dio inicio en la cancha del colegio con una presentación de los temas a abordar, estableciendo la importancia y los beneficios de las dinámicas a realizar. Se enfocó en generar un ambiente propicio para la participación activa de los alumnos y alumnas, resaltando la relevancia de las actividades para su bienestar emocional y manejo del estrés.

Actividad “Soy un muñeco”:

Los participantes fueron instruidos a ponerse de pie y formar un círculo. Se explicó el propósito del ejercicio, orientado a la relajación y conciencia corporal. Se les solicitó que gradualmente tensionaran todas las partes de su cuerpo, simbolizando ser muñecos, mientras se movían los brazos y piernas de cada estudiante. Aquellos que no comprendían la tarea recibieron explicaciones

adicionales. Una vez que todos tuvieron sus cuerpos tensos, se les indicó que relajaran cada parte, asumiendo la sensación de muñecos de trapo. La ejecución individual fue supervisada para garantizar la correcta realización del ejercicio. Posteriormente, se repitió la dinámica en parejas, donde uno relajaba mientras el otro se aseguraba de la ejecución adecuada.

Actividad “Mi respiración”:

La segunda dinámica se centró en la conciencia respiratoria. Se pidió a los alumnos y alumnas que adoptarían una postura tranquila y cómoda, fomentando el silencio como un componente esencial. Se les guió para que prestaran atención a su respiración, inhalando y exhalando conscientemente. Se introdujo un conteo rítmico para regular la respiración: inhalación durante “uno, dos, tres”, retención durante cuatro y exhalación durante “uno, dos, tres”. Esta secuencia se repitió varias veces para consolidar la práctica.

Ambas dinámicas se diseñaron para explorar la relajación corporal y la conciencia respiratoria, brindando a los participantes herramientas prácticas para gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

La sesión concluyó con una reflexión conjunta sobre las dinámicas, donde se proporcionó un espacio para que los estudiantes compartieran sus experiencias y sensaciones. Se destacó la importancia de estas prácticas en la gestión del estrés y se respondieron preguntas. La despedida fue estructurada, enfatizando la continuidad de estas herramientas en la vida cotidiana.

Observaciones y comentarios:

Realizar actividades en la cancha es más complicado ya que tienen más espacio para jugar, los alumnos se emocionan por salir y hacen mucho desorden.

Respecto al primer ejercicio es bueno comentarles que lo pueden realizar sentados/as para que lo puedan realizar en cualquier momento sin que nadie se entere. Es interesante comentárselo para que vean su utilidad.

Sesión 16: Soy optimista

Objetivo:

Inculcar el hábito de transformar pensamientos negativos en positivos y de interrumpir la comunicación negativa.

Materiales:

- Una cartulina que tenga el molde de un puzzle de din A4
- Cartulinas

- Pinturas
- Lápiz

Actividades:

La sesión se inició con una introducción que destacó la importancia de reconocer y potenciar las actividades que generan bienestar emocional en la vida diaria. Se resaltó la relevancia de abordar estas dinámicas para promover la autoconciencia emocional y fomentar un enfoque positivo en la rutina diaria.

Actividad “Puzzle”:

Se solicitó a los alumnos que elaboraran una lista de las actividades que les generan bienestar cotidianamente, proporcionándoles ejemplos para guiar su comprensión. Posteriormente, se formaron grupos pequeños con los compañeros cercanos para compartir y discutir las opciones escritas en sus listas. Una vez finalizada esta etapa, se distribuyeron fichas de puzzle entre los participantes. En un lado del puzzle, los estudiantes plasmaron las actividades mencionadas, mientras que en el otro lado dibujaron sus caras expresando emociones positivas. Se les otorgó tiempo para ensamblar las piezas del puzzle.

La dinámica del puzzle se diseñó para que los estudiantes identificaran conscientemente las actividades que les brindan bienestar emocional y visualizarán su conexión con la expresión de emociones positivas. El énfasis estuvo en destacar que estas actividades pueden ser percibidas como recompensas después de esfuerzos significativos.

Al concluir el ejercicio, se llevó a cabo una reflexión colectiva sobre la experiencia. Se abrió un espacio para que los estudiantes compartieran sus observaciones y reflexiones sobre las actividades identificadas y la conexión entre el bienestar emocional y las expresiones faciales positivas. Se fomentó la interacción y retroalimentación entre los participantes.

La sesión concluyó con una despedida estructurada, enfatizando la integración de estas prácticas en la vida cotidiana como un medio para promover la salud emocional y el autocuidado.

Observaciones y comentarios:

Al ordenarse para llenar el puzzle hubo complicaciones por el espacio del aula y por el desorden que hacían los estudiantes.

El tiempo en algunos casos faltaba debido a que al dibujar se tomaban mucho tiempo porque se inspiraban dibujando.

Sesión 17: Soy optimista

Objetivo:

Inculcar el hábito de transformar pensamientos negativos en positivos y de interrumpir la comunicación negativa.

Materiales:

- Ficha “Mi día ideal”
- Lápiz
- Pinturas

Actividades:

La sesión se inició con una introducción que resaltó la importancia de visualizar y planificar un día ideal como medio para identificar preferencias personales y fomentar la autoconciencia. Se enfocó en la relevancia de explorar las actividades que generan satisfacción y conexiones significativas con otros.

Actividad “El día ideal”:

Se instruyó a los alumnos para que trabajaran de forma individual. Cada uno recibió la ficha “Mi día ideal”, en la cual se les pidió redactar sobre cómo sería su día ideal. Se especificaron aspectos como las actividades matutinas, del mediodía y nocturnas, así como el momento más destacado del día y con quién compartirían esas experiencias para maximizar su disfrute. Además, se sugirió la opción de ilustrar sus escritos con dibujos.

La dinámica “El día ideal” se diseñó para que los participantes reflexionaran sobre sus preferencias y deseos personales. Se buscó que identificaran momentos específicos y actividades que contribuyeran a su bienestar emocional, destacando la importancia de la autoexploración y la expresión creativa en este proceso.

Aunque originalmente planeada para realizarse en grupos pequeños, la socialización de las redacciones se llevó a cabo de manera individual debido a limitaciones de tiempo y desorden en el aula. Los estudiantes compartieron sus escritos con el resto de la clase, proporcionando una oportunidad para la expresión personal y la conexión a través de las experiencias imaginadas.

La sesión concluyó con una despedida, reconociendo la valiosa contribución de cada estudiante al compartir sus visiones personales del día ideal y subrayando la importancia de la autoexploración para el desarrollo emocional.

Observaciones y comentarios:

Algunos alumnos/as se confundieron al entender que es aquel que no hayan vivido o que nunca vayan a vivir, en esos casos mejor comentarle que hay cosas que hacemos normalmente, que nos hacen sentir bien y que nos pueden proporcionar un día ideal. Un día ideal sería aquél que podemos conseguir.

Los alumnos y alumnas tenían la opción de no leer la redacción en voz alta; Algún alumno o alumna no quiera compartirla con las demás personas y es una decisión completamente respetable. En cualquier caso, la mayoría de alumnos y alumnas quisieron compartir este trabajo con el resto.

Sesión 18: Soy optimista

Objetivo:

Inculcar el hábito de transformar pensamientos negativos en positivos y de interrumpir la comunicación negativa.

Materiales:

- Una caja para meter las tarjetas.
- Tarjetas con las situaciones escritas.

Actividades:

Motivacional:

La sesión se inauguró con una introducción que destacó la capacidad de transformar perspectivas y encontrar aspectos positivos en situaciones aparentemente negativas. Se resaltó la importancia de desarrollar habilidades para afrontar desafíos, utilizando la dinámica “Gracias a eso” como herramienta para cultivar la resiliencia y el pensamiento positivo.

Actividad “Gracias a eso”:

Mientras mostraba la caja de tarjetas con malas noticias, se explicó la dinámica a los alumnos. Cada estudiante, de manera individual, extrajo una tarjeta con una situación negativa y la leyó en voz alta. La consigna consistió en transformar positivamente la situación utilizando la expresión “Afortunadamente...” al comenzar la respuesta. Aunque la actividad podría realizarse en grupos, se optó por el trabajo individual esta vez.

La actividad se centró en desarrollar la capacidad de encontrar aspectos positivos en situaciones desafiantes, promoviendo la reflexión sobre la resiliencia y el cambio de perspectiva. Los participantes practicaron la reestructuración cognitiva al reinterpretar situaciones adversas de una manera más optimista.

Durante la actividad, se generó un intercambio individual donde los estudiantes compartieron las maneras en que convirtieron las malas noticias en experiencias positivas. Aunque inicialmente diseñada para realizar en grupos, la elección de realizarla de manera individual permitió una reflexión más personal y profunda.

Se concluyó la sesión con una reflexión colectiva sobre la utilidad de la dinámica y la transferencia de estas habilidades a situaciones de la vida real. Se subrayó que las situaciones presentadas eran ejemplos, y se alentó a los estudiantes a aplicar la técnica en situaciones propias, fortaleciendo así sus habilidades de afrontamiento positivo.

Observaciones y comentarios:

Al inicio no lograban entender y se confundieron, explicando nuevamente y con ejemplos la dinámica.

Para desarrollar el pensamiento positivo es importante recordar con los y las alumnas al final de la clase todas las cosas agradables vividas en el colegio. Cuando se les preguntó, cuál ha sido el momento en el que han disfrutado más (grupal y/o individualmente), y que también pueden compartir los momentos agradables que hayan vivido fuera de colegio todos querían hablar sobre muchos momentos y no hubo tiempo suficiente para que todos lo describan.

Sesión 19: Confío en mí

Objetivo:

Orientar en el conocimiento de las capacidades y limitaciones individuales.

Materiales:

- Un sitio cómodo para sentarse en el suelo.
- Un aula para estar en círculo cómodamente.
- Instrumentos de percusión (no son obligatorios).

Actividades:

La sesión se inauguró con una introducción que resaltó la importancia del reconocimiento positivo y la expresión de aprecio entre los miembros del grupo. Se destacó el valor único de cada individuo y se fomentó la creación de un espacio positivo mediante dinámicas que promovieran la valoración mutua.

Actividad “El dulce círculo”:

Debido a las limitaciones de espacio en el aula, se trasladaron a las canchas para llevar a cabo la dinámica. Se instruyó a los estudiantes a formar un círculo, eligiendo al azar a uno para que se

sentara en el centro. Los demás participantes, de manera gradual, compartieron aspectos positivos sobre el estudiante en el centro. Se repitió este proceso hasta que todos experimentaron el reconocimiento del grupo. La consigna subrayó la singularidad de cada individuo y la importancia de considerar a todos.

La actividad “¡Y qué!” se llevó a cabo en las canchas, donde se solicitó a los estudiantes que se pusieran de pie formando un círculo. La dinámica consistió en la creación de un rap improvisado, enfrentando el desafío de cometer errores. Al resaltar la aceptación de los errores con la consigna “¡Y qué!”, se promovió una actitud positiva hacia el aprendizaje a través de la reflexión sobre los errores y la búsqueda de mejoras.

Tras la dinámica, se llevó a cabo una reflexión colectiva. Se resaltó que cometer errores no es negativo, sino una oportunidad de crecimiento. Se fomentó la participación de todos al preguntar cómo podrían evitar cometer el mismo error en el futuro, generando un diálogo en el que los estudiantes compartieron estrategias para aprender de las experiencias pasadas.

La sesión concluyó con una reflexión sobre la importancia de mantener un ambiente positivo y de apoyo, enfocándose en el crecimiento individual y colectivo.

Observaciones y comentarios:

Se recomendó a la profesora que sería bueno que haga la dinámica “El dulce círculo” de vez en cuando. Cada vez puede hacerse con dos o tres alumnos, para que no resulte aburrido.

También se vio que, para enriquecer el ejercicio, sería bueno decirles unos días antes que van a estar sentados en la mitad, para que tengan tiempo para pensar.

Es muy importante la participación de la practicante al inicio así los alumnos y alumnas tienen una idea de lo que deben hacer y lo hacen con más facilidad y seguridad.

Sesión 20: Soy capaz

Objetivo:

Apoyar el desarrollo de la capacidad de superar las dificultades.

Materiales:

- Tarjetas plastificadas con frases.
- Una hoja para registrar el compromiso.
- Una hoja DIN A3 con el dibujo del alumno
- Pinturas
- Lápiz

- Cinta scotch para pegar los dibujos en la pared

Actividades:

La sesión se inauguró presentando las dinámicas “Soy capaz de eso, ¡cómo no voy a serlo!” y “Voy a conseguirlo”. Se alentó a los estudiantes a reflexionar sobre sus capacidades y establecer metas alcanzables. La importancia de creer en sí mismos se destacó mediante tarjetas con frases motivacionales que los estudiantes seleccionaron para reforzar su autoconfianza.

Actividad “Soy capaz de eso, ¡cómo no voy a serlo!”:

Los alumnos eligieron tarjetas que mejor se alinearan con sus objetivos personales y las ubicaron en sus mesas. Se les instó a leer estas tarjetas regularmente, internalizando afirmaciones positivas sobre sus capacidades. Se subrayó la necesidad de practicar la técnica en casa y se proporcionó una hoja de registro para evaluar la eficacia de la actividad en el logro de sus metas.

Actividad “Voy a conseguirlo”:

Se entregó a cada estudiante una hoja DIN A3 con la figura de un niño o niña que personalizaron con sus características. Posteriormente, se les animó a establecer un objetivo personal, como mejorar la escritura, el manejo del lápiz, entre otros. Los dibujos personalizados se exhibieron en la pared formando una cadena. Se explicó el concepto de añadir nuevos desafíos a la “ropa” del dibujo una vez alcanzados, promoviendo así un ciclo continuo de superación personal.

Ambas dinámicas enfatizaron la importancia de establecer y trabajar hacia metas personales. Se resaltó la relación entre la autoafirmación positiva y el logro de objetivos. Se alentó a los estudiantes a reflexionar sobre sus experiencias, evaluando las dificultades encontradas y las consecuencias positivas derivadas de la aplicación de estas técnicas.

En la siguiente sesión, se llevó a cabo una reflexión colectiva sobre las dinámicas. Se proporcionó un espacio para que los estudiantes compartieran sus experiencias, destacando la eficacia de las técnicas empleadas, las dificultades enfrentadas y los resultados obtenidos. Se reforzó el concepto de aprendizaje continuo y se alentó a los estudiantes a seguir utilizando estas estrategias para el crecimiento personal

Observaciones y comentarios:

Se le pidió a la profesora que de vez en cuando, se tome 5 minutos para reflexionar sobre los objetivos alcanzados de los alumnos y nombrar los objetivos que nos quedan por lograr.

Durante esos días se pudo ver que solo algunos realizaban su desafío, mientras que otros se olvidaron de la actividad.

Algunos alumnos muestran mucho interés, mientras que otros solo se interesan por los juegos.

Sesión 21: Tengo mi opinión

Objetivo:

Fomentar el aprendizaje de decir no y reconocer los aspectos positivos de establecer límites.

Materiales:

Un aula grande para trabajar en grupos y para que se puedan escuchar mutuamente

Actividades:

La sesión se inauguró con una introducción que destacó la importancia de reconocer y respetar las opiniones individuales. Se presentaron ejercicios prácticos relacionados con situaciones cotidianas, como la vestimenta en la escuela, para fomentar la reflexión sobre la diversidad de opiniones en el grupo. Se subrayó la relevancia de este ejercicio para comprender y apreciar la multiplicidad de perspectivas.

La actividad “Cada persona tiene su opinión” consistió en agrupar a los estudiantes en conjuntos de cinco. Cada grupo eligió un tema o recibió sugerencias de la practicante para debatir. Cada estudiante tuvo la oportunidad de expresar su opinión sobre el tema asignado. Se asignó un moderador en cada grupo para organizar los turnos y mantener el orden durante las discusiones. Se otorgaron cinco minutos para que los estudiantes reflexionaran sobre su opinión antes de expresarla.

El enfoque principal fue fomentar la expresión de opiniones y promover el respeto hacia las perspectivas divergentes. Los temas planteados estaban relacionados con la vida diaria de los alumnos para asegurar su relevancia. Durante las discusiones, se alentó a los estudiantes a compartir sus opiniones, a enfrentar las posibles dificultades para expresarse y a reflexionar sobre cómo superaron los desafíos.

La actividad concluyó con una sesión de comentarios abiertos. Todos los grupos compartieron sus experiencias, destacando lo aprendido, las dificultades encontradas y cómo las abordaron. Se propició un espacio para reflexionar sobre la importancia de escuchar y comprender las diversas perspectivas presentes en el grupo. Los estudiantes fueron animados a identificar lecciones aprendidas y a considerar cómo aplicarían estas habilidades en futuros intercambios de opiniones.

Este enfoque estructurado permitió a los estudiantes explorar y respetar la diversidad de opiniones, al mismo tiempo que fortaleció habilidades de comunicación y promovió un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Observaciones y comentarios:

Resaltar que el objetivo final de estas actividades es reflejar en el día a día y en todos los momentos lo aprendido en estas sesiones.

Se recomendó a los profesores incluir poco a poco estos trabajos en el currículum, dando unas horitas para desarrollar este trabajo.

Se dificulta el trabajo en grupo en algunos cursos indisciplinados, por lo que el profesor ayuda a mantener el orden.

Sesión 22: Yo decido

Objetivo:

Guiar en la toma de los pasos necesarios para tomar decisiones adecuadas.

Materiales:

- Un aula cómoda para que el alumnado se pueda mover.
- Tarjetas rojas y verdes.

Actividades:

La sesión se inició con una dinámica motivacional diseñada para involucrar activamente a los estudiantes. A través de la actividad “¿Allí o aquí?”, se buscó despertar el interés y la participación de los alumnos. Invitándolos a ponerse de pie y movilizarse según sus preferencias, se generó un ambiente dinámico y participativo. Este enfoque tenía como objetivo establecer un tono positivo y estimulante para la sesión.

En la actividad “¿Allí o aquí?”, los estudiantes fueron dirigidos a moverse hacia la derecha o izquierda según su acuerdo o desacuerdo con las actividades mencionadas. Desde actividades cotidianas hasta situaciones más complejas, se desafiaron a sí mismos al tomar decisiones rápidas. Luego, en la actividad “¿Qué digo?”, se distribuyeron tarjetas rojas y verdes, invitándolos a expresar su acuerdo o desacuerdo ante diferentes situaciones.

El objetivo principal fue fomentar la toma de decisiones y la expresión de opiniones. La segunda actividad, “¿Qué digo?”, introdujo una dinámica que permitió a los estudiantes expresar sus opiniones de manera más directa. La variación de complejidad en las situaciones propuestas buscaba desafiar su capacidad de reflexión y toma de decisiones, generando situaciones que pudieran sorprender o generar dudas.

Tras cada actividad, se facilitó una reflexión colectiva. Se les brindó un espacio para compartir sus experiencias, expresar sorpresas o dudas, y discutir cómo las decisiones de los demás

influyeron en sus propias elecciones. Estas reflexiones fomentaron la comprensión mutua y fortalecieron la habilidad de expresar y respetar diferentes puntos de vista.

Esta estructura de sesión, combinando dinámicas participativas con momentos de reflexión, buscó promover la toma de decisiones informada y el respeto hacia las opiniones divergentes, contribuyendo al desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Observaciones y comentarios:

Varios alumnos y alumnas se dejan llevar por el resto por lo que es bueno comentarles que tienen que comprometerse a no dejarse llevar por las decisiones del resto, tienen que actuar de acuerdo con lo que ellos y ellas piensen.

Sesión 23: Te escucho – Te comprendo

Objetivo:

Promover la identificación de los aspectos positivos y características de ser un buen oyente.

Facilitar la identificación de los sentimientos de los demás y la aceptación de las diversas emociones en una misma situación

Materiales:

Aula tranquila

Actividades:

La sesión se inició destacando la importancia de la escucha activa para lograr una comunicación efectiva. Se buscó motivar a los alumnos resaltando la relevancia de esta habilidad en sus interacciones cotidianas. Se generó un espacio reflexivo al preguntar sobre la actitud que deberían adoptar al escuchar, fomentando la participación y concientización acerca de la escucha efectiva.

La actividad “Te escucho” fue diseñada para practicar la escucha activa en parejas. Cada estudiante tuvo la oportunidad de compartir y escuchar, promoviendo la empatía y la atención plena. Se enfatizó la importancia de expresar los sentimientos surgidos durante el ejercicio, y se proporcionó apoyo a aquellos que encontraron dificultades en la expresión emocional.

El núcleo temático se centró en la exploración de las emociones y la empatía a través de la dinámica “¿Cómo se ha sentido?”. Al presentar situaciones diversas, se estimuló el pensamiento crítico y la capacidad de comprender las emociones de los demás. Se propició un debate grupal para profundizar en las distintas perspectivas, fortaleciendo así la habilidad de ponerse en el lugar del otro.

Tras cada actividad, se facilitó un espacio de reflexión grupal. La actividad “Te escucho” permitió que los estudiantes compartieran sus experiencias y expresaran cómo se sintieron durante el ejercicio. En la dinámica posterior, se fomentó el debate y se promovió la expresión de opiniones sobre las situaciones planteadas. Se implementaron preguntas adicionales para estimular una reflexión más profunda.

Esta estructura de sesión buscó no solo introducir el tema de la escucha activa y la empatía, sino también proporcionar oportunidades prácticas para su aplicación. Se estableció un ambiente de apertura y comprensión que contribuyó al desarrollo de habilidades comunicativas y emocionales.

Observaciones y comentarios:

Se considera conveniente que los alumnos y alumnas piensen con anticipación el tema sobre el que van a hablar.

Algunos alumnos se tomaron mucho tiempo en contar su historia sin darle tiempo al otro compañero.

En algunos grupos no se pudo realizar todas las situaciones que se tenían preparadas, por el tiempo, ya que los alumnos estaban muy emocionados dando su opinión sobre las primeras situaciones y no terminaba el debate.

Sesión 24: Lo hacemos juntos y juntas – No me gusta

Objetivo:

Enseñar a los estudiantes a ayudarse mutuamente y a llegar a acuerdos.

Desarrollar habilidades para recibir críticas y aprender a proporcionar críticas constructivas.

Materiales:

Cartulinas

Actividades:

La sesión se inició con una introducción que resaltaba la importancia de la colaboración y la ayuda mutua en la formación de relaciones interpersonales positivas. Se enfocó en las ventajas emocionales y cognitivas de trabajar en grupo y ayudar a los demás. Se generó participación a través de una lluvia de ideas, explorando las percepciones y experiencias de los estudiantes respecto a la ayuda y la colaboración.

La dinámica “Haciendo amigos y amigas” se introdujo como una oportunidad para poner en práctica la ayuda mutua. Los estudiantes fueron instruidos a seleccionar a dos compañeros de clase

con quienes establecerían un plan de amistad durante la semana. Se delinearon actividades específicas, desde preguntarse sobre su bienestar hasta colaborar en tareas académicas. La consigna implicaba una participación activa y compromiso en fortalecer la amistad y ayudarse mutuamente.

El núcleo temático se centró en la colaboración y los beneficios de ayudarse entre compañeros. Se exploraron preguntas clave, como el significado de la ayuda y la experiencia de trabajar en grupo. Los estudiantes se sumergieron en la práctica activa de ayudarse mutuamente, permitiéndoles experimentar directamente los resultados de la colaboración y la amistad. El énfasis estuvo en aprender a través de la experiencia.

Al finalizar la semana, se llevó a cabo una sesión de socialización y retroalimentación. Los estudiantes compartieron sus experiencias; expresaron cómo se sintieron al participar en el plan de amistad y discutieron los aprendizajes adquiridos. La actividad proporcionó un espacio para reflexionar sobre la importancia de la ayuda mutua y fortalecer las relaciones interpersonales en un entorno educativo.

Esta estructura de sesión buscó no solo introducir el tema de la colaboración y la amistad, sino también brindar a los estudiantes la oportunidad de aplicar estos conceptos en su vida cotidiana. Se promovió un ambiente de aprendizaje experiencial, donde la práctica y la reflexión se entrelazaron para potenciar el entendimiento y la apreciación de la ayuda mutua.

Observaciones y comentarios:

En los primeros grupos se dejó a escoger a los estudiantes las parejas por lo que los resultados no fueron como se esperaban, se tomó en cuenta la recomendación de que la tutora del grupo organice las parejas, por lo que conoce a todos los estudiantes muy bien, y así, sacar más provecho a la actividad.

Sesión 25: Expreso mi opinión de forma adecuada

Objetivo:

Destacar la importancia de la comunicación clara y fomentar su comprensión.

Materiales:

- Hojas DIN A3
- Pinturas
- Estrellas

Actividades:

La sesión comenzó con una introducción detallada sobre la asertividad y su relevancia en la vida cotidiana. Se realizó una lluvia de ideas para explorar las percepciones de los estudiantes sobre la asertividad, utilizando preguntas que estimularan su participación activa. Se proporcionaron ejemplos concretos para clarificar el concepto, dado que era una palabra nueva para muchos de ellos. El objetivo era motivar a los estudiantes a comprender y aplicar la asertividad en sus vidas diarias.

La dinámica “Semana de la Asertividad” se presentó como una oportunidad para traducir las ideas discutidas en normas concretas de comportamiento asertivo. Se recopilaron las respuestas de la lluvia de ideas para crear un póster titulado “Soy asertivo/a”. Los estudiantes contribuyeron activamente al listar normas específicas que consideraban representativas de la asertividad. La consigna implicaba la participación colaborativa en la creación y el embellecimiento del póster.

El tema central fue la asertividad, destacando las normas específicas que los estudiantes identificaron y plasmaron en el póster. A lo largo de la semana, se monitoreó la aplicación de estas normas en las interacciones diarias de los estudiantes. El enfoque estaba en la práctica activa de comportamientos asertivos y en la integración de estos principios en diversas situaciones.

Al final de la semana, se llevó a cabo una sesión de socialización y retroalimentación. Los estudiantes compartieron sus experiencias al intentar cumplir con las normas de asertividad. Utilizaron estrellas para reflejar los logros alcanzados en el póster colaborativo. La actividad proporcionó un espacio para reflexionar sobre los desafíos y éxitos experimentados durante la “Semana de la Asertividad”.

Esta estructura de sesión buscó no solo introducir el concepto de asertividad, sino también fomentar su aplicación práctica a través de normas específicas. La participación activa de los estudiantes en la creación y seguimiento del póster contribuyó a la construcción colectiva de un entorno asertivo en el aula.

Observaciones y comentarios:

Se recomendó a los profesores de los grupos que igual participen en esa semana y que les haga recuerdo que están en la semana de asertividad y no se olviden de las normas.

La mayoría de los estudiantes no sabían lo que es asertividad, fue una palabra totalmente nueva para ellos.

Sesión 26: Expreso mi opinión de forma adecuada

Objetivo:

Destacar la importancia de la comunicación clara y fomentar su comprensión.

Materiales:

- Frases para los dibujos
- Hojas
- Pinturas

Actividades:

La sesión se inició con una introducción que contextualizó el tema del día, destacando la importancia de comprender y ejercer los derechos relacionados con la asertividad. Se buscó motivar a los estudiantes al resaltar cómo el conocimiento y la aplicación de estos derechos pueden contribuir a la mejora de las interacciones sociales y personales. Se enfatizó la relevancia del ejercicio práctico para internalizar estos conceptos.

Los estudiantes fueron organizados en grupos pequeños y se les asignó una frase específica relacionada con los derechos asociados a la asertividad. Cada grupo tuvo la tarea de representar visualmente la idea de su frase a través de un dibujo. La consigna del trabajo implicaba la colaboración entre los miembros del grupo para expresar creativamente el concepto asignado. Se proporcionó orientación adicional para asegurar la comprensión adecuada de las frases.

El foco principal de la actividad fue la exploración y representación visual de los derechos vinculados a la asertividad. Los estudiantes participaron activamente en la creación de dibujos que capturaran la esencia de cada afirmación. Algunos grupos pudieron expresar creativamente los conceptos, mientras que otros experimentaron desafíos en la comunicación grupal. Este aspecto resaltó la diversidad de enfoques y la importancia de la colaboración efectiva.

Después de la finalización de los dibujos, se llevó a cabo una sesión de socialización y retroalimentación. Cada grupo compartió su creación y explicó cómo el dibujo reflejaba el derecho asignado. Este proceso permitió que los estudiantes no solo mostraran su creatividad, sino también que articulasen verbalmente la conexión entre el dibujo y el concepto de asertividad. Se destacaron los esfuerzos colaborativos y se proporcionaron comentarios constructivos.

En resumen, la sesión buscó no solo transmitir conocimientos sobre los derechos asociados a la asertividad, sino también fomentar la expresión creativa y la comunicación efectiva a través de la actividad de dibujo en grupo. La socialización y retroalimentación cerraron el ciclo, permitiendo a los estudiantes reflexionar sobre los diferentes enfoques y consolidar su comprensión del tema.

Observaciones y comentarios:

En algunos grupos hay varios estudiantes a los que se les dificulta integrarse a las actividades en equipo, en ese caso se tuvo que tomar parte y ayudar en el proceso.

Sesión 27: Tengo derecho a soñar

Objetivo:

Incentivar la reflexión sobre la importancia de los sueños y el compartir de estos sueños con los demás.

Materiales:

.....

Actividades:

La sesión se inició con una introducción que enfocó la atención en la capacidad de crear sueños y la importancia de perseguirlos. Se motivó a los estudiantes al resaltar la relevancia de tener metas, deseos y aspiraciones en la vida. Se hizo énfasis en la capacidad individual para construir y perseguir sus propios sueños, generando una motivación intrínseca para participar activamente en la dinámica.

Una vez reunidos en las canchas, se formó un círculo y se introdujo la dinámica central. La consigna consistió en la lectura de dos situaciones desafiantes, desencadenando la necesidad de buscar soluciones colaborativas. Los estudiantes fueron estimulados a participar activamente, debatir ideas y encontrar consensos. La segunda parte de la consigna implicó la formación de grupos, donde cada equipo eligió un objetivo y determinó las acciones necesarias para alcanzarlo. La consigna no solo promovió la resolución de problemas, sino también la planificación y compromiso con metas personales.

El desarrollo de la dinámica se centró en dos fases. La primera involucró la resolución de situaciones planteadas, fomentando la habilidad para encontrar soluciones mediante el diálogo y la colaboración grupal. La segunda fase, al formar grupos con objetivos personales, permitió aplicar lo aprendido a situaciones de la vida real. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre cómo los conceptos discutidos podrían contribuir a la consecución de sus propios sueños y metas.

La dinámica concluyó con una fase de socialización y retroalimentación. Se promovió el intercambio de ideas y experiencias entre los grupos, permitiendo que cada uno compartiera su objetivo y el plan propuesto. Se exploraron diferentes perspectivas sobre el compromiso, y se

estimuló la reflexión sobre los desafíos y las estrategias efectivas. La retroalimentación proporcionada no solo destacó los logros, sino también las áreas de mejora y aprendizaje.

En resumen, la sesión combinó la motivación inicial con la aplicación práctica de habilidades, alentando a los estudiantes a reflexionar sobre sus sueños y metas. La dinámica proporcionó un espacio para la colaboración, la planificación estratégica y la reflexión personal, culminando en una socialización que consolidó el aprendizaje y permitió una retroalimentación constructiva.

Observaciones y comentarios:

En el ejemplo de las situaciones se pudo utilizar otras situaciones, como sueños que tenían los y las propias alumnas. Recomendándoles que deben elegir sueños reales.

Sesión 28: Hábitos saludables

Objetivo:

Enseñar y reflexionar sobre la importancia del trabajo, así como conocer y desarrollar diferentes métodos de trabajo.

Materiales:

- Tarjetas con palabras
- Pinturas
- Rotuladores
- Hojas para hacer póster
- Periódicos
- Juegos de mesa.

Actividades:

La sesión se inauguró con una introducción, destacando la importancia de adquirir hábitos de higiene personal. La motivación se centró en resaltar cómo estos hábitos contribuyen al bienestar individual y colectivo. Se buscó generar conciencia sobre la relevancia de cuidarse a uno mismo y a los demás a través de prácticas higiénicas.

Seguidamente, los alumnos fueron divididos en grupos pequeños y se les proporcionaron tarjetas con palabras sueltas que completaban una frase relacionada con la higiene diaria. La consigna consistió en ordenar estas tarjetas para descubrir la frase oculta y luego plasmarla en un mural. Esta actividad promovió el trabajo en equipo y permitió a los estudiantes reflexionar sobre la importancia de los hábitos de higiene.

El desarrollo de las dinámicas incluyó dos actividades complementarias. En la primera, los grupos trabajaron en la creación de murales que visualmente transmitieran mensajes sobre la importancia de la higiene personal. En la segunda actividad, se introdujeron juegos de mesa desconocidos y desafiantes para que los estudiantes los exploraran. El objetivo fue observar cómo enfrentaban el desconocimiento de las reglas y cómo aplicaban normas no explícitas.

Cada grupo compartió su mural con el resto de la clase, fomentando la socialización y la presentación de ideas creativas relacionadas con la higiene personal. Posteriormente, se llevó a cabo una discusión sobre la experiencia de jugar juegos de mesa desconocidos. Los estudiantes compartieron sus impresiones, dificultades encontradas y reflexionaron sobre la aplicabilidad de las normas en los juegos y en la vida diaria. La retroalimentación se enfocó en la importancia de establecer normas para lograr objetivos tanto en juegos como en situaciones cotidianas.

En resumen, la sesión combinó la concienciación sobre la higiene personal con actividades participativas que promovieron el trabajo en equipo, la creatividad y la reflexión sobre la aplicación de normas en diferentes contextos. La socialización y retroalimentación consolidaron el aprendizaje y fomentaron la conexión entre los temas abordados y la vida diaria de los estudiantes.

Observaciones y comentarios:

En la primera actividad en algunos grupos se trabajó de manera individual, aunque les costó más, porque cuando se hacía grupos estaban muy indisciplinados y no se podía trabajar correctamente.

En la segunda actividad se notó en los niños el interés por los juegos de mesa, que no tardaron mucho en hacer sus propias reglas y empezar a jugar.

Sesión 29: Hábitos de trabajo

Objetivo:

Promover hábitos de orden y limpieza, así como hábitos personales de desayuno, y fomentar la comprensión de la importancia de las normas.

Materiales:

Ficha para los padres

Lápiz

Hojas

Ficha

Actividades:

La sesión se inauguró con la dinámica extra “Vamos a sacudir la flojera” con el propósito de activar y energizar a los alumnos, estableciendo un ambiente propicio para el aprendizaje. Esta actividad tenía como objetivo principal estimular la participación activa y despertar el interés de los estudiantes para abordar las siguientes dinámicas.

La primera actividad, titulada “Cuestionario padres y madres”, comenzó con una pregunta sobre el trabajo de los padres y madres de los alumnos. Posteriormente, se distribuyó un cuestionario diseñado para que los padres y madres lo completaran. La consigna consistía en recopilar información sobre el trabajo de sus progenitores y reflexionar sobre el propósito de su empleo. La siguiente sesión se dedicaría a compartir las respuestas, destacar aquellas que sorprendieran más y discutir descubrimientos significativos.

La segunda actividad, denominada “Lo podemos pasar bien”, se centró en las tareas domésticas. Se solicitó a los alumnos que compartieran las labores que realizan en casa y completaran una ficha indicando qué actividades les gustaban y cuáles no. Posteriormente, se formaron grupos pequeños para que los estudiantes intercambiaran y discutieran sus respuestas. La consigna adicional fue idear estrategias para hacer más interesantes las tareas que no les gustaban y reflexionar sobre los beneficios de llevar a cabo estas actividades.

La sesión concluyó con una discusión grupal donde los alumnos compartieron las conclusiones y reflexiones surgidas durante las actividades en grupos pequeños. Se propició un debate sobre cómo hacer más atractivas las tareas menos preferidas y se exploraron los beneficios asociados con la realización de estas actividades. La retroalimentación se centró en consolidar el aprendizaje, destacar las experiencias compartidas y fomentar una comprensión más profunda sobre el trabajo de los padres, las tareas domésticas y la importancia de encontrar disfrute en las responsabilidades diarias.

Observaciones y comentarios:

La actividad fue de importancia y agradable para los niños quienes aprendieron a hacer las cosas que no les gustan de manera divertida.

La actividad fue divertida, la mayoría tomó muy en serio el pensar cómo podrían lograr que algo que para ellos es aburrido convertirlo en atractivo.

Sesión 30: Organización del tiempo

Objetivo:

Orientar a los estudiantes para identificar sus prioridades y tomar conciencia del uso del tiempo de cada uno.

Materiales:

Ficha

Actividades:

La sesión se inició con una actividad extra de activación llamada “el baile de la ensalada”, diseñada para energizar y motivar a los alumnos, creando un ambiente positivo y propicio para el aprendizaje.

Posteriormente, se procedió a la explicación de los temas que se abordarían en la sesión. La primera actividad consistió en una pregunta abierta a los alumnos sobre cómo utilizan su tiempo libre después del colegio, cuándo realizan sus deberes y cuánto tiempo dedican a cada actividad. Después de obtener sus respuestas, se les proporcionó una ficha con una tabla para que crearan un horario detallado de sus actividades diarias. La consigna fue que pegaran este horario en un lugar visible para un seguimiento efectivo.

A lo largo de la semana, los alumnos trabajaron según el horario planificado, y en la siguiente sesión, compartieron sus experiencias y reflexiones. Se abrió un espacio para que discutieran cómo vivieron el seguimiento de sus horarios y si necesitaron realizar ajustes. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de modificar sus horarios según sus necesidades y experiencias, fomentando así la autorreflexión y la gestión del tiempo de manera más efectiva.

La actividad concluyó con una fase de reflexión y cierre. Los alumnos compartieron sus vivencias, desafíos y logros al seguir el horario planificado. Se generó un espacio de discusión para que intercambiaran ideas sobre cómo el manejo del tiempo afecta su día a día. La retroalimentación se centró en consolidar el aprendizaje, destacar la importancia de la planificación y la gestión del tiempo, y proporcionar herramientas para el ajuste continuo de los horarios.

Observaciones y comentarios:

Esta actividad es recomendable porque adquieren nuevos hábitos, realizan otras actividades, tienen más deberes, etc. Les conviene planificar el tiempo libre, por lo que puede añadirse al cuadro el fin de semana.

No todos los alumnos trabajaban sus tablas a diario, pero lo intentaban.

Sesión 31: Hábito de dar y recibir ayuda

Objetivo:

Fomentar y fortalecer la ayuda mutua y el trabajo en equipo.

Materiales:

Aula

Actividades:

La sesión comenzó con una dinámica extra de activación llamada “el soldadito”, diseñada para despertar la energía y la participación activa de los alumnos, creando un ambiente propicio para el aprendizaje.

Posteriormente, se explicaron los temas que se abordarían en las diferentes actividades de la sesión. La actividad principal, titulada “¿Qué haría yo?”, presentó a los alumnos una serie de situaciones con tres posibles respuestas. La consigna fue que, de manera grupal o individual, seleccionaran la respuesta que consideraran más adecuada. Un ejemplo de situación fue presentado, como el caso de Mikel, quien estuvo enfermo la última semana y no sabe qué deberes tiene que hacer.

Los alumnos participaron activamente en la discusión y elección de respuestas para las diferentes situaciones propuestas. La actividad se centró en explorar la toma de decisiones, la empatía y la disposición para ayudar a los demás en diferentes circunstancias. Después de completar la actividad, se llevó a cabo una reflexión colectiva para abordar preguntas como: ¿Siempre debemos estar dispuestos/as a ayudar?, ¿Siempre tenemos que dar ayuda?, ¿Debemos pedir ayuda para todo?, entre otras.

La fase de cierre se dedicó a compartir las reflexiones generadas durante la actividad. Los alumnos expresaron sus opiniones y discutieron las diferentes perspectivas sobre la disposición para ayudar en diversas situaciones. Se fomentó la participación activa y el intercambio de ideas entre los estudiantes para enriquecer el aprendizaje colectivo. La retroalimentación se centró en consolidar las lecciones aprendidas durante la actividad y destacar la importancia de la empatía y la toma de decisiones responsables.

Observaciones y comentarios:

Se trabajó mejor de manera individual; en grupo, los niños se distraen más y no se pueden concentrar en las preguntas que se les hace.

La socialización y retroalimentación permitieron que los estudiantes compartieran sus perspectivas y reflexiones, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo y la aplicación práctica de habilidades sociales y éticas.

Sesión 32: Última sesión

Objetivo:

- Evaluar la inteligencia emocional de los niños después de la aplicación del programa mediante el inventario de I.E. BarOn Ice: NA.

Materiales:

- Hojas del inventario de I.E. BarOn Ice: NA.

Actividades:

El encuentro se inició con la dinámica extra de activación “el alacrán”, diseñada para despertar la energía y la participación activa de los participantes. Esta dinámica motivacional se centró en la movilización y la participación física para generar un estado de alerta y disposición para la última sesión.

En un segundo momento, se informó a los participantes que esta sería la última sesión del programa. Se les proporcionó una retroalimentación integral sobre todo lo abordado a lo largo de las diferentes sesiones. Se destacaron los temas clave, los conceptos aprendidos y se enfatizó la relevancia de las experiencias compartidas en el programa.

El siguiente paso consistió en la aplicación del post-test, que se llevó a cabo mediante la administración colectiva de cuestionarios. El objetivo principal fue evaluar la inteligencia emocional de los participantes después de haber participado en el programa. Este paso permitió medir los posibles cambios, avances o consolidación de habilidades emocionales a lo largo de la intervención.

La fase final de la sesión se dedicó a la socialización y retroalimentación. Se proporcionó un espacio para que los participantes compartieran sus impresiones finales, reflexiones y experiencias. Se fomentó la interacción grupal, permitiendo que los participantes expresaran sus opiniones y retroalimentaran de manera colectiva. La retroalimentación se centró en consolidar el aprendizaje y reconocer el progreso individual y grupal en términos de inteligencia emocional.

Para finalizar la sesión y el programa, se llevó a cabo la dinámica “la grúa humana”. Esta actividad, realizada en grupo, proporcionó una experiencia lúdica y colaborativa para reforzar la cohesión grupal y cerrar el programa de manera positiva.

En resumen, la última sesión se estructuró en torno a la activación, la revisión y retroalimentación del programa, la evaluación de la inteligencia emocional mediante el post-test,

y la socialización final con la dinámica “la grúa humana”. Este enfoque integral permitió cerrar el programa de manera reflexiva y participativa.

Observaciones y comentarios:

Todos los alumnos se veían muy satisfechos con todo lo que se pudo ver durante la aplicación del programa. Fue una sesión muy emotiva.

Las dinámicas extras fueron muy divertidas para todos.

6.3 Tercer Objetivo

Evaluar los efectos del programa “Inteligencia Emocional” mediante el diagnostico final con el fin de determinar las posibles mejoras en el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de primaria.

Tabla 6

Variable inteligencia emocional que fue medida con el Inventario BarOn Ice: NA forma abreviada en niños y adolescentes, Baron (2005)

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles
Inteligencia Emocional	Intrapersonal	2, 8, 10, 14, 18	Alto: 80 – a mas
	Interpersonal	26, 28, 30	
	Adaptabilidad	3, 6, 19, 24, 27, 29	Medio: 74-79
	Manejo de estrés	7, 9, 15, 11, 12, 16, 20, 21	
	Estado de ánimo general	1, 4, 5, 13, 17, 22, 23, 25	Bajo: 73 – a menos

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn.

Tabla 7

Post test: Perfil de la Inteligencia Emocional de los estudiantes de nivel primario.

Curso	F	M	Total		Intrapersonal			Interpersonal			Adaptabilidad			Manejo de estrés			Estado de ánimo		
					B	M	A	B	M	A	B	M	A	B	M	A	B	M	A
2do A	16	13	29	F	5	7	4	5	6	5	6	7	3	5	6	5	5	6	5
				M	5	6	2	5	6	2	5	6	2	4	6	3	4	5	4
2do B	16	17	33	F	5	6	5	6	7	3	5	7	4	5	7	4	5	7	4

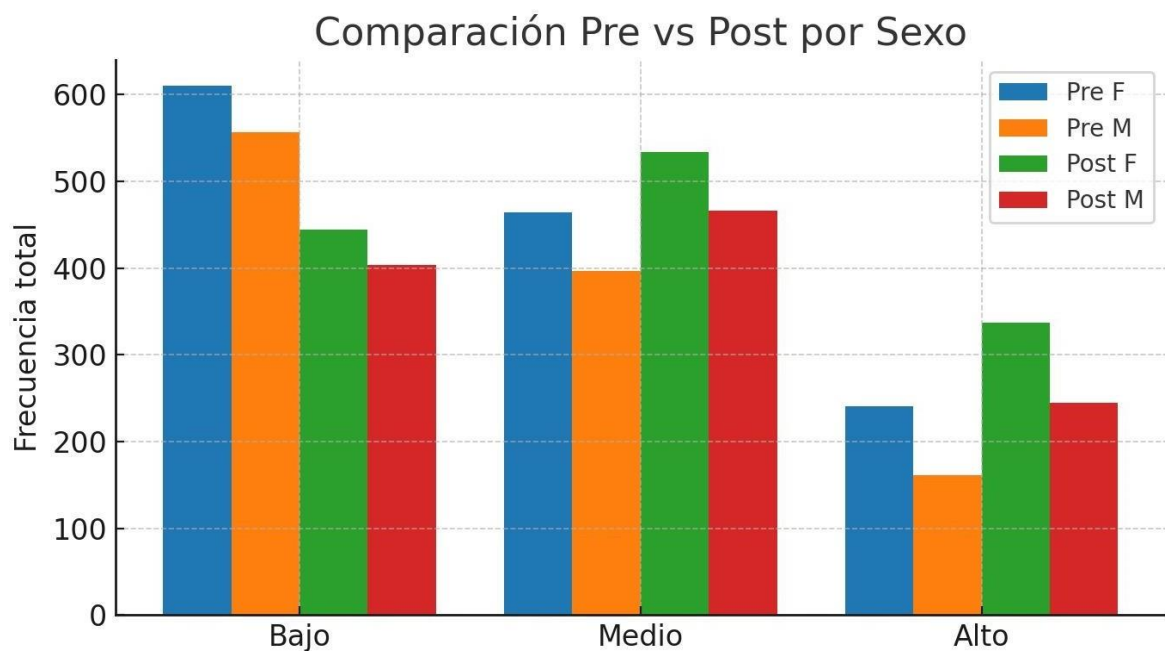
				M	6	8	3	7	8	2	5	7	5	6	6	5	6	7	4
2do C	17	12	29	F	6	7	4	6	7	4	6	6	5	6	7	4	6	5	6
				M	4	5	3	4	6	2	5	4	3	4	5	3	4	4	4
3ro A	18	15	33	F	6	7	5	7	8	3	6	8	4	6	6	6	6	8	4
				M	5	6	4	6	6	3	5	6	4	5	6	4	6	7	2
3ro B	17	15	32	F	6	6	5	7	6	4	6	6	5	5	6	6	7	6	4
				M	5	6	4	6	6	3	5	7	3	5	7	3	5	6	4
3ro C	20	12	32	F	8	9	3	6	8	6	7	9	4	8	9	3	6	9	5
				M	4	5	3	4	6	2	4	5	3	4	6	2	4	5	3
4to A	18	14	32	F	5	8	5	6	7	5	6	7	5	7	7	4	6	8	4
				M	5	5	4	5	5	4	5	7	2	6	6	2	5	4	5
4to B	20	14	34	F	8	7	5	6	8	6	7	9	4	6	7	7	6	8	6
				M	6	6	2	5	5	4	4	5	5	5	6	3	6	5	3
4to C	18	15	33	F	7	7	4	6	7	5	6	8	4	7	8	3	6	8	4
				M	6	6	3	5	7	3	6	7	2	6	6	3	5	6	4
5to A	20	13	33	F	6	8	6	5	8	7	8	7	5	7	8	5	7	9	4
				M	5	6	2	5	5	3	5	4	4	6	5	2	5	5	3
5to B	17	17	34	F	5	6	6	5	7	5	6	7	4	6	7	4	5	7	5
				M	6	8	3	6	7	4	6	7	4	7	8	2	6	7	4
5to C	18	15	33	F	5	6	7	6	7	5	5	7	6	7	8	3	6	8	4
				M	6	7	2	5	6	4	6	7	2	5	7	3	6	6	3
6to A	16	17	33	F	6	7	3	5	6	5	5	6	5	6	6	4	6	6	4
				M	7	7	3	6	7	4	7	7	3	6	7	4	7	7	3

6to B	19	14	33	F	6	8	5	6	9	4	7	8	4	5	7	7	8	8	3
				M	5	6	3	5	6	3	5	6	3	5	6	3	4	6	4
6to C	13	20	33	F	5	6	2	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3
				M	7	9	4	7	8	5	6	8	6	7	9	4	8	7	5
TOT AL	26 3	22 3	48 6	F	8 9	1 0 5	6 9	8 6	1 0 7	7 0	9 0	1 0 8	6 5	9 0	1 0 5	6 8	8 9	1 0 9	6 5
				M	8 2	9 6	4 5	8 1	9 4	4 8	7 9	9 3	5 1	8 1	9 6	4 6	8 1	8 7	5 5

Fuente: Elaboración propia

gráfica 2

Resultados del inventario de inteligencia emocional en los estudiantes posterior a la intervención



Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7 se evidencia que:

Segundo de primaria (2do A, B y C)

Los niños mejoraron en el manejo del estrés y control de impulsos, lo que significa que aprendieron a detenerse y reaccionar con mayor calma ante las dificultades.

Las niñas fortalecieron la dimensión interpersonal, mostrando mayor empatía, disposición a colaborar y reconocer emociones en los demás.

La intervención permitió que a esta edad los niños canalizaran mejor la frustración y las niñas desarrollaran habilidades de convivencia y comunicación.

Tercero de primaria (3ro A, B y C)

Los niños ganaron confianza y mejoraron en estado de ánimo, reflejando más entusiasmo y menos pesimismo frente a retos escolares.

Las niñas aumentaron su motivación y disposición para enfrentar nuevas tareas, con actitudes más positivas en el aula.

Se redujo la inseguridad en los niños y la tendencia al desánimo en general, generando un clima más optimista y colaborativo.

Cuarto de primaria (4to A, B y C)

En los niños lograron un crecimiento notable en lo interpersonal, participando más en dinámicas de grupo, escuchando y mostrando disposición a cooperar.

Las niñas mejoraron en lo intrapersonal, mostrando más autoconciencia, autoestima y seguridad al enfrentar tareas.

Aquí se observa un avance complementario: los niños fortalecieron la convivencia social y las niñas su identidad personal y confianza, equilibrando así la dinámica de aula.

Quinto de primaria (5to A, B y C)

Los niños alcanzaron más flexibilidad frente a cambios, reduciendo actitudes rígidas o de resistencia.

Las niñas mejoraron en resolución de problemas, mostrando capacidad de reflexionar antes de actuar y mayor control sobre sus impulsos.

Ambos géneros desarrollaron recursos prácticos para afrontar la vida escolar: los niños aprendieron a aceptar cambios con menos queja y las niñas a manejar mejor sus reacciones inmediatas.

Sexto de primaria (6to A, B y C)

En los niños se mejoraron considerablemente en manejo del estrés y estado de ánimo, mostrando resiliencia y una actitud más positiva ante los retos.

En las niñas se avanzaron en empatía y autoconciencia, logrando una identidad más sólida y mayor capacidad de comprender y relacionarse con los demás.

En este nivel, el programa consolidó competencias emocionales claves para la transición a secundaria: los niños fortalecieron la resistencia emocional y las niñas la sensibilidad social y personal.

La intervención favoreció un crecimiento diferenciado y equilibrado. Las niñas consolidaron su empatía, autoconciencia y habilidades interpersonales, mientras que los niños fortalecieron el control de impulsos, manejo del estrés y resiliencia. El resultado es un grupo estudiantil mejor preparado para afrontar tanto la vida escolar como social.

De un panorama inicial con déficits emocionales (especialmente en estrés y autoestima), se pasó a un escenario con mejoras significativas y diferenciadas por género.

El impacto en las niñas desarrolló habilidades socioemocionales de conexión (empatía, cooperación, autoconciencia) y el impacto en los niños fortalecieron la autorregulación (control de impulsos, resiliencia, estado de ánimo).

El avance fue progresivo: en los grados iniciales se cimentaron habilidades básicas de regulación y en los superiores se consolidaron competencias complejas necesarias para secundaria.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

En este capítulo, se presentan, las principales conclusiones de la práctica institucional realizada, que consistió en la aplicación del programa “Inteligencia Emocional” en la Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana”

Las conclusiones fueron ordenadas de acuerdo a los objetivos planteados:

Objetivo N°1:

“Realizar la evaluación diagnóstica inicial con el “Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Niños y Adolescentes” para conocer el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de primaria.”

- La evaluación diagnóstica realizada, permitió identificar que, más de la mitad de los estudiantes de primaria de la Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana” presentaban un nivel de inteligencia emocional en el *rango bajo* de la escala del “Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Niños y Adolescentes” situación que es de preocupación de docentes y padres de familia ya que presentan dificultades en áreas como la toma de decisiones, la autorregulación emocional y la autoestima.

Se observó que muchos estudiantes actuaban de forma impulsiva, sin considerar las consecuencias de sus acciones, y no contaban con estrategias claras para resolver conflictos de manera adecuada, en otras palabras, estudiantes emocionalmente inestables.

Además, se constató que una parte significativa del grupo tenía dificultades para identificar y expresar sus emociones, así como para comprender los sentimientos de los demás.

Objetivo N°2:

“Aplicar el programa “Inteligencia Emocional” para potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales y cognitivas que constituyen la inteligencia emocional para el bienestar personal y social.”

- Se ejecutaron 32 sesiones planificadas que abordaron componentes clave como la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar personal.

La sesión inicial centrada en generar rapport fue fundamental para establecer un clima de confianza, lo que facilitó la participación activa de los estudiantes en las siguientes sesiones.

Durante el proceso se aplicaron técnicas didácticas y dinámicas adaptadas a la edad, tales como dramatizaciones, juegos de roles, actividades grupales, lo que permitió una mejor comprensión de los contenidos y una mayor conexión emocional.

Sesiones como las que se encuentran en las secciones “me gusta como soy”, “estoy logrando mis objetivos” y “yo regulo mis emociones” fueron especialmente efectivas, ya que permitieron trabajar de manera práctica el reconocimiento y la regulación de emociones, así como la expresión de sentimientos y el fortalecimiento del autoconcepto, la mayoría logró captar la atención del grupo gracias a su carácter vivencial.

Durante el período de aplicación del programa, se observó un progreso notable en la capacidad de los niños para identificar, comprender y expresar sus emociones de manera adecuada. A través de actividades estructuradas.

La práctica de la empatía y el desarrollo de habilidades sociales fueron componentes fundamentales del programa. A través de actividades de juego cooperativo, discusiones grupales y ejercicios de rol-playing, los niños mejoraron su capacidad para comprender las emociones de los demás, mostrar empatía y trabajar en equipo. Este aumento en las habilidades sociales contribuyó a la creación de un ambiente más inclusivo y solidario dentro del grupo.

El avance en las habilidades de autorregulación emocional por parte de los niños. A lo largo del programa, se observó una disminución en las respuestas impulsivas y una mayor capacidad para

manejar situaciones de estrés, frustración y conflicto de manera constructiva. Los participantes aprendieron estrategias efectivas para calmarse, como la respiración consciente y el pensamiento positivo, lo que les permitió gestionar sus emociones de manera más efectiva.

Objetivo N°3:

“Evaluar los efectos del programa “Inteligencia Emocional” mediante un diagnóstico final, con el fin de determinar posibles mejoras en el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de primaria.”

- Los resultados mostraron mejoras significativas en los distintos componentes de la inteligencia emocional evaluados con el Inventario BarOn.

Se evidenció un incremento notable en la capacidad de los estudiantes para identificar y manejar sus emociones, así como en su habilidad para tomar decisiones más reflexivas y empáticas.

En comparación con el diagnóstico inicial, se observó una disminución en las respuestas impulsivas y un aumento en el uso de estrategias para resolver situaciones sociales y personales de manera asertiva.

En el área del manejo de estrés, se registró un aumento de la capacidad emocional para controlar sus emociones y ser más asertivos en la solución de sus problemas, resultado directamente vinculado a las actividades diseñadas para reforzar este aspecto. No obstante, estos resultados obtenidos por el programa realizado por tan solo 3 meses no logran ser completamente sostenibles, lo que indica la necesidad de continuar trabajando cada aspecto de forma más profunda durante todo el periodo escolar para prevenir futuros riesgos emocionales y conductuales.

La implementación del programa no solo benefició a los participantes directos, sino que también tuvo un impacto positivo en el clima emocional general del entorno escolar y familiar.

Se observó una reducción en los conflictos interpersonales, así como un aumento en la cooperación y el apoyo mutuo entre los estudiantes. Los docentes informaron de una mejora en el ambiente de aula, con un mayor nivel de respeto y comprensión entre los niños. Los padres notaron una mejor disposición para comunicarse emocionalmente, una mayor empatía hacia los miembros del hogar y un fortalecimiento de los vínculos afectivos.

Aunque los resultados de esta Práctica Institucional son alentadores, se destaca la importancia de mantener y reforzar las intervenciones en inteligencia emocional a largo plazo. Para garantizar la sostenibilidad de los beneficios observados, es fundamental integrar la educación emocional de manera sistemática en el currículo escolar y proporcionar capacitación continua a los educadores en este ámbito.

7.2 Recomendaciones

Para la Unidad Educativa “Tercera Orden Franciscana”

- Integrar la educación emocional en el currículo escolar: se recomienda que los programas educativos incluyan de manera explícita la enseñanza de habilidades emocionales desde edades tempranas. Esto puede lograrse a través de actividades prácticas, juegos y ejercicios que fomenten la conciencia emocional, la regulación y la empatía.
- Fomentar el diálogo abierto sobre emociones: tanto en el ámbito escolar como en el familiar, es crucial crear un ambiente donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones. Se sugiere promover el diálogo abierto sobre sentimientos y proporcionar herramientas para la resolución de conflictos de manera constructiva.

A autoridades de la carrera de Psicología

- A la Carrera de Psicología, realizar los convenios necesarios con la Dirección Distrital de Cercado, para que los estudiantes de la carrera tengan mayor accesibilidad y apertura en las prácticas institucionales en las diferentes Unidades Educativas.
- Que se considere el tiempo que los estudiantes empleen en el desarrollo en la práctica institucional, tomando en cuenta que éstos deben cumplir una carga horaria, lo cual les dificulta y compromete en su asistencia regular en el semestre que realizan la práctica institucional ya que para cumplir las horas se requiere de casi todo el día teniendo así dificultades con el tiempo.

A los padres de familia

- Los padres de los niños deben trabajar en fortalecer su autoconcepto y confianza en sí mismos. Esto implica reconocer y celebrar los logros, así como brindar apoyo y orientación durante los desafíos emocionales.
- Los adultos significativos en la vida de los niños, ya sean padres, maestros u otros cuidadores, deben servir como modelos de comportamiento emocionalmente inteligente. Esto implica practicar la gestión emocional, la empatía y la comunicación asertiva en sus interacciones cotidianas con los niños.
- Se alienta a los padres a involucrarse activamente en el proceso de enseñanza de habilidades emocionales, tanto en el hogar como en la escuela. Esto puede incluir la asistencia a talleres

sobre inteligencia emocional, la lectura de literatura especializada y la implementación de prácticas de crianza que promuevan un ambiente emocionalmente enriquecedor.

En resumen, la inteligencia emocional en la infancia requiere un esfuerzo colaborativo y continuo por parte de educadores, padres y profesionales del desarrollo infantil. Al implementar estas recomendaciones, podemos contribuir significativamente a cultivar habilidades emocionales sólidas en las generaciones futuras, preparándolas para enfrentar los desafíos emocionales y sociales de manera más efectiva y saludable.