

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad hay una gran preocupación social por el aumento de comportamientos violentos en los adolescentes, que ha ido creciendo considerablemente en los últimos años y cada vez a edades más tempranas, produciendo graves problemas difíciles de afrontar en muchos colegios por esta razón se plantea un programa de intervención de educación emocional con el fin de poder prevenir o disminuir el índice de violencia en los adolescentes tanto, en el colegio como también en la familia

Se conoce la adolescencia como una etapa en que el joven experimenta grandes cambios de personalidad, se producen cambios de conducta e inestabilidad emocional, son jóvenes con mucha energía que han de aprender a controlar sus impulsos. Es una etapa en la que están formando su identidad, por lo que sus futuros comportamientos dependerán en gran medida de cómo superen todos estos cambios en esta etapa de su vida.

Los adolescentes violentos son aquellos que no se ajustan a las normas, son impulsivos, intolerantes e inconformistas. En los colegios provocan disturbios y en ocasiones suelen actuar amenazando a sus compañeros, alguno de estos adolescentes llegan a participar en peleas, agrediendo físicamente por medio de golpes o con algún objeto o incluso con armas y pudiendo causar daño físico a él mismo o a otras personas. En estos casos pasan de ser un adolescente violento a convertirse en un delincuente.

Con el presente programa se pretende que estos adolescentes puedan canalizar sus emociones y sentimientos de manera positiva, ayudando a su bienestar personal y familiar.

La educación para la paz, es una propuesta que se plantea tras analizar la cultura actual, y concluir que es una cultura de violencia. Para educar en paz es necesario

crear nuevos espacios para el aprendizaje y el ejercicio de la paz, es decir, experiencia que generen procesos dialécticos y vivenciales a través de los cuales los niños y adolescentes lleguen a ser tratados y tratarse unos a otros con respeto como toda persona libre tiene derecho a serlo.

La presente práctica institucional pretende contribuir al desarrollo de la educación emocional en adolescentes, promoviendo el desarrollo de habilidades emocionales que le permitan tener una mejor convivencia y generar estabilidad emocional en los mismos.

A continuación se detalla la estructura de la presente práctica institucional:

- En el Capítulo I: se da conocer el planteamiento y justificación de la (P.I) donde se argumenta la propuesta de intervención, detallando las características de la problemática y las razones para su ejecución.
- En el Capítulo II: se menciona las características y objetivos la práctica institucional, donde se ejecuto y desarrollo la práctica.
- En el Capítulo III: hace referencia al objetivo general y los objetivos específicos de la(P.I)
- En el Capítulo IV: se presenta el marco teórico, con las bases teóricas relacionadas a la práctica y la definición de los términos básicos que se utilizaron en este trabajo.
- En el Capítulo V: se presenta la metodología descripción de la sistematizada de cada una de las fases del trabajo, características de la población beneficiaria, los métodos, técnicas, instrumentos, materiales y la contraparte institucional.

- En el Capítulo VI: se presenta los análisis de los resultados obtenidos en base a los objetivos planteados.
  
- En el Capítulo VII: se presenta el informe técnico de la institución.
  
- En el Capítulo VIII: se da a conocer las conclusiones y recomendaciones de los alcances que se logro en el transcurso del programa de manera general.

## **1.1 PLANTEAMIENTO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

En los últimos años se ha producido un cambio significativo en la concepción de la educación. Durante mucho tiempo la escuela se ha considerado una institución fuertemente vinculada al éxito académico, sin embargo hoy en día se está haciendo un esfuerzo por superar esta concepción de la escuela como mero agente transmisor de conocimiento, a favor de una ampliación de los procesos educativos que incluya la educación en los valores y actitudes que necesita una convivencia pacífica; así pues la escuela está progresivamente abandonando este enfoque puramente individualista e intelectualista, intentando integrar en su quehacer cotidiano la formación de personas solidarias, tolerantes y pacíficas.

Según el Programa de Educación Emocional 2005 el hombre es un ser social, un ser que en gran medida se “construye” en lo social, y las relaciones del hombre con otras personas son el origen de sus más profundas satisfacciones y también de sus más profundas desdichas. Por ello, es lógico que un objeto fundamental de las ciencias psicológicas y de la educación, sea precisamente mejorar las capacidades del ser humano para desenvolverse con eficacia en su ambiente social, es decir, mejorar las habilidades o destrezas sociales. Pues bien, en el ámbito educativo, ésto es algo que se pretende articular con el presente programa de intervención orientado a fomentar el desarrollo emocional y prevenir la violencia. (Pag.9)

El Informe (UNESCO 1998) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.

La violencia juvenil es una de las formas de agresión más visibles en la sociedad. En todo el mundo, los periódicos y los medios de radiodifusión informan diariamente sobre la violencia juvenil de pandillas, en las escuelas y en las calles. En casi todos los países, los adolescentes y los adultos jóvenes son tanto las principales víctimas como los principales perpetradores de esa violencia. Los homicidios y las agresiones

no mortales que involucran a jóvenes aumentan enormemente la carga mundial de muertes prematuras, lesiones y discapacidad, así la violencia juvenil daña profundamente no sólo a las víctimas, sino también a sus familias, amigos y comunidades. Sus efectos se ven no sólo en los casos de muerte, enfermedad y discapacidad, sino también en la calidad de vida. La violencia que afecta a los jóvenes incrementa enormemente los costos de los servicios de salud y asistencia social, reduce la productividad, disminuye el valor de la propiedad, desorganiza una serie de servicios esenciales y en general socava la estructura de la sociedad

En Bolivia, un alto grado de conflictividad social y política ha caracterizado al país durante las últimas décadas, ocasionando cambios estructurales, un nuevo escenario y una nueva correlación de fuerzas en los planos político y social. La conflictividad se ha focalizado, así en disputas políticas en un marco de polarización, regiones – gobierno central, disputas entre actores sociales y gobierno y disputas al interior de la sociedad. (Revista “Puertas Abiertas”. Fundación Unir. 2010, pag.10).

A nivel regional, de la tranquilidad a la que estaba acostumbrado el tarijeño, cuando la vida transcurría monótona y calmada, expuesta de manera tan amena por el escritor William Bluske en su libro “Subdesarrollo y Felicidad”, fue con los años transformándose; ya sea por el desarrollo; o las migraciones después del decreto 21060, que provocó la “relocalización” de gran cantidad de obreros y mineros que vieron el valle tarijeño como una opción donde empezar una nueva vida; o por la globalización en la que ahora se desarrolla la vida social a través de los medios de comunicación y tecnología; o tal vez todas estas variables juntas, sean las que han generado un nuevo matiz a la vida tarijeña: los reportes policíacos y noticias dan cuenta de robos, hechos violentos, pandillas e inseguridad ciudadana; esta espiral de violencia y agresividad no sólo está presente en las calles u hogares, sino también en los colegios y escuelas, siendo a la fecha una gran preocupación de las autoridades e instituciones encargadas de la educación y protección de los niños y adolescentes.

En relación al tema la Lic. Myriam Barrientos (2009) sostiene: “No todo conflicto en la escuela es violento, porque hay que distinguir entre conflictos, agresión y violencia. En la escuela, se tiende a asociar con el conflicto al niño que ocasiona desorden o al que no se adecúa a cierta disciplina o no respeta al profesor. Y se empieza a medir a los niños un tanto conflictivos, sin pensar que tal vez su comportamiento es síntoma de otra situación que el pequeño está viviendo. Cuando estos conflictos no son atendidos a tiempo, pueden tornarse en crisis y éstas manifestarse en agresión o violencia.

Ahora, la agresión y la violencia sí son aprendidas. No hay niño que nazca violento. ¿Por qué? Porque ve patrones, modelos en su entorno y empieza a internalizarlos como una respuesta adecuada.

La mediación propone, en este sentido, el aprendizaje emocional para neutralizar las emociones negativas, de tal manera que se propicie un clima negativo y de conflicto, la puesta en práctica de estrategias para la resolución de conflictos, participando de manera más didáctica y directa.” (IV Congreso Mundial de Mediación. Publicación UNIR. 2009, págs.116-117)

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

El trabajo, que se plantea lejos de ser un compendio teórico, se basa en la recopilación de un grupo de psicopedagogos y psicólogos que, desde sus diferentes experiencias, han aportado estrategias con el fin de que el individuo aborde de la mejor forma posible, un gran número de situaciones desagradables que a menudo son “frecuentes”, en las aulas y en es especial en familias. (*Civera Coloma P. 2005: pag.7*)

Cabe destacar que el enfoque práctico de este trabajo será una obra de consenso individual y colectiva. La necesidad de las familias pone de relieve la intención de intervenir desde un enfoque educativo para que los jóvenes no protagonicen, ni sean víctimas, de situaciones de violencia.

Este programa, aunque se denomina de prevención, puede, asimismo, ofrecer vías de actuación o intervención para muchos problemas de convivencia, no sólo para la violencia entre iguales ya que toma en cuenta los cinco componentes de la inteligencia emocional enunciados por Goleman (1995, 1998, 2003): “autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales”, y se adhiere a la definición de educación emocional aportada por Bisquerra (2003) que la define como un proceso educativo, continuo y permanente dirigido a potenciar el desarrollo emocional como complemento al desarrollo cognitivo para fomentar el desarrollo de la personalidad integral, para lo que se propone el desarrollo de conocimiento y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, a fin de aumentar su bienestar personal y social. (Garaigordobil y Oñederra 2004. Pag.10)

El programa de educación emocional para la prevención de la violencia tiene la intención de disminuir la violencia y potenciar la convivencia entre los estudiantes, tomando en cuenta algunas situaciones sociales que actualmente se están produciendo, tanto en colegios como en contextos más cercanos como en el colegio, educar para la paz, educar en la no-violencia, se ha convertido en un objetivo educativo de primordial relevancia en la adolescencia y en especial dentro el entorno familiar y educativo.

En este sentido, conociendo los antecedentes de la educación emocional se pretende dar un aporte metodológico respecto a cómo se puede promover en los establecimientos educativos el autoconocimiento, habilidades sociales, empatía, automotivación y sobre todo el autocontrol entre los compañeros.

La violencia tiende a generar malestar de manera individual hacia un malestar social y dentro de nuestro entorno es complicado identificar las propias emociones, de esta manera se comenzará a trabajar en la prevención de la violencia desde un enfoque novedoso y atractivo: el de la Educación Emocional.

## **2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN**

Una de las principales competencias de las Defensorías es la PREVENCIÓN, es importante priorizar la prevención, cuando los derechos de los niños, niñas y adolescentes, son amenazados o violados por acción u omisión del Estado, la sociedad, sus padres o responsables, o en razón de la conducta de situaciones de riesgo social de manera general

La Unidad Educativa Lidia de Campos se fundó en el año 1976 en la ciudad de Tarija, actualmente cobija en sus aulas a más de 950 estudiantes tanto niños adolescentes y jóvenes. La unidad educativa se inicia con el centro nocturno de alfabetización y educación para adultos en el año 1960, para después tomar el nombre de Lidia de Campos, se inició con el nivel primario y siguió creciendo progresivamente.

La unidad educativa Nuestra Señora del Rosario fue fundada el 14 de febrero de 1989. El terreno fue donado por la Cooperativa Madre y Maestra en la zona del barrio IV centenario, a sus inicios la Unidad contaba con 5 aulas, una planta administrativa, 5 ambientes, una cancha de básquet, la construcción fue realizada por el fondo social de emergencias y aportes que realizaron los padres de familia con jornadas de trabajo comunitario y recaudaciones.

## **2.2 OBJETIVO DE LA INSTITUCIÓN**

Los objetivos de la Unidad de Prevención de la Dirección de Género y Generacional son:

- Disminuir los índices de delitos, vulneración de derechos contra los niños, niñas y adolescentes.
- Crear y promover un Programa Integral de Educación Preventiva dirigida a: Profesores, padres de familia y comunidad para proteger al niño/a y adolescente de cualquier situación de riesgo u maltrato, mejorando la calidad

de las relaciones humanas y promoviendo la defensa de los derechos del niño y del adolescente al interior de la escuela, la familia y la comunidad.

- Difundir y sensibilizar a la población sobre todo tipo de maltrato mediante medios orales y escritos de nuestro medio.
- Acción de promoción y difusión de los derechos de la niñez y la adolescencia con la población en general y la comunidad de cada barrio zona o distrito, en particular.
- Introducir cambios en el modelo de organización familiar y resolución de conflictos entre padres e hijos.
- La desestructuración e inestabilidad familiar que trae consigo la pérdida de lazos afectivos, inseguridad emocional, falta de comunicación, generando la formación de una personalidad inestable, ansiosa o depresiva, en muchos casos, con ausencia de una escala de valores positivos y falta de proyecciones hacia el futuro.
- Prevenir riesgos, evitar el agravamiento y buscar soluciones relacionadas a la vulneración de derechos en los NNA.
- Promover la información e instrumentalización de la población para operar en situaciones de riesgo.
- El abuso en el consumo de alcohol o el uso de inhalantes y otras drogas, tanto en niños, niñas y adolescentes, como en la familia y en la comunidad, vienen a ser una de las causas para la violación de los derechos.
- Acciones dirigidas a la prevención de la Violencia Intrafamiliar y/o Doméstica con énfasis a los padres, tutores y otros.
- Seguimiento y supervisión a acuerdos realizados por el Gobierno Municipal y otras instituciones en cuanto a la protección de los niños, niñas y adolescentes.

De igual manera los objetivos de las dos unidades educativas son los siguientes:

EL proyecto educativo Lidia, de Campos tiene como pilares educativos enseñar y educar a todos los estudiantes que asisten a esta institución, formando jóvenes líderes

y capaces; también apuntan hacia el respeto por el entorno y la solidaridad humana trabajando conjuntamente con maestros y profesores.

Los objetivos de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario de Fe y Alegría, es concebir y prestar servicios educativos de calidad para el desarrollo social, optando por los sectores populares menos favorecidos para que sean protagonistas en la mejora de su calidad de vida, en procura de una sociedad con economía solidaria, organizada en torno al bien común; practicando valores, desarrollando capacidades y habilidades para la convivencia pacífica.

### **3. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

#### **3.1 Objetivo General**

- ❖ Desarrollar un Programa de Intervención, utilizando las aportaciones de la educación emocional para la prevención de violencia en el ámbito educativo y familiar de los adolescentes de las unidades educativas “Lidia de Campos” y “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Tarija.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- ❖ Realizar una evaluación inicial del nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre la temática a desarrollar.
- ❖ Aplicar el programa de educación emocional, orientando a promover en los estudiantes estrategias positivas para la resolución de conflictos, a través del desarrollo de competencias emocionales
- ❖ Evaluar el impacto del programa de intervención de educación emocional a través de una medición final

## **4.1 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU MODELO DE INTERVENCIÓN**

En el programa de educación emocional se utiliza el modelo Bronfenbrenner ya que esta teoría considera el desarrollo del niño y adolescente dentro del contexto de un sistema de relaciones que conforman su entorno. La teoría de (Bronfenbrenner *pag.17*) define complejos estratos del contexto, cada uno de los cuales tiene un efecto sobre el desarrollo del niño/a y adolescente. Recientemente esta teoría se ha renombrado como “teoría de sistemas bioecológica” para enfatizar que la biología del niño/a y adolescente en sus primeros entornos influye en su desarrollo. La interacción entre factores en la madurez biológica del niño/a y adolescente, su contexto inmediato familiar-comunitario, y el panorama social generan y conducen su desarrollo. Cambios o conflictos en un estrato repercuten en los otros. Para estudiar el desarrollo de un niño/a adolescente no debemos tener en cuenta únicamente al niño/a y su entorno inmediato, sino las interacciones con los restantes entornos (*Paquette & Ryan, 2003:17*)

De esta forma la teoría toma en cuenta:

**4.1.1 Microsistema.** Contexto inmediato en que se encuentra el individuo. Conjunto de actividades, roles sociales y relaciones interpersonales que desarrolla la persona en su entorno cercano. Las características físicas, sociales y simbólicas de dicho entorno permiten o inhiben su implicación en interacciones más prolongadas y cada vez más complejas con el mismo. Son ejemplos de microsistemas la familia, la escuela, el grupo de iguales, y el lugar de trabajo.

**4.1.2 Mesosistema.** Conjunto de relaciones y procesos que ocurren entre dos o más contextos en los que se desenvuelve la persona (las relaciones entre el hogar y la escuela, la escuela y el lugar de trabajo, etc.). Es decir un mesosistema es un sistema de microsistemas.

**4.1.3 Exosistema.** Abarca las relaciones y los procesos que ocurren entre dos o más contextos cuando en alguno de ellos no se mueve la persona. Los acontecimientos de

ese entorno, no obstante, afectan a la persona pues inciden indirectamente sobre su entorno inmediato (para un niño, la relación entre el hogar y el lugar de trabajo de los padres; para un padre, la relación entre la escuela y el grupo de iguales del vecindario).

**4.1.4 *Macrosistema.*** Marco general que engloba los micro, meso, y exosistemas característicos de una cultura o de una subcultura dada. Hace particular referencia a los sistemas de creencias, valores, cuerpos de conocimientos, recursos materiales, costumbres, estilos de vida, sistemas de oportunidades, riesgos, y opciones de vida que conforman cada uno de esos sistemas más amplios. Puede concebirse como modelo social para una cultura o una subcultura particular.

A continuación se revisa de forma sucinta la adaptación de este modelo al estudio de las causas de la violencia escolar siguiendo los trabajos de (Díaz Aguado 2002 y 2004: 18)

Lo primero que se constata es que las causas de la violencia son múltiples y complejas y surgen de la interacción entre el individuo y los múltiples entornos donde despliega sus actividades. En cada uno de esos espacios interactivos podemos encontrar factores de riesgo (la exclusión social o el sentimiento de exclusión, la ausencia de límites, la exposición a la violencia a través de los medios de comunicación, la integración en bandas identificadas con la violencia, la facilidad para disponer de armas y la justificación de la violencia en la sociedad en la que se producen.) y también factores protectores, que los estudios muestran como ausentes en los casos de violencia (modelos sociales positivos y solidarios, colaboración entre la familia y la escuela, contextos de ocio y grupos de pertenencia constructivos, o adultos disponibles y atentos para ayudar).

**a) El *microsistema* escolar.** Aquí hemos de prestar una atención preferente al *bullying* (de *bull*, matón) un fenómeno habitual en la cultura escolar y, por desgracia, cada vez más presente. Se da con mayor frecuencia en chicos y en la adolescencia

temprana (entre 11 y los 13 años). Respecto al comportamiento de personas y del contexto escolar ante casos de violencia entre iguales los estudios muestran que:

- Los compañeros y compañeras suelen actuar como meros observadores/as.
- El profesorado suele atribuir esos problemas a causas personales y familiares del alumnado que están fuera de su control, y por tanto no interviene.
- La víctima no suele encontrar ayuda en el profesorado ante las agresiones.
- La escuela tradicional no responde ante este problema constituyendo esta situación un factor de riesgo (*conspiración de silencio*) y da un tratamiento inadecuado a la diversidad étnica (*acoso racista*: humillaciones generalmente verbales, asociadas a dicha diversidad) así como a las situaciones de humillación y exclusión.
- El profesorado también se considera tanto víctima directa de la violencia (en torno el 10%), como indirecta por el incremento de comportamientos disruptivos en el aula.
- Una de las condiciones de riesgo de violencia entre escolares es el currículum oculto. Es decir, los valores que los sistemas educativos tratan explícitamente de transmitir a las futuras generaciones entran en contradicción con lo que se tolera en la realidad de la vida cotidiana de los centros.

**b) El microsistema familiar.** Una gran parte de la violencia que existe en nuestra sociedad tiene su origen en la violencia familiar. Las características de este sistema que incrementan el riesgo de ejercer la violencia:

- Ausencia de una relación afectiva cálida y segura por parte de los padres, escasa disponibilidad para atender al niño, fuertes dificultades paternas para enseñarle a respetar límites utilizando de forma combinada métodos permisivos y coercitivos autoritarios y, en muchas ocasiones, el castigo físico.
- Haber estado expuesto a maltrato en la infancia es una de las causas principales de la conducta de maltrato en la edad adulta.

- El nivel de estrés que experimentan los padres, particularmente si excede su capacidad para afrontarlo puede incrementar la violencia en el entorno familiar. Las condiciones de extrema pobreza y sus consecuencias higiénicas y en la calidad de vida pueden actuar de agente estresante.
- El microsistema del ocio. Los pocos estudios que hay al respecto parecen señalar que la violencia en estos contextos está fuertemente influida por la presión del grupo y controlada por normas y creencias que la justifican. Los grupos violentos suelen estar compuestos por jóvenes que han abandonado la escuela de forma prematura sin empleo, fanáticos y con tendencia a culpabilizar a los demás de su conducta violenta. (Zani y Kirchler, 1991, citado en Díaz Aguado 2004).

**c) El mesosistema. La relación entre microsistemas:**

- **Relación entre la escuela y la familia.** El aislamiento de la familia de otros sistemas sociales aparece como factor de riesgo de violencia.

La cantidad y calidad del apoyo social del que una familia dispone representa una de las principales condiciones que disminuyen el riesgo de violencia.

"De acuerdo al principio básico planteado por el enfoque ecológico, una importante línea de actuación para mejorar la eficacia de la educación en la prevención de la violencia es *estimular una comunicación positiva entre la escuela y la familia*, comunicación que resulta especialmente necesaria para los niños con más dificultades de adaptación al sistema escolar y/o con más riesgo de violencia." (Díaz Aguado 2004: 46.)

- **Exosistema.** El papel de los medios de comunicación. Los medios de comunicación juegan un papel crucial que puede ser negativo, presentando modelos sociales inaceptables o difunden valores incompatibles con un comportamiento no violento, o positivo, cuando su enorme potencial se utiliza para prevenir la violencia. Un reciente estudio ha puesto de relieve el

protagonismo creciente de los medios de comunicación y, en particular, de la publicidad en la trasmisión y el reforzamiento de los comportamientos y valores sociales (*Sánchez Prado, Megías Quirós y otros 2004: 21*)

- **El macrosistema social.** Creencias y actitudes presentes en nuestra sociedad que contribuyen a la violencia.

## **4.2 LOS CINCO COMPONENTES DE LA INTELGENCIA EMOCIONAL**

Se toma en cuenta los cinco componentes de la inteligencia emocional enunciados por Goleman en (1998) para el desarrollo de la práctica institucional que son:

- Autoconocimiento.- conocer las propias emociones
- Autocontrol.- manejar las emociones
- Automotivación.- motivarse a si mismo
- Empatía.- reconocer las emociones de los demás
- Habilidades sociales.- arte de establecer buenas relaciones con los demás.

### **4.2.1 Ser Consciente de los sentimientos:**

Nuestros sentimientos constituyen señales que nos hacen saber cuando tenemos problemas. Esta clara la importancia de que los niños aprendan a ser conscientes de sus sentimientos, pero si con frecuencia a los adultos les resulta difícil hacerlo, por ejemplo, algunos niños no son buenos o malos, cuando algo les molesta, pasan rápidamente de buenos a malos sin ser conscientes de la gama de emociones que hay en el camino, tales como el enojo, la incomodidad, la irritación, el enfado, la ofensa, la rabia y la ira. (*Maurice J. Steven E. Tobías y Brian s.1999: 131*)

### **4.2.2 Control de la Ira:**

La ira es uno de los estados emocionales experimentados corrientemente tanto por niños como por adultos que conducen a situaciones más problemáticas. Se halla profundamente enraizada en nuestra biología y en cierta época se basaba en reacciones de confrontación y huida cuando uno se sentía de algún modo amenazado.

A medida que la ira aumenta, es como si cada suceso molesto actuara como un detonador en miniatura que mantiene intensificada la ira inicial. Cuando la ira alcanza cierto punto resulta muy difícil contenerla. Es lo que Goleman describe en su libro de inteligencia emocional como “secuestro emocional”. Ocurre cuando hacemos y decimos cosas que nunca habríamos creído posible en una situación de serenidad y autocontrol. (*Maurice J. Steven E. Tobías y Brian s.1999: 253*)

#### **4.2.3 La Naturaleza Social del Desarrollo Emocional.**

El progreso del desarrollo emocional está entrelazado con los avances en el desarrollo social. Ésto es así no sólo porque las emociones se despliegan en un contexto social, sino porque ocurren aspectos más amplios del desarrollo emocional, entre ellos la regulación del afecto, dentro de la matriz de las relaciones de cuidado y atención. De hecho el curso general del desarrollo emocional puede describirse como un movimiento *desde la regulación diádica hasta la regulación de la emoción* (*Sroufre A. 1989: 185*)

#### **4.2.4 Concepto de Educación Emocional**

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional. Concebimos la **educación emocional** como un “*proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.* La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad

de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. (*Bisquera R., 2003: 27*)

#### **4.2.5 Objetivos de la Educación Emocional**

Los *objetivos generales* de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc. (*Revista de Investigación Educativa, 2003: 29*)

#### **4.2.6 Los Contenidos de la Educación Emocional**

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Podemos distinguir entre un programa de formación de profesores y un programa dirigido al alumnado. Pero, en general, los contenidos hacen referencia a los siguientes temas:

En primer lugar se trata de dominar el **marco conceptual de las emociones**, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión,

alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como las siguientes:

- **Conciencia emocional**, que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Ésto se consigue a través de auto observación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- **Regulación de las emociones** probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación.

Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

- **Motivación** está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación provienen de la raíz latina *movere* (mover); igual que emoción (de *ex-movere*, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la *automotivación*, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la

actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

- **Habilidades socio-emocionales** constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes pro-sociales. (*educación emocional y competencias básicas para la vida 2003: 30*)

Las **aplicaciones de la educación emocional** se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará en un mayor bienestar social. (*Bisquera R.2003: 31*)

#### **4.3 ESTRATEGIAS EDUCATIVAS DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA**

Díaz Aguado (2003 y 2004) ha señalado las condiciones básicas para prevenir la violencia desde la adolescencia:

- Adaptar la educación a los actuales cambios sociales.
- Luchar contra la exclusión y desarrollar el sentido del propio proyecto.
- Superar el currículum oculto e incrementar la coherencia educativa.
- Prevenir la violencia reactiva y la violencia instrumental.
- Prevención de la victimización.
- Romper la conspiración del silencio sobre la violencia y construir la tolerancia desde la escuela.
- Prevenir la violencia a través de los procedimientos de disciplina.

- Enseñar a rechazar la violencia e insertar dicho rechazo en una perspectiva más amplia: el respeto los derechos humanos.
- Utilizar los medios de comunicación en la prevención de la violencia.
- Desarrollar la democracia participativa
- Incrementar la colaboración entre la escuela, la familia y el resto de la sociedad.
- El desarrollo de programas de prevención de la violencia a partir de la investigación-acción.

La misma autora (Díaz Aguado, 2004), señala que para prevenir la violencia conviene incluir en el currículo escolar contenidos específicos que ayuden a combatir los problemas que conducen a la misma, desarrollando los siguientes objetivos

- Dar al alumnado más protagonismo en su propio aprendizaje, adecuando dicho papel a las características y tareas básicas de cada edad.
- Favorecer la integración de todos y todas en el sistema escolar.
- Distribuir las oportunidades de protagonismo.
- Orientar la intervención de forma que favorezca cambios cognitivos, superando, por ejemplo, el pensamiento absolutista; afectivos, estimulando la empatía o rompiendo la asociación entre violencia y poder; y de comportamiento, ayudando a adquirir habilidades que permitan resolver conflictos o expresar la tensión sin recurrir a la violencia. Con ello se favorece la incorporación del rechazo a la violencia en la propia identidad.
- Enseñar a detectar y a combatir los problemas que conducen a la violencia, incluyendo su estudio como materia de enseñanza-aprendizaje, de forma que se comprenda como un problema que afecta a todo el mundo y no sólo a sus víctimas más visibles, de naturaleza destructiva para todos los que con ella conviven y contra el cual se puede y se debe luchar; adquiriendo al mismo tiempo las habilidades necesarias para no recurrir a la violencia ni ser su víctima.
- Educar en la empatía y el respeto a los derechos humanos.

- Superar las representaciones que conducen a la violencia, como el sexismo, el racismo y la xenofobia.
- Utilizar los medios de comunicación en la educación en valores.
- Desarrollar la democracia escolar.
- Potenciar la colaboración entre la escuela, la familia y el resto de la sociedad.

De los objetivos anteriormente expuestos se desprende que para enseñar a construir la no-violencia es imprescindible incorporar innovaciones educativas que, adecuadamente aplicadas sobre cualquier contenido o materia educativa, pueden contribuir por sí mismas a desarrollarla, y que son:

- Discusiones y debates entre compañeros / as en grupos heterogéneos sobre distintos tipos de conflictos (como los que se producen en el centro educativo, conflictos históricos o los que se reflejan en la prensa).
- Experiencias de responsabilidad y solidaridad en equipos heterogéneos de aprendizaje cooperativo, en los que los alumnos y alumnas aprendan a investigar, enseñar y aprender con compañeros y compañeras que son al mismo tiempo iguales pero diferentes.
- Experiencias sobre procedimientos positivos y eficaces de resolución de conflictos, a través de las cuales puedan aprender a utilizar la reflexión, la comunicación, la mediación o la negociación para defender sus intereses o sus derechos.
- Experiencias de democracia participativa, basadas en la creación de contextos que permitan conocer y compaginar diversidad de perspectivas y adoptar decisiones de forma democrática.

Los cuatro procedimientos anteriormente mencionados suponen respecto a los métodos habitualmente más utilizados:

- Un significativo incremento del poder y responsabilidad que se da a los alumnos y alumnas en su propio aprendizaje.

- Agrupaciones en equipos heterogéneos, en rendimiento, riesgo de violencia, nivel de integración en el colectivo de la clase, grupo étnico, género, etc., que ayudan a superar las segregaciones y exclusiones que de lo contrario se producen en la escuela, a través de las cuales se perpetúan las que existen en el resto de la sociedad y se priva a los individuos con riesgo de violencia de oportunidades necesarias para reducir dicho riesgo

#### **4.4 CON RESPECTO A LOS FACTORES INTERNOS (FAMILIA)**

Una gran parte de la violencia que existe en nuestra sociedad tiene su origen en la violencia familiar. La intervención a través de la familia es especialmente importante porque a través de ella se adquieren los primeros esquemas y modelos en torno a los cuales se estructuran las relaciones sociales y se desarrollan las expectativas básicas sobre lo que se puede esperar de uno mismo y de los demás, esquemas que tienen una gran influencia en el resto. La mayoría de los niños y adolescentes han encontrado en el contexto familiar que les rodea condiciones que les han permitido desarrollar una visión positiva de sí mismos y de los demás, necesaria para: aproximarse al mundo con confianza, afrontar las dificultades de forma positiva y con eficacia, obtener la ayuda de los demás o proporcionársela; condiciones que les protegen de la violencia. En determinadas situaciones, sin embargo, especialmente cuando los niños están expuestos a la violencia, pueden aprender a ver el mundo como si solo existieran dos papeles: agresor y agredido, percepción que puede llevarles a legitimar la violencia al considerarla como la única alternativa a la victimización. Esta forma de percibir la realidad suele deteriorar la mayor parte de las relaciones que se establecen, reproduciendo en ellas la violencia sufrida en la infancia.

Los estudios sobre las características de los adultos que viven en familias en las que se produce la violencia reflejan que con frecuencia su propia familia de origen también fue violenta. Existe suficiente evidencia que permite considerar a las experiencias infantiles de maltrato como una condición de riesgo, que aumenta la probabilidad de problemas en las relaciones posteriores, incluyendo en este sentido

las que se establecen con los propios hijos y con la pareja. Conviene dejar muy claro, sin embargo, que la transmisión del maltrato no es algo inevitable. La mayoría de las personas que fueron maltratadas en su infancia (alrededor del 67%) no reproducen dicho problema con sus hijos. Y el maltrato en la vida adulta se produce también en personas que no fueron maltratadas en su infancia.

Existe actualmente un creciente consenso en conceptualizar el maltrato de los niños por sus padres como el deterioro extremo de las relaciones que se producen en el contexto familiar. Y puede definirse como: "el tratamiento extremadamente inadecuado que los adultos encargados de cuidar al niño le proporcionan y que representa un grave obstáculo para su desarrollo".

El maltrato contribuye a deteriorar aún más la interacción familiar al: 1) disminuir la posibilidad de establecer relaciones positivas; 2) repetirse crónicamente y hacerse con ello más grave; 3) y extenderse a las diversas relaciones que en el sistema familiar se producen

Suele darse una estrecha asociación entre la utilización de la violencia con los niños y su uso entre los adultos que con ellos conviven. Los estudios realizados, en este sentido, encuentran que más del 40% de los padres que maltratan a sus hijos tienen relaciones violentas entre sí. Los estudios realizados sobre mujeres maltratadas reconocen que vivir dichas situaciones genera en los niños problemas similares a los que produce el hecho de ser maltratados directamente.

Existe actualmente un gran consenso en aceptar que la probabilidad de la violencia aumenta cuando el nivel de estrés que experimentan los padres es superior a su capacidad para afrontarlo.

Una importante fuente de estrés familiar procede, sin lugar a duda, de las condiciones extremas de pobreza y de las dificultades que de ella suelen derivarse en la vivienda familiar (condiciones higiénicas, falta de espacio, temperaturas extremas...). En función de lo cual puede explicarse por qué dichas condiciones extremas son una

condición de riesgo psico-social para las personas que en ellas se encuentran, incluyendo en este sentido el riesgo de violencia. Conviene tener en cuenta que la pobreza no produce por sí sola la violencia, sino que aumenta su probabilidad. En otras palabras, que la mayoría de las familias que atraviesan por dificultades económicas graves no son violentas; y que la violencia se produce en todas las clases sociales.

De lo anteriormente expuesto se deduce que una de las actuaciones necesarias para eliminar la violencia familiar es mejorar las condiciones de vida de las familias que atraviesan por graves dificultades económicas.

#### **4.5 CON RESPECTO A LOS FACTORES EXTERNOS (SOCIEDAD)**

Conviene tener en cuenta, por otra parte, que determinadas actitudes y creencias existentes en nuestra sociedad hacia la violencia y hacia los diversos papeles y relaciones sociales en cuyo contexto se produce (hombre, mujer, hijo, autoridad, o personas que se perciben como diferentes o en situación de debilidad) ejercen una decisiva influencia en los comportamientos violentos. De lo cual se deriva la necesidad de estimular cambios que favorezcan la superación de dichas actitudes; entre los que cabe destacar, por ejemplo:

- La crítica de la violencia en todas sus manifestaciones y el desarrollo de condiciones que permitan expresarse y resolver conflictos sin recurrir a ella. Extendiendo dicha crítica al castigo físico, como una de las principales causas que origina la violencia, y sensibilizando sobre el valor de la comunicación como alternativa educativa.
- La conceptualización de la violencia como un problema que nos afecta a todos, y contra el cual todos podemos y debemos luchar. Y la sensibilización sobre los efectos negativos que tiene la violencia no sólo para la víctima sino también para quien la ejerce, al deteriorar las relaciones y el contexto en el que se produce.

- La comprensión del proceso por el cual la violencia genera más violencia así como de la complejidad de las causas que la originan; y la superación del error que supone atribuir la violencia a una única causa (la biología, la televisión...); causa que suele utilizarse como chivo expiatorio, excluyendo a quién realiza dicha atribución de la responsabilidad y posible solución al problema.
- El desarrollo de la tolerancia como un requisito imprescindible del respeto a los derechos humanos, y la sensibilización de la necesidad de proteger especialmente, en este sentido, a las personas que se perciben diferentes o en situación de debilidad, situación en la que todos podemos encontrarnos.
- La superación de los estereotipos sexistas, y especialmente de la asociación de la violencia con valores masculinos y la sumisión e indefensión con valores .([http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia\\_escolar/3\\_1.htm](http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/3_1.htm))

#### **4.6 PROBLEMAS QUE PRESENTA LA VIOLENCIA PARA LA ESCUELA Y PARA LA SOCIEDAD.**

Las distintas formas de violencia, intimidación y victimización que se producen en la escuela tienen consecuencias sobre todas las personas que en ella conviven. Así:

- En la víctima produce miedo y rechazo del contexto donde sufre la violencia, pérdida de confianza en uno mismo y en los demás. Y otros problemas derivados de la situación a la que se ve sometido repetidamente: bajo rendimiento, baja autoestima, aislamiento...
- En el agresor acentúan los problemas que le llevaron a su abuso. Disminuye su capacidad de comprensión moral y de empatía. Refuerza su estilo violento que obstaculiza entablar relaciones positivas con el entorno.

- En las personas que no participan directamente de la violencia pero que conviven con ella sin hacer nada para evitarla puede producir parecidos efectos a los de la víctima aunque en grado menor.
- En el contexto institucional, la violencia reduce la calidad de vida de las personas, dificulta el logro de objetivos y aumentan los problemas y tensiones que la generaron, activando un proceso en espiral escalonada de consecuencias imprevisibles.

#### **4.7 MEDIOS CON LOS QUE CUENTA LA ESCUELA PARA SOLUCIONARLOS**

La escuela, cuenta principalmente con el apoyo de los profesores para solucionar estos tipos de problemas. Los profesores deberán ser muy cuidadosos en lo que respecta a estos, pues pueden ser los primeros en detectar casos de agresión o recibir las quejas de un niño agredido. Por ello, deben comprender que la escuela es un lugar que obliga a la convivencia de diferentes personalidades, y que los conflictos siempre estarán latentes. Aunque seguramente la experiencia de los profesores será amplia, podemos recomendarles:

- No castigar, etiquetar, rechazar ni apartar a los niños conflictivos, ya que estas actitudes, lejos de mejorar el comportamiento, alteran la situación.
- Es recomendable conversar con el niño que ocasiona problemas y hacerse su amigo, para que encuentre mejor comunicación y confianza.
- Siempre que detecte cambios de conducta en los alumnos, deberá notificar a los padres, procurando que esta situación sea en privado y no durante las juntas, frente a otros jefes de familia.

Aunque no está en manos de los maestros modificar actitudes que se originan fuera de la escuela, ni podrán convertir al colegio en un "territorio neutral", sí está dentro de sus posibilidades lograr acuerdos de todas las partes implicadas y mejorar los

mecanismos reales de participación que fomenten la responsabilidad compartida ([http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia\\_escolar/3\\_1.htm](http://www.cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/3_1.htm))

#### **4.8 LA VIOLENCIA EN BOLIVIA**

Violencia. Está presente en hogares de todas las clases sociales y de todos los sectores, sin discriminar. Familias de obreros y de empresarios en nuestro país experimentan diversos niveles de violencia, producto de condiciones históricas, sociales, ambientales y hasta naturales de nuestro país.

Dentro del espectro de violencia, aquella que toma tintes más duros es la violencia infantil. Tomando en cuenta que ésta se refiere específicamente a la violencia infantil como el conjunto de actos de agresión contra un grupo que normalmente no supera los 18 años, y en la mayor parte de los casos está establecido se centra en niños y niñas de entre 0 a 5 años.

Al ser la violencia contra niños, niñas y adolescentes el resultado de múltiples factores que se manifiestan a nivel familiar y comunitarios, y al reconocer que Bolivia ha asumido a nivel internacional el compromiso de proteger los derechos de niños, niñas y adolescentes, es importante reconocer que el Estado Boliviano debe mejorar su políticas públicas integrales, orientadas a erradicar los factores estructurales de la violencia, con un enfoque sobre todo preventivo. Por otro lado, es muy importante emprender programas sociales de identificación, notificación, investigación, y tratamiento de los casos denunciados de malos tratos al niño.

Según el estudio de “violencia contra la Niñez en Bolivia” (INE-UNICEF, 2006), el Estado Boliviano actualmente no está cumpliendo con sus obligaciones respecto a los derechos de la niñez y la adolescencia, dado que “de millones de niños, niñas y adolescentes afectados por la violencia, apenas 1805 tuvieron algún tipo de atención (Defensoría de la Niñez y Adolescencia, División Menores de la PEJ, Hospital de l Niños, entre otros. Es decir que la respuesta del Estado es prácticamente inexistente frente a la magnitud del problema de la violencia.

En Bolivia la denuncia de casos de violencia intra familiar ha incrementado en el último año. Entre los informes presentados existen casos de violación, laceración, mutilación, encerramiento, asesinatos e intentos de suicidio. Según datos de las Defensorías de la Niñez de La Paz, El Alto y Cochabamba, en promedio, menos del uno por ciento de los casos denunciados a la Fiscalía son sancionados por la justicia. ([www.http//.con. violencia en Bolivia](http://www.con.violencia.en.Bolivia))

#### **4.8.1 Según fuente de la Defensoría de la Niñez:**

1. En La Paz en el 2006 se atendieron 2.306 casos de denuncias de maltrato físico de los cuales 274 de abuso sexual y 701 de incumplimiento de deberes de los padres hacia sus hijos. Sólo el 10% de los casos denunciados van a la justicia y de éstos menos del 5% son castigados.

2. En El Alto es al primer semestre del año, existe un registro de 9.475 acciones violentas: 1.236 de maltrato físico, 1.401 de abuso psicológico, 718 por la ausencia de reconocimiento del padre, 246 violaciones, 14 intentos de suicidio y seis asesinatos. El resto corresponde a agresiones menos severas.

3. Visión Mundial busca vida en plenitud para la niñez boliviana y lucha contra la violencia a través de programas de prevención basados en capacitaciones dirigidas a niños, niñas, jóvenes y adultos y también defendiendo los derechos de la niñez en casos particulares *visión mundial* ([http://www violencia en Bolivia](http://www.violencia.en.Bolivia))

#### **4.8.2 Instituciones en Tarija que trabajan en el área de prevención de violencia**

##### **Dirección de Género Generacional:**

a) **Prevención.-** Es un programa integral de educación preventiva dirigido a profesores, padres de familia, alumnos y la comunidad en general, a través del cual se llega a todos los estratos de la población urbana y rural, con el objetivo de disminuir los índices de delitos, vulneración de derechos contra niños, niñas y adolescentes, los índices de violencia intrafamiliar y/o doméstica.

**b) Servicios.-** Una de las principales competencias de las Defensorías es la PREVENCIÓN, es importante priorizar la prevención, cuando los derechos de los niños, niñas y adolescentes, son amenazados o violados por acción u omisión del Estado, la sociedad, sus padres o responsables, o en razón de la conducta de situaciones de riesgo social de manera general, como:

- El debilitamiento de los vínculos sociales y comunitarios, especialmente de aquellas poblaciones consideradas en desventaja social.
- La desestructuración e inestabilidad familiar que trae consigo la pérdida de lazos afectivos, inseguridad emocional, falta de comunicación, generando la formación de una personalidad inestable, ansiosa o depresiva, en muchos casos, con ausencia de una escala de valores positivos y falta de proyecciones hacia el futuro.
- El abuso en el consumo de alcohol o el uso de inhalantes y otras drogas, tanto en niños, niñas y adolescentes, como en la familia y en la comunidad, vienen a ser una de las causas para la violación de los derechos
- La violencia y el maltrato físico y emocional, cuya magnitud es significativa en nuestro medio y es parte de la cultura cotidiana de la sociedad, agravadas por problemas socioeconómicos, desestructuración familiar, abuso en el consumo del alcohol y el uso de otras drogas. (*Unidad de Prevención de la Dirección de Género Generacional de Familia*)

**3.8.3 Prevención a partir de las Defensorías y los SLIMs:** Con la finalidad de conseguir resultados integrales, las tareas de prevención se podrán plantear a partir de las siguientes áreas de intervención:

- Acción de promoción y difusión de los derechos de la niñez y la adolescencia con la población en general y la comunidad de cada barrio zona o distrito, en particular.
- Acciones formativas en educación preventiva, con énfasis en los sectores vulnerables o en riesgo, sus familias y su entorno social.

- Acciones de organización y movilización social, que comprometen el conjunto de recursos institucionales y comunitarios en actividades preventivas.
- Acciones dirigidas a la prevención de la Violencia Intrafamiliar y/o Doméstica con énfasis a los padres, tutores y otros.

#### **4.8.4 Principales Programas y Actividades de los SEDEGES**

Entre los principales programas y actividades de los SEDEGES en la temática de violencia contra la niñez y adolescencia está relacionado con dos tipos de programas: aquellos de prevención, a través de los cuales se brinda apoyo y capacitación a las Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA), siendo que éstas se centran en la promoción, protección y defensa socio-jurídica de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en el ámbito local; por otra parte, programas de atención dirigidos a atender a todos los niños, niñas y adolescentes que son acogidos, de manera temporal o permanente, en centros y hogares.

Cabe mencionar que todos los programas ejecutados por los SEDEGES están a cargo de unidades técnicas operativas conformadas para tal fin. En el caso de los programas de prevención, los mismos se encuentran bajo la dependencia de la Unidad de Coordinación con Defensorías, aunque ésta no se encuentra conformada en todos los SEDEGES, siendo en algunos casos este trabajo asumido por la Unidad de Asistencia Social y Familia. En cuanto a los programas de atención, éstos dependen principalmente de la Unidad de Asistencia Social y Familia, misma que tiene la función de administrar todos los hogares para niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo social.

## 5.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población a la que se dirige la Práctica Institucional son adolescentes que cursan el 1ro, 2do y 3ro de Secundaria en las Unidades Educativas “Lidia de Campos” y “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Tarija. Está constituida por un total de 327 adolescentes de ambos sexos, la misma fue asignada por la Unidad de Prevención de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia.

Dicha institución proporcionó la siguiente información: en general estos jóvenes se caracterizan por corresponder a un nivel socio- cultural que oscila entre medio bajo, los colegios están ubicados en zonas periurbanas, tipificadas “de riesgo”, principalmente por la falta de seguridad ciudadana que existe en las mismas. La ocupación de sus padres está orientada principalmente al comercio, por ende no les dedican el tiempo, ni la atención suficiente a sus hijos; asimismo la gran mayoría de estos adolescentes provienen de familias desestructuradas.

**CUADRO N° 1**  
**POBLACIÓN BENEFICIARIA**

U. Educativa	Curso	Mujeres	Varones	Total
“Lidia de campos”	1ro A	12	22	34
	1ro B	21	14	35
	2do A	27	13	33
	2do B	19	18	35
	3ro A	15	16	30
	3ro B	18	15	30
“Nuestra señora del Rosario”	1ro A	22	15	36
	1ro B	20	17	35
	2do A	15	18	34
	2do B	18	16	34
<b>Total</b>		<b>171</b>	<b>156</b>	<b>327</b>

*Elaboración propia*

*Fuente: Unidad de Prevención de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia*

## **5.2 CONTRAPARTE INSTITUCIONAL**

La presente práctica institucional se ejecutó con el apoyo de la Unidad de Prevención de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia de la ciudad de Tarija, que supervisó la misma.

De igual manera, se contó con la supervisión y el apoyo de las dos Unidades Educativas que proporcionaron la infraestructura adecuada: aulas y canchas donde se desarrollaron las diferentes actividades, así como la utilización de los medios y recursos materiales que cuentan dichas instituciones como ser pizarras, computadora y Data para las exposiciones, y sobre todo la colaboración de los maestros.

## **5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **5.3.1. Métodos**

- ❖ **Método activo participativo.-** El método activo-participativo se desarrolló a partir de la obra de Kurt Lewin (1940) innovando la investigación social, en contextos como la industria, educación y comunidad, a través de procedimientos prácticos. Al tratarse en este caso de una práctica institucional (PI), se fomentó la capacidad creativa y activa de los adolescentes para la construcción de conocimientos y aprendizaje en el grupo. De esta manera las aportaciones que dieron los estudiantes fueron de gran utilidad y valor.

### **5.3.2. Técnicas**

Las técnicas utilizadas en la práctica para el desarrollo de la autoestima son las siguientes:

- ❖ **Dinámicas.-** Actividades participativas, en las que los adolescentes deben actuar de manera grupal, donde expresan opiniones, toman decisiones, argumentan, inventan o dramatizan, etc., según sea el caso, con el fin de introyectar aprendizajes nuevos.

- ❖ Exposiciones.- Referidas a elementos teóricos que involucran los conceptos tratados en cada sesión y que permiten esclarecer de manera didáctica los temas abordados.
- ❖ Trabajos grupales.- El uso de esta técnica ayuda a la inclusión de todos los participantes en las diferentes actividades interactivas.
- ❖ Disertaciones.- A cargo de la facilitadora o de los participantes.
- ❖ Ejercicios de relajación.- Uso de las técnicas de relajación para aprender a controlar impulsos negativos y aprender estrategias que sirvan para conseguir bienestar.

### **5.3.3. Instrumentos.-**

- ❖ Para el proceso de evaluación de la P.I se empleó el *Cuestionario de Educación Emocional* de (Blasco Guiral y otros 2002) el mismo que consta de 25 ítems que se distribuyen atendiendo a los 5 contenidos del Programa de Educación Emocional y Prevención de Violencia que se encuentra dentro del mismo programa; este cuestionario sirvió para la evaluación del pre y pos test.
- ❖ En el desarrollo de la Intervención en la Práctica Institucional se trabajó con el “*Programa de Educación Emocional para la Prevención de Violencia en Adolescentes*” desarrollado por un grupo de psicólogos y psicopedagogos en la Universidad del País Vasco de España (2005). El mismo fue validado por la Unidad de prevención de la Dirección de Género Generacional y Familia (*ver anexo nº 3*) el programa tiene los 5 componentes de la educación emocional enunciados por Goleman, que son:

- autoconocimiento

- autocontrol
- auto motivación
- empatía y
- habilidades sociales

#### **5.4 DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL (P.I.)**

El Programa de Educación Emocional para la Prevención de Violencia estuvo dirigido a adolescentes de 1ro a 3ro de secundaria de los colegios “Nuestra Señora del Rosario y Lidia de Campos de la ciudad de Tarija” bajo la supervisión de la Unidad de Prevención de la Dirección de Género Generacional y Familia de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia.

El proceso de la práctica institucional se inicio el 10 de abril del 2012 y concluyó 15 de agosto del mismo año.

La realización del programa de educación emocional para la prevención de violencia se ejecutó de forma grupal y se desarrolló de acuerdo a los objetivos planteados en el actual trabajo.

A continuación se detallan las fases de desarrollo que tuvo la presente práctica institucional

##### **PRIMERA FASE**

**Evaluación de entrada (pre test).**- se evaluó a todos los participantes del programa, dicha evaluación fue de manera grupal; el cuestionario que se aplicó constaba de 25 preguntas las cuales contenían los 5 componentes de la educación emocional que son autoconocimiento, autocontrol, automotivacion, empatía y habilidades sociales.

##### **SEGUNDA FASE**

Se ejecutó el programa de educación emocional para la prevención de violencia en adolescentes, desarrollando todas las actividades con cada uno de los grupos y en general las actividades fueron activas, es decir, se tenía la participación de los adolescentes. Se desarrollaron 30 actividades que tomaron en cuenta lo siguiente:

- Tema
- Objetivos
- Competencias emocionales a trabajar
- Desarrollo de la actividad
- Cierre de la misma
- Observaciones
- Duración
- Material empleado

### **TERCERA FASE**

Evaluación de salida (pos test).- se volvió a aplicar el cuestionario de educación emocional que se aplicó en el pre- test que consta de 25 preguntas, para conocer el nivel de asimilación de los participantes del programa, además de realizó cuadros comparativos con el pre- test, realizando una valoración de ambos.

## **6.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el Programa de Intervención que tienen como objetivo mostrar las aportaciones de la educación emocional para la prevención de la violencia en el ámbito educativo de los adolescentes de las Unidades “Educativas Lidia de Campos” y “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Tarija.

Se efectuaron mediciones, aplicando un pre test al iniciar la intervención y un pos test al finalizar la misma, sobre autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, con el objeto de verificar si a través del programa de intervención diseñado para adolescentes, se hubiera conseguido mejorar el nivel de conocimiento y asimismo evaluar el impacto del programa sobre educación emocional y la prevención de la violencia escolar en los mismos. Se aplicó en los y las adolescentes el Programa de Intervención de Educación Emocional para la Prevención de Violencia, durante 30 sesiones, presentando informes cada 100 horas, completando un total de 500 horas de Práctica Institucional.

Los resultados se presentan a continuación de acuerdo a los objetivos específicos planteados, expresados en cuadros y el respectivo análisis cualitativo de cada uno:

**6.2 ANÁLISIS DEL PRIMER OBJETIVO:** Para dar cumplimiento al primer objetivo de la Práctica Institucional que señala:

*“Realizar una evaluación inicial del nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre la temática a desarrollar”* se aplicó el Cuestionario de Educación Emocional de Blasco Guiral y otros (2002), que toma en cuenta los cinco aspectos de la Inteligencia Emocional a la que hace referencia Goleman, presentándose los siguientes resultados:

**CUADRO N° 2**  
**AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCONTROL Y AUTOMOTIVACIÓN**

DESCRIPCIÓN	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA	TOTAL
	F/%	F/%	F/%	F/%	F/%
<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>					
Antes de tomar una decisión tengo claro lo que quiero y mis sentimientos al respecto	52.0 15.9%	85.0 26.0%	146.0 44.6%	44.0 13.5%	327.0 100.0%
Soy consciente de mis puntos fuertes y mis puntos débiles	53.0 16.2%	82.0 25.1%	145.0 44.3%	47.0 14.4%	327.0 100.0%
Cuando fracaso en una actividad, pienso en que he fallado y así aprendo para enfrentar otras situaciones	76.0 23.2%	81.0 24.8%	124.0 37.9%	46.0 14.1%	327.0 100.0%
Cuando tengo un problema lo enfrento y lo intento solucionar	90.0 27.5%	86.0 26.3%	107.0 32.7%	44.0 13.5%	327.0 100.0%
Cuando estoy convencido mantengo mi opinión a pesar de que el grupo esté en desacuerdo	42.0 12.8%	67.0 20.5%	159.0 48.6%	59.0 18.0%	327.0 100.0%
<b>TOTALES</b>	<b>62.6</b> <b>19.1%</b>	<b>80.2</b> <b>24.5%</b>	<b>136.2</b> <b>41.7%</b>	<b>48.0</b> <b>14.7%</b>	<b>327.0</b> <b>100.0%</b>
<b>AUTOCONTROL</b>					
Controlo mi comportamiento impulsivo	49.0 15.0%	73.0 22.3%	105.0 32.1%	100.0 30.6%	327.0 100.0%
Cuando todo el mundo está nervioso, yo me mantengo tranquilo	37.0 11.3%	61.0 18.7%	122.0 37.3%	107.0 32.7%	327.0 100.0%
Cuando me equivoco, admito mis propios errores	80.0 24.5%	81.0 24.8%	113.0 34.6%	53.0 16.2%	327.0 100.0%
Yo soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos	80.0 24.5%	80.0 24.5%	124.0 37.9%	43.0 13.1%	327.0 100.0%
Se distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar del otro	23.0 7.0%	43.0 13.1%	145.0 44.3%	116.0 35.5%	327.0 100.0%
<b>TOTALES</b>	<b>53.8</b> <b>16.5%</b>	<b>67.6</b> <b>20.7%</b>	<b>121.8</b> <b>37.2%</b>	<b>83.8</b> <b>25.6%</b>	<b>327.0</b> <b>100.0%</b>
<b>AUTOMOTIVACION</b>					
Cuando emprendo una tarea, me esfuerzo aunque no haya nadie que me vea o me supervise	90.0 27.5%	74.0 22.6%	109.0 33.3%	54.0 16.5%	327.0 100.0%
Los retos me motivan para esforzarme en superarlos	70.0 21.4%	110.0 33.6%	116.0 35.5%	31.0 9.5%	327.0 100.0%
Para tomar una decisión, me guio por lo que es mejor para mi grupo	84.0 25.7%	83.0 25.4%	97.0 29.7%	63.0 19.3%	327.0 100.0%
Tengo plena confianza en mis habilidades para obtener éxito	88.0 26.9%	103.0 31.5%	115.0 35.2%	21.0 6.4%	327.0 100.0%
cuando tropiezo con un contratiempo, pienso en que he fallado	49.0 15.0%	75.0 22.9%	148.0 45.3%	55.0 16.8%	327.0 100.0%
<b>TOTALES</b>	<b>76.2</b> <b>23.3%</b>	<b>89.0</b> <b>27.2%</b>	<b>117.0</b> <b>35.8%</b>	<b>44.8</b> <b>13.7%</b>	<b>327.0</b> <b>100.0%</b>

*Elaboración propia*

*Fuente:pre-test*

Según Goleman (1998) el *autoconocimiento es la capacidad para conocer y entender nuestras propias emociones y su efecto sobre otras personas*. Esta capacidad resulta crucial para la comprensión de uno mismo. La incapacidad para comprender nuestros verdaderos sentimientos nos deja a su merced.

Ser consciente de las propias emociones es la competencia emocional básica sobre la cual se construyen las demás, por lo tanto resulta fundamental impulsar el desarrollo de la misma en los adolescentes.

Según el Programa de Educación Emocional (2005) El reconocimiento de las propias emociones, darse cuenta que uno se encuentra enfadado, triste o ansioso, supone el primer paso para intentar cambiarlas. (pág. 72)

Los porcentajes totales con respecto al conocimiento que los adolescentes tienen de sí mismos, encontrados en la evaluación de pre-test, recaen sobre el nivel de *A Veces* con 41.7%, dato que permite deducir que el factor emocional de autoconocimiento no es parte de la vida y conducta de los adolescentes, o sea no se conocen bien o desconocen sus propias reacciones emocionales, hay que considerar que la población tratada se encuentra en la etapa evolutiva en la que el ser humano presenta mayor inestabilidad y poco control de sus emociones, no tienen un buen conocimiento sobre sus propios estados emocionales, lo que posiblemente les provoca una inestabilidad emocional que repercute en sus relaciones con los demás.

En relación a las cinco descripciones conductuales que detalla el cuestionario, el porcentaje más elevado, el 48,6% afirma que a veces: *“Cuando está convencido mantiene su opinión a pesar de que el grupo esté en desacuerdo”*, demostrando la importancia que tiene en la adolescencia la presión de los pares y la falta de iniciativa para imponer o ser firmes con sus opiniones. Esta tendencia a ceder para congraciarse con los demás, genera muchas veces una sensación de impotencia y al no poder expresar sus opiniones y tener que aceptar las del grupo puede llegar a ocasionar una reacción negativa (violenta) en algún momento.

Con referencia a la competencia emocional del *autocontrol* la mayor parte de la población contestó que sólo “**a veces**” tienen la capacidad de hacerlo, con un porcentaje total de 37.2%, pudiendo llegar a desarrollar conductas agresivas. Los porcentajes más significativos dentro de esta área son: un 44.3% sostienen que sólo *a veces* “*pueden distanciarse de su punto de vista y ponerse en el lugar del otro*” se ve que la mayoría de la población, no pueden dejar de lado lo que piensan o solo a veces lo hacen; el 37.9% recae en “*yo soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos*” indicando que los adolescentes no se hacen responsables de sus conductas o sólo a veces lo hacen, manifestando inseguridad en sus respuestas y asimismo en ocasiones cuando se equivocan admiten sus errores.

*El Programa de Educación Emocional (2005) define el autocontrol como “la habilidad para controlar o reorientar los propios estados de ánimo perjudiciales y la tendencia a pensar antes de actuar, así como a reservarse los juicios”*

Particularmente, el tema de control de la ira resulta de especial relevancia para mejorar la convivencia y así evitar comportamientos violentos.

En esta competencia es necesario destacar que si bien no son porcentajes muy significativos, pero sí se encuentran datos importantes de analizar en las posturas extremas de *siempre* y *nunca*: un 24.5% tiene desarrollada la competencia emocional de autocontrol referida a la responsabilidad de sus actos, contestando que siempre “*cuando se equivocan, admiten sus propios errores*”, asimismo y con igual porcentaje 24,% respondieron “Yo siempre soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos”. En el otro extremo se encuentran porcentajes significativos con 35,5% nunca “Yo soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos”; 32.7% nunca “Cuando todo el mundo está nervioso, yo me mantengo tranquilo” y 30.6% nunca “Controlo mi comportamiento impulsivo”, de acuerdo a los resultados evidenciados y demostrado se puede decir que pocos adolescentes tienen desarrollada esta capacidad, lo que se manifiesta en su inestabilidad emocional.

Consecutivamente en la competencia emocional *automotivación* la mayor parte de los adolescentes señalan que sólo “*a veces*” tienen la capacidad de automotivarse, con un porcentaje del 35.8%. Seguidamente, los dos porcentajes más relevantes en esta área son los siguientes: expresan que *A veces “cuando tropiezan con un contratiempo piensan en que han fallado”* 45.3%, demostrando que los adolescentes sólo a veces recapacitan cuando algo no les sale bien, porque no prestan el interés necesario en lo que hacen ni se preocupan, pudiendo percibirse de manera subjetiva que a casi la mayoría les da lo mismo; de igual manera un 35.5% cree que *A veces “los retos los motivan para esforzarse en superarlos”*, no tienen metas que deseen alcanzar, por ende no se preocupan o sólo a veces lo hacen para cumplir con sus padres o figuras de autoridad como profesores o directores; pero a la vez 33.6% de los adolescente, opinan que *casi siempre* encuentran que los retos de la vida los impulsan para lograr algo, aspecto plausible y positivo.

El Programa de Educación Emocional (2005) puntualiza que “La automotivación hace referencia a la tendencia personal a buscar metas con energía y persistencia, guiados por una motivación intrínseca (por la actividad en sí) y no por una motivación extrínseca (por el prestigio o la recompensa).

Las actividades que proporcionan un nivel intermedio de dificultad y desafío estimulan una mayor motivación intrínseca. Para que una actividad resulte desafiante debe existir incertidumbre en cuanto al logro de la meta y debe existir un feedback de ejecución después del logro que ayude a aumentar la autoestima del sujeto. Las actividades serán más motivadoras intrínsecamente cuando el feedback, la retroalimentación que proporcionen, sea frecuente, clara y constructiva.” (*Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia, pág. 73*).

Siguiendo estos conceptos se puede inferir que la falta de automotivación expresada por los adolescentes pueda deberse a ese vacío existente en la educación que no motiva ni desafía, y a la idea equivocada que algunos profesores manifiestan con el cliché “*alumnos nota*”, con lo que condicionan desde pequeños al mínimo esfuerzo y

a la recompensa inmediata, que tanto perjudica en la expresión y motivación intrínseca de los alumnos en búsqueda y expresión de todo su potencial. Otro tanto también está en la responsabilidad de los padres que muchas veces muestran indiferencia ante los pequeños logros de sus hijos, desmotivándolos a mayores retos.

Las emociones juegan un papel crucial en la motivación de las personas ya que toda emoción conlleva a una tendencia de acción. Permitiendo aseverar que la gran mayoría de los adolescentes no tienen un buen nivel de automotivación, situación que puede repercutir en sus aspiraciones personales para el futuro inmediato.

**CUADRO N° 3**  
**EMPATIA Y HABILIDADES SOCIALES**

DESCRIPCIÓN	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA	TOTAL
<b>EMPATIA</b>	<b>F/%</b>	<b>F/%</b>	<b>F/%</b>	<b>F/%</b>	<b>F/%</b>
Cuando mis amigos me cuentan sus problemas, soy capaz de ponerme en su lugar	51.0 15.6%	65.0 19.9%	119.0 36.4%	92.0 28.1%	327.0 100.0%
Ayudo a mis amigos teniendo en cuenta lo que necesitan y lo que sienten	72.0 22.0%	95.0 29.1%	116.0 35.5%	44.0 13.5%	327.0 100.0%
Cuando veo a alguien que tiene un problema o dificultad le ayudo sin que me lo pida	44.0 13.5%	95.0 29.1%	121.0 37.0%	67.0 20.5%	327.0 100.0%
Soy capaz de tener amigos de otras culturas	118.0 36.1%	88.0 26.9%	95.0 29.1%	26.0 8.0%	327.0 100.0%
Respeto a las personas que tienen opiniones distintas a las mías	80.0 24.5%	95.0 29.1%	128.0 39.1%	24.0 7.3%	327.0 100.0%
<b>TOTALES</b>	<b>73.0 22.3%</b>	<b>87.6 26.8%</b>	<b>115.8 35.4%</b>	<b>50.6 15.5%</b>	<b>327.0 100.0%</b>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>					
Si me piden que haga un resumen de algo que he escuchado, puedo hacerlo correctamente	61.0 18.7%	96.0 29.4%	130.0 39.8%	40.0 12.2%	327.0 100.0%
Se identificar lo que sienten los demás y también comunicar mis sentimientos	32.0 9.8%	87.0 26.6%	132.0 40.4%	76.0 23.2%	327.0 100.0%
Cuando tengo un problema con alguien, se lo digo e intentamos hablar para resolverlo	51.0 15.6%	82.0 25.1%	119.0 36.4%	75.0 22.9%	327.0 100.0%
Me parece importante que exista una relación de respeto entre las personas que formamos mi grupo	114.0 34.9%	108.0 33.0%	88.0 26.9%	17.0 5.2%	327.0 100.0%
Cuando surge algún conflicto, trato de identificar los motivos que lo originan y buscar soluciones	63.0 19.3%	69.0 21.1%	111.0 33.9%	84.0 25.7%	327.0 100.0%
<b>TOTALES</b>	<b>64.2 19.6%</b>	<b>88.4 27.0%</b>	<b>116.0 35.5%</b>	<b>58.4 17.9%</b>	<b>327.0 100.0%</b>

*Elaboración propia*

*Fuente: pre-test*

Según la definición de Goleman “la empatía es la habilidad para conocer y entender las emociones de los demás. Supone la capacidad de ponerse en el lugar del otro, como si estuviera en la piel del otro”

Comportarse de forma empática es poder captar la emoción que vive la otra persona, a través de sus gestos, de su expresión corporal y de lo que nos dice, así como

compartir con ella esa emoción.” (*Programa de educación Emocional para la Prevención de la Violencia*, pág. 74).

En general el puntaje total más alto en el área de *empatía* es de un 35.4% que significa que solo “*a veces*” tienen desarrollada la capacidad emocional de la empatía, posiblemente debido al “egocentrismo adolescente” propio de esta etapa evolutiva, los adolescentes no son capaces de ponerse en el lugar de otra persona o no tienen esa capacidad bien desarrollada. De igual manera los puntajes más significativos dentro de esta área son en los siguientes ítems “*respeto a las personas que tienen opiniones distintas a las mías*” tiene un porcentaje de 39.1% señalando que solo a veces los adolescentes respetan a las personas que piensan diferente a ellos, posible motivo por el que exista violencia y agresividad expresada en contra de sus pares; otro porcentaje importante con 36.1% dice que *Siempre* son “*Soy capaces de tener amigos de otras culturas*”, esto significa que muchos adolescentes no discriminan a las personas por su raza o cultura, considerándose un valor importante para la convivencia fraterna. Otro puntaje significativo es donde señalan que “*cuando ven a alguien que tiene un problema o dificultad les ayudan sin que me lo pida*”, donde el 37% de la población indicó que solo “*a veces*” lo hacen, mientras que en menor porcentaje dijeron que “*casi siempre*” lo hacen, demostrando que algunos sí tienen desarrollada la capacidad de empatía, es decir, si pueden ponerse en el lugar del otro, ayudan o colaboran teniendo en cuenta lo que sienten y lo que necesitan.

“La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos. Esa capacidad –la habilidad de saber lo que siente el otro- entra en juego en una amplia gama de situaciones de la vida, desde las ventas y la administración hasta el idilio y la paternidad, pasando por la compasión y la actividad política. La ausencia

de empatía también es reveladora. Existe en psicópatas criminales, raptos y abusadores de niños.” (Daniel Goleman. 1995 pág. 123-124)

Estos datos permiten aseverar que la gran mayoría de los adolescentes tienen poco desarrollada la capacidad de reconocer los estados de ánimo de otros e identificarse mental y/o afectivamente con sus inquietudes, de este modo se dificulta la posibilidad de generar empatía con los demás.

“Hatch y Gardner identifican como componentes de la inteligencia personal la Organización de grupos, La Negociación de soluciones, la Conexión personal y el Análisis social, en tanto supone, la capacidad de detectar y mostrar comprensión con respeto a los sentimientos, los motivos y las preocupaciones de la gente.

Tomadas en conjunto, estas habilidades son materia del refinamiento interpersonal, los ingredientes necesarios del encanto, del éxito social, incluso el carisma. Aquellos que son expertos en la inteligencia social pueden relacionarse con las demás personas bastante fácilmente, ser sagaces en la interpretación de sus reacciones y sentimientos, dirigir y organizar y aclarar las disputas que pueden desencadenarse en cualquier actividad humana.” (Daniel Goleman. La inteligencia emocional, pág. 146-147)

Sin duda la importancia de lograr desarrollar emocionalmente el área de **habilidades sociales** es muy importante para la prevención de la violencia, pero la mayor parte de la población investigada sostiene que solamente *a veces* tienen la capacidad de relacionarse con los demás; cuyo mayor puntaje es 35.5%.

Los porcentajes más relevante dentro de esta área indican que los adolescentes sólo a veces pueden “*identificar lo que sienten los demás y también comunicar sentimientos*” donde el mayor porcentaje alcanza el 40.4%, puesto que no tienen bien desarrollada esa capacidad, de igual manera cuando tienen algún problema con alguien, sólo en ocasiones se lo comunican e intentan resolverlo.

Al 34.9%, de los adolescentes les parece muy importante que casi siempre exista respeto dentro de su aula como así también dentro de su grupo familiar.

Según el Programa de Educación Emocional 2005 (pág. 75) *“Las habilidades sociales son el arte de establecer buenas relaciones con los demás, suponen la capacidad para comunicarse, establecer vínculos afectivos y crear redes, la habilidad para encontrar una base común en las relaciones”*.

Tal como lo expresa Goleman “...las “habilidades sociales” maduran. Éstas son las capacidades que contribuyen a la eficacia en el trato con los demás; aquí los déficits conducen a la ineptitud en el mundo social o a los desastres interpersonales repetidos.” (2005 pág. 141)

Los resultados encontrados expresan que la gran mayoría de los adolescentes tienen poco desarrollada la capacidad de habilidades sociales que repercuten en la capacidad del trabajo en equipo, liderazgo y relaciones interpersonales.

### **6.3.- ANÁLISIS DEL SEGUNDO OBJETIVO.-**

Para dar cumplimiento al 2º objetivo de la práctica institucional que señala: *“Aplicar el programa de educación emocional, orientando a promover en los estudiantes de estrategias positivas para la resolución de conflictos, a través del desarrollo de competencias emocionales”*, se empleó el *“Programa de Educación Emocional para la Prevención de Violencia en Adolescentes”*, desarrollado por un grupo de psicólogos y psicopedagogos, de la Universidad del País Vasco de España en el año 2005, el mismo consta de treinta sesiones que se detallan a continuación, en cada una de las actividades que se desarrollaron durante el proceso de la práctica institucional, así como las observaciones textuales de los participantes que enriquecen el trabajo.

#### **ACTIVIDAD Nº 1                    ¿A QUIÉN SALVARÍAS?**

##### **Objetivo:**

- Establecer valores y conceptos morales

**Competencias emocionales.** Autoconciencia y habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad:** Primeramente se realizó la explicación de los objetivos de la unidad, una vez establecidos los mismos, se procedió a repartir la fotocopia del texto “*El refugio subterráneo*” (ver anexos) a cada uno de los participantes del programa; posteriormente se dio la consigna:

*“Imagínate que nuestra ciudad está amenazada por una catástrofe natural, se aproxima alguien y nos pide una decisión inmediata. Hay un refugio subterráneo que sólo puede cobijar a 6 personas. Hay 12 que desean entrar en él. Haz tu elección y solo quédate con 6”.*

Algunos de los participantes se alborotaron y no querían elegir a los que estaban dentro de la lista argumentando que deseaban salvarse ellos mismos, o que preferían en todo caso salvar a su familia. Seguidamente, se explicó que obligadamente tenían que salvar a los de las lista, una vez que entendieron esto realizaron su elección individual. Posteriormente se trabajó en grupos de 6 personas y esta vez realizando la elección grupal se ayudó para que cada uno de los integrantes pueda defender sus elecciones individuales y también respetar la decisión de los demás. Después se realizó la exposición de cada grupo, tomando en cuenta la experiencia vivida y reflexionando de qué manera los puntos de vista de los demás influyeron en su cambio de decisión y cómo llegaron a ponerse de acuerdo.

**Cierre de la actividad.-** Para finalizar la actividad, se explicó que no hay respuestas buenas o malas, sino que más bien se trata de que cada uno tome conciencia de sus propios valores y sea capaz de entender y hasta llegar a compartir y comprender otros puntos de vista, en este caso de los compañeros, así como la importancia de la pertenencia al grupo o su exclusión del mismo y los efectos emocionales que puedan derivar esa situación.

Tal como lo expresa Goleman, “*La ineptitud social resulta tal vez más dolorosa y explícita cuando ocurre en uno de los momentos más peligrosos en la vida de un niño: quedar al margen de un grupo al que quiere unirse. Es un momento de peligro,*

*en el que agradar o resultar odiado, pertenecer o no, es demasiado público*". (1995 pág. 152)

**Justificación de su inclusión en el programa.-** Se considera que puede ser una actividad interesante, previa para favorecer el conocimiento más profundo en el grupo y promover la cohesión grupal, el respeto al punto de vista diferente al propio. El respeto mutuo puede contribuir a evitar la violencia entre los compañeros.

**Duración:** 10 horas

**Material:** fotocopia del texto "El refugio".

**Observaciones:** algunas respuestas de los participantes del programa fueron:

- *Cristián: "Yo no quiero elegir a ninguno de la lista porque no me sirve ninguno todos están enfermos o locos"*
- *Fernanda: "A mí me gustaría elegir a mi familia y no a estas personas puedo.....?"*
- *Matías: "Yo no prefiero salvar a ninguno porque harían daño después"*

## **ACTIVIDAD N° 2**

## **COLLAGE**

### **Objetivos**

- Promover una imagen positiva de sí mismo/a y de los demás miembros del grupo.
- Desarrollar la capacidad de trabajo en equipo.
- Desarrollar la capacidad de hablar de los propios sentimientos.
- Promover hábitos de escucha activa.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia, autoestima y habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad:** Se dio a conocer los objetivos de la actividad a realizar, se formó grupos de 5 personas que dialogaron sobre las cualidades positivas que

tienen cada uno y cómo ellos las iban a representar mediante el dibujo de un collage. Posteriormente, se les dijo “*Van hacer un collage que represente las cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros del grupo*” para esto ya se tenía los grupos conformados y no se permitió que nadie quede excluido, eligieron tres cualidades de cada uno y se dijo que trabajen en equipo, y que ellos elijan la mejor forma de representar sus cualidades mediante dibujos. También se comunicó la importancia de hablar de los sentimientos como también escuchar a sus compañeros a la hora que emitan sus opiniones y sepan respetar las mismas.

Luego del trabajo en grupo se eligió un representante de cada equipo y se expuso el collage que realizaron explicando qué quisieron expresar en cada gráfico, al finalizar hubo muchas manifestaciones positivas de parte de los participantes.

**Cierre de la actividad.-** Seguidamente, se hizo una pequeña reflexión sobre el trabajo en equipo y las dificultades que se presentaron en el desarrollo de la actividad, se habló de la importancia de trabajar en equipo y de saber escuchar al compañero y de lo importante que es poder manifestar los sentimientos y emociones. También se recomendó que en la medida en que se desarrolle una imagen positiva de sí mismo y reconozcan las cualidades positivas de los demás estarán creando un clima de confianza y respeto en el aula.

Tal como se expresa en las conclusiones del IV Congreso de Mediación, propiciado por la Fundación Unir en el año 2008, que dice: “Cuando existe un buen ambiente y, por tanto, positivas interacciones en una escuela, los objetivos de la misma van caminando solos. Pero para que ello suceda influirá cómo se manejan las actividades escolares, con qué estilo de liderazgo se cuenta, cómo se maneja el poder, de qué forma son asumidos los conflictos, qué tipo de pedagogía se utiliza”. Publicación UNIR, 2009, pág. 116)

**Duración:** esta actividad tuvo una duración de dos sesiones y se trabajó con todos los grupos 20 horas

**Materiales:** se emplearon papel sábana, recortes de periódicos, tijeras, marcadores y carpicola, colores, etc.

**Observación:** esta actividad estaba prevista para realizarse en una sesión pero no alcanzó el tiempo y se tuvo que retomar en la siguiente.

Algunas manifestaciones de los participantes a la hora de realizar la actividad:

- Paola: *“Me sorprendí mucho con las cualidades de Adriana no se las conocía, además ella es difícil de conocer”*
- Fabián: *“No sabía que a Matías le gustaba bailar y que sueña con ser un bailarín profesional”*
- Gustavo: *“Mi amiga Guadalupe es muy buena compañera porque me ayuda sin que se lo pida”*

### **ACTIVIDAD Nº 3                    DIBUJANDO AL DICTADO**

#### **Objetivos**

- Identificar las dificultades de la comunicación.
- Analizar la importancia del *feedback* en la comunicación.
- Reflexionar sobre la importancia de la actitud de escucha activa.

**Competencias emocionales.** Habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad:** esta actividad se realizó previamente con la preparación de dos estudiantes, dándoles un dibujo a cada uno y las instrucciones para la realización de la actividad.

Luego se pidió a todo el grupo que tomara asiento y se explicó que tenían que reproducir un dibujo que su compañero iba a dictar, para esto se les pidió que estén en completo silencio y que pongan mucha atención para que puedan reproducir con exactitud el dibujo. Para iniciar, se hizo que el primer estudiante se ponga de espaldas

al grupo y comience a explicar su dibujo de manera lenta y pausada, no se permitió ninguna interrupción ni preguntas de los participantes hacia el compañero que estaba al frente, así que reproducían según lo que escuchaban, es decir, el participante que estaba en el frente iba explicando lo que tenía en su dibujo como ser: *es un dibujo de una persona que se encuentra en un lugar.....*

Posteriormente el segundo estudiante se puso de frente al grupo y comenzó a explicar su dibujo, esta vez sí se permitió preguntas cuantas veces fueron necesarias, en esta segunda etapa se notó que los participantes estaban más tranquilos al poder preguntar y que su compañero les pueda responder.

**Cierre de la actividad.-** Se preguntó a los estudiantes que dictaron el dibujo, cómo se sintieron ellos al hacerlo y posteriormente se preguntó a todo el grupo qué pasa cuando una persona habla sin esperar o recibir información del interlocutor, de cómo influye en el rendimiento cuando no nos escuchan activamente, se hizo énfasis en la importancia de la comunicación dentro del aula.

**Observación:** esta actividad generó mucha tensión en todo el grupo ya que se obtuvo un rendimiento bajo en el primer dibujo, la gran mayoría no pudo representarlo correctamente, en comparación con el segundo dibujo que mejoró bastante la precisión del dibujo, como también la actitud del grupo.

Algunas manifestaciones de los participantes:

- *Candy: “yo no quiero hacer porque no entiendo nada lo que dice mi compañero”*
- *Leonel: “yo no puedo hacer bien el dibujo puesto que no se dibujar”*
- *Edwin: “yo haré lo que pueda pero sería mejor si pudiera preguntar”*

**Duración:** una hora en cada grupo en total 10 horas

**Material:** lápiz, borradores y dos hojas para cada estudiante y los dibujos.

**ACTIVIDAD N° 4**

**EL OVILLO**

**Objetivo.** Fomentar la automotivación, mediante la valoración propia y la de los demás.

**Competencias emocionales.** Automotivación y empatía.

**Desarrollo de la actividad:** Por la necesidad de contar con un espacio más amplio esta actividad se desarrolló en el patio de los colegios, al principio se formó un gran círculo con todos los estudiantes y se dio las instrucciones de la actividad: “*Deben lanzar el ovillo de hilo a cualquiera de sus compañeros diciéndole algo positivo o que valoren de esa persona*”. Se comenzó lanzando el ovillo de hilo sin soltar la punta, al mismo tiempo de decir algo positivo al participante a quien lanzan el ovillo; quien recibió el ovillo debe volver a lanzar a otro compañero diciéndole también algo positivo, y así sucesivamente hasta terminar el mismo; se motivó a los participantes para que puedan ver sus cualidades propias y de los demás. Una vez que todos los estudiantes hubieran participado y se hubo formado una gran red o tela de araña, los mismos tenían que ir envolviendo el ovillo lanzando el hilo ahora al revés del último al primero y repitiendo las palabras o frases que su compañero les hubiera dicho, en algunos casos se expresaron con gratitud y agradecimiento.

**Cierre de la actividad.-** Una vez finalizada la actividad, se hizo una reflexión para comentar cómo recibieron las valoraciones de sus compañeros y si se reconocieron en ellas.

El Programa de Educación Emocional expresa que “*Las emociones juegan un papel crucial en la motivación de las personas, ya que toda emoción conlleva una tendencia a la acción. Las emociones generan unas tendencias más o menos típicas a actuar de determinada manera. Así por ejemplo, si sentimos miedo se genera una tendencia a la huida, se sentimos ira se genera una tendencia a la lucha, si sentimos alegría se genera una tendencia a la acción caracterizada por la búsqueda de contacto, aproximación...*” (pág. 74)

**Observación:** La dinámica agradó mucho a todos los grupos puesto que participaron

con bastante entusiasmo; algunas opiniones de los participantes fueron:

- *Florencia: “a mí me gustó mucho la actividad porque me divertí y me dijeron cosas bonitas”*
- *Yesica: “yo no pensaba que Francisco tenía una opinión mala de mí”*
- *Kevin: “yo quiero volver a jugar este juego porque me gustó mucho”*

**Justificación de su inclusión en el programa.** Actividad de automotivación que facilita el establecimiento de vínculos afectivos en el grupo y expresión de sentimientos.

**Duración:** una hora en cada grupo en total 10 horas

**Materiales:** ovillo de hilo

## **ACTIVIDAD N° 5                      LA BALANZA**

**Objetivos:**

- Fomentar el autoconocimiento personal
- Ser capaz de reflexionar sobre sí mismo
- Utilizar el autoconocimiento para mejorar las relaciones personales

**Competencias emocionales.-** Autoconciencia y autoestima

**Desarrollo de la actividad:** Se explicó a todos los participantes que las personas de su entorno tienen una opinión sobre ellos, pero nadie los conoce mejor que ellos mismos. Se señaló que es importante que reflexionen sobre las características personales que tienen ellos mismos, las que creen tener realmente.

Posteriormente se indicó que cada estudiante escriba 10 características que lo definan. Al lado que describan alguna situación donde demuestren que la tienen.

Seguidamente, se entregó el dibujo de una balanza a los participantes y se comunicó que tenían que reflexionar sobre sus características personales. Eligiendo las que le

parezcan más negativas, aquéllas que le hacen sentir mal. Se dijo que estas características negativas las escriban en el plato izquierdo de la balanza.

Después de su elección, se les interrogó sobre qué le pasará a la balanza, qué movimiento se producirá, al momento de “colocar” sobre los platos mayor o menor cantidad de características. Se preguntó si es necesario equilibrarla. Por tanto, escribieron en el plato de la derecha tantas características personales como hay en la izquierda. Estas características personales son las que nos hacen sentir bien, las positivas. Se preguntó nuevamente ¿Qué le pasará a la balanza? ¿Los dos platos han de volver a situarse a la misma altura? Muchos de ellos respondieron que era muy difícil poder equilibrarla porque no encontraban cualidades positivas, en cambio tenían un montón de características negativas

Seguidamente de todas las características personales, seleccionaron aquéllas que creían que les describían mejor cómo son. En grupos pequeños de 8 estudiantes, con los compañeros que se conocían mejor cada uno explicó al resto sus características.

**Cierre de la actividad.-** para finalizar, se explicó que con esta actividad se pretendió que tomen conciencia de que a veces nos fijamos sólo en los aspectos negativos, los que nos hacen sentir mal. Pero tenemos otras características personales positivas las que se encuentran en el plato derecho de la balanza, aquello que nos alegra; así podrán aumentar su autoestima.

**Observaciones.-** En esta actividad se notó que los estudiantes prestaban más atención en sus aspectos negativos y que les costó encontrar características positivas para poder equilibrar la balanza manifestando lo siguiente:

- *Alexis: “yo soy muy sociable porque tengo muchos amigos”*
- *Brayan: “a mí no me gusta realizar trabajos en grupos porque siempre lo termino haciendo yo”*
- *Carmen: “yo no puedo soportar que me griten mis compañeras”*

**Duración.** Una hora por cada grupo

**Materiales.** Fotocopia del anexo, papel y lápiz.

## **ACTIVIDAD Nº 6                    LA RUEDA DE LA VERDAD**

### **Objetivos**

- Expresar gráficamente la conciencia que uno tiene de cómo se conoce y le conocen los demás en este momento.
- Ampliar el autoconocimiento y el conocimiento de los demás miembros del grupo.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia, empatía y habilidades sociales.

**Descripción de la actividad.-** Se inició leyendo y explicando los objetivos de la sesión y luego se leyeron las preguntas que se iban a trabajar, indagando si había alguna de éstas que los participantes quisieran eliminar, pero no se quitó ninguna porque todos estaban de acuerdo.

Se repartió una hoja en blanco donde se les pidió que dibujen con un bolígrafo un círculo grande y otro más pequeño dentro.

Se los organizó en dos grupos, formando dos círculos concéntricos, uno dentro del otro y en parejas, mirándose unos a otros comenzaron a contestar la primera de las cuestiones escritas. Una vez contestadas por ambos ellos rotaron y con el compañero que tenían ahora en frente se contestó la 2ª pregunta. Así se procedió sucesivamente hasta terminar con todas. Las respuestas que dieron se anotaron en la una hoja.

La puesta en común consistió en que cada alumno/a trate de responder a las preguntas en función de las respuestas que le hayan dado sus compañeros y comprobar lo diferentes que somos en cuanto a personalidad, intereses, vivencias, etc.

**Cierre de la actividad.-** Para finalizar, se explicó que el objetivo de la actividad fue para que ellos puedan tomar conciencia de lo diferentes que somos unos a otros. Para que aprendan a respetar a los demás, aunque piensen de forma diferente, para así evitar

posibles conflictos por intolerancia y de esta manera llegaran a conocerse mejor y respetarse mutuamente, en el contexto socio-cultural actual.

*Tal como lo expuso el Dr. Carlos Giménez (España) en el IV Congreso Mundial de Mediación el 2008: "La globalización tiene dos caras: una que uniforma de manera muy evidente y otra que diversifica. Hay procesos de diversificación profundos en el mundo, y no sólo eso, sino que se intensifican los contactos entre personas y grupos por una religión, una espiritualidad, una lengua, un aspecto físico, un convencimiento cultural, un orgullo de pueblo, etcétera. Y ésto es más relevante en la economía en la relación social, en las vecindades... así que estamos en un mundo donde todos, sobre todo nuestros hijos e hijas, van a vivir en continuo contacto cultural. (Publicación Fundación UNIR 2009. Pág. 68)*

**Observaciones.-** esta actividad se desarrolló con mucho compromiso del grupo; a continuación algunas respuestas a las preguntas:

- Ester: "no me cambiaría nunca de nombre porque me lo puso mi madre, además me gusta mucho"
- Alicia: "me llevaría agua, comida y una Biblia"
- Ricardo: "cambiaría la violencia y las drogas porque nos hacen mucho daño"

**Duración.** Una hora por cada grupo

**Materiales.** Anexo para el profesor con la lista de preguntas por realizar; hojas en blanco para repartir a los alumnos/as y bolígrafos.

## ACTIVIDAD N° 7 **O...O**

### **Objetivos**

- Fomentar la automotivación mediante la toma de conciencia de aspectos de la propia identidad.

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia y automotivación.

**Descripción de la actividad:** se comenzó comunicando al grupo que se hará una serie de preguntas y en cada una de ellas tienen que elegir cuál de las dos opciones se ajusta mejor a su personalidad, con la finalidad de que tomen conciencia de su identidad y facilitar el conocimiento de intereses y características personales

Se inició haciendo un ensayo a modo de ejemplo: "¿Eres más *cuchillo* o *cuchara*?". Al decir *cuchara*, se señaló la ventana y al decir *cuchillo*, la puerta. Quienes se identificaron más con el *cuchillo*, se fueron junto a la puerta.

Posteriormente cada uno escogió a un compañero/a del otro grupo y discutió durante 2 minutos el motivo de su elección así para mejorar la confianza y comunicación dentro del aula.

Al finalizar la discusión se volvió al centro de la clase, y se estableció la misma dinámica tras enunciar cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Eres más *ciudad* o *campo*?
- ¿Eres más *cabeza* o *mano*?
- ¿Eres más *delfín* o *tiburón*?
- ¿Eres más *cielo* o *tierra*?
- ¿Eres más *sí* o *no*?

**Cierre de la actividad:** Para concluir se formó a todos los estudiantes en un gran círculo y se les explicó la importancia que tiene en la adolescencia el saber tomar decisiones ya que de las mismas depende el futuro que se pueda llegar a tener; así como Stephen R. Covey al referirse a la autoconciencia dice: "Una conciencia del yo,

de nuestra libertad y poder de elección, es el núcleo del primer hábito: ser Proactivo; dicho de otro modo, usted es consciente del espacio entre el estímulo y la respuesta, es consciente de la herencia genética, biológica, de su educación y de las fuerzas ambientales de su entorno. Contrariamente a los animales, sabe tomar decisiones sensatas sobre estas cuestiones. Siente que es o puede llegar a ser la fuerza creativa de su propia vida. Ésa es su decisión más fundamental". (Covey. 2005, pág. 383)  
Seguidamente se realizó una puesta en común preguntando lo siguiente:

- ¿Les gustó el juego de interacción?
- ¿Te ha sorprendido alguna de las elecciones?
- ¿Hay un denominador común en nuestras elecciones?
- ¿Cómo se sintieron después de este juego?

**Observaciones.-** En esta actividad se sorprendieron algunos participantes sobre sus elecciones como ser:

- *Joaquín: "yo soy más cabeza que mano porque soy muy inteligente"*
- *Gabriela: "yo soy más sí que no porque me gusta ser amable con todos"*
- *Andrea: "yo soy más discípulo que maestro porque me gusta seguir a las personas"*

**Duración.** Una hora por cada grupo

**Materiales.** Se empleó una "ficha de registro"

## **ACTIVIDAD N° 8                      AUTORRETRATO**

### **Objetivos**

- Promover el conocimiento de sí mismo.
- Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.

- Valorar la apertura y la confianza en las relaciones.
- Estimular la empatía hacia los estados emocionales de los otros.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia y empatía.

**Descripción de la actividad:** para comenzar la actividad se explicó los objetivos que se trabajarán, posteriormente se repartió al grupo imágenes, recortes de revistas en gran número y variedad, las fotografías eran muy atractivas y simbólicas permitieron la rápida identificación y proyección de los participantes, tomando en cuenta los valores, sentimientos y emociones de cada uno.

Seguidamente se invitó a cada miembro del grupo que elija tres fotografías que expresen algún sentimiento o aspecto de su persona, la elección se realizó en silencio, para después mostrar a los compañeros explicando el motivo de su elección.

**Cierre de la actividad.-** Se realizaron las siguientes preguntas: ¿Cómo nos hemos sentido al hablar al grupo de nuestro yo? ¿Cómo se sintieron los demás al escuchar a sus compañeros? De igual manera se comentó acerca de que podamos hablar de nuestros sentimientos y valorar la confianza que tienen nuestros compañeros al expresar sus emociones como también ser capaces de entender y ponerse en su lugar; el reconocimiento de nuestras propias emociones, darnos cuenta que uno se encuentra enfadado, triste o ansioso, supone el primer paso para intentar cambiarlas, evitando de este modo ser violentos inclusive con compañeros que nada tienen que ver con nuestros problemas personales.

Maurice J. Elías y otros 1999, opinan que si fomentamos que los niños que expresen lo que sienten, les mostraremos que somos sensibles a las señales que emiten y que resulta apropiado hablar sobre los sentimientos. No se trata de un mensaje con el que necesariamente estén de acuerdo todas las culturas o las familias que formen parte de esas culturas. Pero la obra de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional deja bien en claro que los sentimientos forman parte de nosotros. No pueden suprimirse, ignorarse o dejarse de lado. (Goleman D.2000, pág. 191)

**Observaciones.-** Por el tipo de dinámica realizado se observó que la actividad fue muy emotiva y participativa.

- *Esdenka: “Yo elegí una fotografía de un niño porque me hace recuerdo cuando yo era feliz.”*
- *América: “yo elegí esta fotografía de personas que pelean ya que se parecen a mis hermanos”*

**Duración:** 20 horas

**Material:** fotografías recortes de revistas

## **ACTIVIDAD N° 9                      CARTA DE MI AMIGO/A**

### **Objetivos**

- Reflexionar sobre las cualidades personales más importantes.
- Mejorar el auto concepto para fomentar la autoestima y la automotivación.

**Competencias emocionales.** Automotivación y autoconciencia.

**Descripción de la actividad.-** Se inició dando a conocer la actividad a todo el grupo y dando las siguientes instrucciones:

Se propuso un juego en que debían emplear su fantasía y su capacidad de autoconocimiento, el mismo consistía en que se examinen sus cualidades personales y desarrollen posteriormente su autoestima, tenían que imaginarse que están dando un paseo por el parque, gozando de su tranquilidad y les gusta mirar los arboles, las plantas que crecen en él... De pronto se encuentran una carta que ha perdido alguien.

**Instrucciones:** “La carta va dirigida a una persona que no conoces; en cambio, quien la envía es nuestro mejor amigo/a. El sobre no está cerrado y motivados por la curiosidad, sacas la carta y empiezas a leerla. La carta habla de nosotros/as: nuestro amigo/a describe cinco cualidades que ve en nosotros/as y que nos ayudan a

enfrentarnos con seguridad a la vida. A lo largo de la carta se dan algunos ejemplos del modo con que has usado esas cualidades y de lo que has logrado gracias a ellas. Es una carta preciosa y quedas encantado/a con ella. En ella hay palabras sinceras de aprecio y estima hacia nosotros/as, que nos hace sentir muy felices.

Posteriormente después de escuchar la lectura se les pidió a los estudiantes hicieran su propia carta, para sí mismos. Después de realizarla se formaron grupos de 5 personas para que comenten lo que escribieron cada uno de ellos.

**Cierre de la actividad:** Para finalizar la dinámica, se lanzó las siguientes preguntas al grupo para comentar la actividad:

- ¿les gusto el juego que se planteó?
- ¿Nuestro mejor amigo hubiera podido escribir una carta así?
- ¿Qué sienten después de leer la carta?
- ¿Les fue fácil encontrar 5 cualidades?

**Observaciones:** Los participantes valoraron mucho la actividad y la tomaron como una experiencia muy positiva para conocerse y para compartir experiencias, y sobre todo para reflexionar sobre su forma de ser.

Algunas respuestas fueron:

- *Carla: “yo sí creo que mi mejor amiga me podría haber escrito una carta así porque la conozco y sé que me considera la mejor amiga”*
- *Daniel: “yo no tengo muchos amigos porque no soy de las personas muy sociables, porque soy tímido y me cuesta compartir con los demás”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** papel y bolígrafos

**ACTIVIDAD N° 10**

**¿CÓMO SOY?**

**Objetivo.** Fomentar la automotivación a través de la autoestima.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia y automotivación.

**Descripción.** Primero se pidió a todo el grupo que se sentara en círculo. Luego se pidió que cada uno, sin hablar ni mirar a nadie, escriba al menos cuatro características positivas que más valora de sí mismo. Se dijo que podían expresar mediante una frase, un dibujo o una palabra; la tarea la realizaron muy rápido, se observó que la mayoría escribió sus características y muy pocos las dibujaron.

Después se pegaron el papel en el pecho, y en silencio se pasearon por la sala para que el resto de los compañeros puedan leerlo. A una señal dada se formaron parejas o tríos que quieran preguntar mas detalles de lo que tenían escrito sus compañeros.

**Cierre de la actividad:** Se les preguntó a manera de cierre lo siguiente:

- ¿Qué imagen propia tienen?
- ¿Nos aceptamos y queremos como somos?

Además se les explicó que con esta actividad se pretendía desinhibir al grupo y ayudar a los participantes a tener en cuenta los valores positivos de sus compañeros y además de generar sentimientos de empatía que van a facilitar la expresión de emociones y crear un clima de relaciones positivas. “Resulta fundamental el desarrollo de esta capacidad ya que, la raíz del efecto sobre el que se asienta toda relación humana nace de la empatía, de la capacidad para sintonizar emocionalmente con los demás.

El Programa de Educación Emocional (2005) dice en la medida en que seamos capaces de que nuestro alumnado se ponga en el lugar del otro, vamos a estar evitando la aparición de conflictos interpersonales o cuanto menos vamos a facilitar que se solucionen de la forma más positiva posible”., pág. 75)

**Observaciones.-** algunas respuestas fueron:

- *Alejandro: “Yo me acepto y me quiero tal como soy y así me gusta que me respeten los demás”*
- *Fernanda: “Me parece que Pedro es un buen estudiante porque le pone empeño en lo que realiza”*

**Duración.** 10 horas

**Materiales.** Papel, colores y bolígrafos

## **ACTIVIDAD N° 11                      PANTALLAS DE PROYECCIÓN**

### **Objetivos**

- Promover el autoconocimiento y desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.
- Valorar la apertura y la confianza en las relaciones; reconocer cuando uno puede arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia y empatía.

**Descripción.** Se entregó al grupo fotos, imágenes, recortes de revistas en gran número y variedad. Se invitó a que cada miembro elija dos entre todas las expuestas. Posteriormente por turno, explicaban a los demás el significado que para ellos/as tienen las fotos elegidas.

Luego se preguntó por qué los han elegido, qué les sugiere o evoca, qué valores o ideas se reflejan en la imagen. La mayoría respondió porque les traía recuerdos y algunos porque les inspiraba tranquilidad algunas fotografías.

**Cierre de la Actividad:** Se dijo que la actividad se realizó con la finalidad que los participantes logren hablar de sus sentimientos, ideas, valores y creencias, etc.

**Observación.-** En esta actividad las respuestas varían mucho dependiendo de las dos unidades educativas como las siguientes:

- *Florencia: dijo “yo escojo esta fotografía de un paisaje porque así me imagino que es el paraíso con mucha tranquilidad y paz”*
- *Rocio: dijo “me gusta esta fotografía de muchos jóvenes que están estudiando y formándose, espero yo verme así de aquí a un tiempo...”*

**Duración.** 2 horas por cada grupo porque el trabajo es individual y por la cantidad de participantes en cada grupo.

**Materiales.** Imágenes, fotografías, recorte de revistas, de personas, de situaciones, hechos, paisajes. Pizarra.

## **ACTIVIDAD N° 12                      PASEO POR EL BOSQUE**

### **Objetivos**

- Fomentar la automotivación mediante el descubrimiento de las cualidades propias.
- Estimular el conocimiento propio y el de los/as demás.
- Estimular la valoración positiva de los/as demás.
- Mejorar la confianza y comunicación del grupo.

**Competencias emocionales.** Autoconocimiento y automotivación.

**Descripción.** Se comenzó explicando los objetivos de la actividad a todo el grupo y seguidamente se pidió a cada participante que dibuje un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces se les pidió que escriban sus cualidades o capacidades que creen tener. En las ramas pusieron las cosas positivas que hacen, y en las hojas y frutos, los éxitos y triunfos.

Posteriormente, se formaron grupos de 5 estudiantes y hablaron de su dibujo al resto de la clase, es decir, del árbol que dibujaron.

A continuación, para que explicaran sus dibujos se pusieron de pie, ubicándose en un gran círculo y se pegaron el dibujo sobre el pecho donde todos pudiesen verlo, luego

se les dijo: imaginen que están en un bosque y que tienen que dar un paseo por este y que cada vez que encuentren un “árbol”, es decir, a otro compañero deben leer en voz alta lo que tienen escrito

**Cierre de la actividad:** Se realizaron las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿Te ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo te sentiste durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo has reaccionado cuando oíste decir a tus compañeros/as tus cualidades y características?
- ¿Qué árbol además del tuyo te ha gustado?
- ¿Qué compañero/a ha dibujado un árbol parecido al tuyo?

Además se comentó que con esta actividad se pretendió estimular el conocimiento de cualidades, capacidades y deseos de los participantes favoreciendo un clima de confianza y ayudando a prevenir la violencia.

**Duración.** 10 horas.

## **ACTIVIDAD N° 13                      EL TRUEQUE DE UN SECRETO**

**Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de empatía en los miembros del grupo.
- Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.
- Promover hábitos de escucha activa.

**Descripción de la actividad.-** Inicialmente se repartieron papeletas a cada participante del programa, seguidamente se dio las siguientes instrucciones: Escribirán en la papeleta una dificultad que tengan, es decir, algo que no les agradaría exponer en público por ejemplo: “*a mí me gustaría que mis compañeras sean más comprensivas conmigo*”. Se les aconsejó que escriban disimulando sus letras y preferentemente en mayúsculas con el fin que no se sepa quien escribió.

Una vez que terminaron de escribir las notas, se doblaron las papeletas en forma idéntica mezclándolas y se las distribuyeron aleatoriamente entre los participantes. Seguidamente en orden cada uno lee en voz alta el problema que le ha tocado, utilizando la primera persona, es decir (yo), viviendo el problema y haciendo como si fuera de sí mismo. No se permitió ninguna interrupción ni pregunta durante la explicación del mismo; al finalizar, se consideró buscar algunas soluciones con todo el grupo a algunos problemas.

**Cierre de la actividad:** Se explicó que no es frecuente que las personas hablen de sus sentimientos o emociones, la mayoría de la personas dan mensajes no verbales; la clave para acceder a las emociones de los demás radica en la capacidad que tenemos para captar los mensajes no verbales como ser: el tono de voz, gestos, las expresiones, etc. *“Gran parte de la investigación se ha centrado en observar a niños que muestran señales de deficiencia social, niños cuya torpeza hace que sean olvidados o rechazados por sus compañeros. Además de los chicos que son despreciados por su actitud agresiva, aquellos a los que los demás niños evitan presentan invariablemente una deficiencia en los rudimentos de la interacción cara a cara, sobre todo en las reglas tácitas que rigen los encuentros. Si los desempeñan de forma deficiente en relación al lenguaje, la gente supone que no son inteligentes, o que poseen escasa educación; pero cuando se desempeñan de forma deficiente en las reglas no verbales de la interacción, los demás –sobre todo sus compañeros- los consideran “raros” y los evitan.” (Goleman D.. 2000, pg.150-151).*

Para finalizar se lanzo las siguientes preguntas al grupo:

1. ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
2. ¿Cómo se sintieron al describir el problema de otra persona?
3. ¿Cómo se sintieron cuando otra persona relataba tu problema?
4. ¿Crees que llegues a comprender el problema del otro?
5. Como consecuencia de este ejercicio, ¿Crees que van a cambiar tus sentimientos hacia otras personas?

**Observaciones:** Esta actividad generó mucha participación de los estudiantes, haciendo conocer sus sentimientos al expresar:

- *Marcia: “A mí no me gusta pasar matemáticas porque no le entiendo al profesor”*
- *José: “A mí no me cae mi compañera porque es mal educada y se porta mal en clases”*
- *Jhoselin: “A mí no me gusta que mis compañeros hagan bulla en la clase porque no dejan escuchar lo que está diciendo el profesor”*

La actividad término dando soluciones a casi todos los problemas en diferentes grupos.

**Duración:** Una hora por grupo.

**Material:** Bolígrafos y papeletas.

## **ACTIVIDAD N° 14                      NOS RECONOCEMOS**

**Objetivos.** Desarrollar el autoconocimiento mediante la toma de conciencia de las propias emociones.

**Competencias emocionales.-** Autoconciencia

**Desarrollo de la actividad.-** Previamente a iniciar la presente actividad se explicó el objetivo a trabajar. Mediante una lluvia de ideas se fueron recogiendo las aportaciones de todos los participantes sobre las siguientes cuestiones

- ¿Qué son para ustedes las emociones?
- ¿Qué es una emoción?

Las expresiones vertidas fueron anotadas en la pizarra para después llegar a una definición entre todos.

Posteriormente se entregó un documento donde había escrito un número de emociones, las leyeron todos y se comprobó que conocían y comprendían el significado de todas las palabras propuestas, luego con todo el grupo se seleccionaron diez emociones a partir del criterio de todos los participantes para reconocerlas y vivirlas. A continuación, se colgaron doce fotografías de rostros o situaciones en la pizarra y fueron observando e identificando las distintas emociones escritas en la hoja con las fotografías expuestas.

**Cierre de la actividad.-** Se incentivó en los adolescentes la manifestación e identificación de los sentimientos y emociones, que son aprendidos desde temprana edad, tal como lo expresa Daniel Goleman 2000 “aprendemos estas reglas de demostración muy pronto, en parte mediante la instrucción explícita. Una educación en las reglas de demostración es impartida cuando le decimos al niño que no se muestre decepcionado y que en lugar de eso sonría y dé las gracias cuando su abuelo le ha hecho un regalo de cumpleaños espantoso aunque bien intencionado. Esta educación en las reglas de demostración, sin embargo, se realiza con mayor frecuencia dando el ejemplo: los chicos aprenden a hacer lo que ven hacer.” (pg.142).

**Observaciones.-** La actividad se desarrolló de manera normal puesto que hubo mucho compromiso de todos los participantes, esta se realizó una plenaria con todos los grupos donde manifestaron sus sentimientos y emociones como:

- *Sonia “la foto que yo escogí es porque es una foto sin vida porque para mí significa cuando yo perdí a mi hermanita a los dos años, me causa mucha pena y dolor porque me siento responsable de su muerte por no haberla cuidado mejor”*
- *Sarai “a mí me llamó mucho atención de esta foto porque es una donde expresa tranquilidad armonía, paz y sobretodo da mucha seguridad que yo pienso que no la tengo con mis padres”*

**Duración:** una hora por grupo

**Material:** papel, fotografías, pizarra y lápiz

## **ACTIVIDAD N° 15            UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA**

### **Objetivos**

- Desarrollar la capacidad de reflexionar ante un problema moral.
- Fomentar el respeto hacia las opiniones y emociones de los demás compañeros/as.
- Fomentar la capacidad de expresar las propias decisiones de forma adecuada para la resolución de un conflicto.

**Competencias emocionales.-** Autoconciencia y empatía.

**Desarrollo de la actividad.-** Se inició identificando los objetivos de la misma. Posteriormente se preparó al grupo para esa situación, se estableció normas de intervención y discusión para el desarrollo de la misma, para esto se planteó el siguiente caso donde los participantes tuvieron que emplear su capacidad de reflexión ante un problema moral.

### **“Caso de robo”**

“En el colegio se están cometiendo toda una serie de robos. Los afectados son estudiantes de la promoción, que han sido amenazados con daños mayores si se atreven a hacer algo”

Padres, madres y profesorado están indignados por lo que ocurre, pero nadie dice nada sobre los/as agresores/as y por tanto las medidas para tomar son variadas. Han amenazado con cerrar el colegio y con hacer registros a todo el alumnado.

María, alumna de 3º sec. conoce a los ladrones. Son estudiantes de 3º y de 2º de sec. y quien los capitanea es amigo de ella. Ha comentado con su amigo que está muy mal que les roben y, sobre todo, que les amenacen; el jefe le ha dicho que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

María se está planteando si debe decir lo que sabe para que termine de una vez esta situación desagradable para todos. Pero si los denuncia, su amigo, que está considerado como un buen alumno, será expulsado, dada la gravedad de los hechos; si calla, el daño puede ser aún mayor”

Después de escuchar atentamente se les pidió que adopten una posición inicial respetando la opinión de cada uno de los miembros del grupo y luego describan las razones del porqué. Posteriormente se les hizo una serie de preguntas: ¿debe callarse María? ¿Es superior el bien general a cualquier otro bien? ¿Estaría bien acusar a su amigo? ¿Es justo pagar entre todos los daños del centro?.

**Cierre de la actividad.-** para esto se organizó un debate donde al final se llegó a la conclusión que es muy importante afrontar los conflictos sociales de forma constructiva y no usando la violencia.

**Observaciones.-** algunas respuestas de los alumnos

- *Katerin: “yo le avisaría al director para que ya no se pierdan las cosas y hablar con él y hacerle razonar que robar es algo malo y que aun así la amistad grande que llevan no se perderá porque es para el bien de todos y de él también”*
- *Silvia: “aunque pierda la amistad de mi amigo yo le diría a la dirección porque sé que todo el colegio está en juego, ya que el respeto es un valor que cultivamos a medida que vamos creciendo en cambio la amistad puede ser a veces pasajera y también los amigos a veces ni pueden ser amigos verdaderos”.*

**Duración:** una hora por grupo

**Material:** hoja de fotocopia con la situación y bolígrafos

**ACTIVIDAD N° 16**

**EL REGALO DE LA ALEGRÍA**

**Objetivos**

- Promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo en grupo.
- Desarrollar habilidad para generar emociones positivas.

**Competencias emocionales.** Autoestima y habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad.-** Se dieron a conocer los objetivos de la actividad, posteriormente se formaron grupos y se repartió un papel dándoles las siguientes instrucciones: Escribirán en la hoja un mensaje hacia sus compañeros, donde despierte en cada uno de ellos sentimientos positivos respecto a sí mismos, incluso deben poder escribir a aquellos por quienes no sientan gran simpatía. Con respecto al mensaje se dijo que sean muy concretos y escribieran lo que ven en la otra persona lo que creen que les haría sentir bien.

Posteriormente, firmaron los mensajes y se doblaron para después reunirlos en una sola caja, después se procedió a leerlos para luego hacer una puesta en común con todos los participantes.

**Cierre de la actividad.-** para el cierre de esta actividad se realizó una puesta en común manifestando todas las opiniones de los participantes del programa, estimulando la autoconfianza y a sí mismo, ayudando a elevar la autoestima individual y sobre todo favoreciendo a la valoración entre compañeros; además se les explicó que construir la confianza dentro del grupo es importante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad y la propia dimensión de grupo como para prepararse para un trabajo en común.

**Observaciones:** algunas respuestas de los participantes como:

- *Reina: “me gusta tu forma de estudiar a la hora de dar un examen”*
- *Luis: “lo que admiro de Adriana es que es sincera”*
- *Betzabel: “me gusta ver a mi amiga feliz, porque me hace sentir bien”*

**Duración:** una hora por grupo

**Material:** papel y bolígrafos

## **ACTIVIDAD N° 17            LA AGRESIÓN**

### **Objetivos**

- Confrontarse con una situación en la que una persona es injustamente agredida físicamente por otra.
- Estimular la comunicación entre grupo con relación a distintas perspectivas posibles frente a ese conflicto.
- Expresión de emociones a través de la dramatización.

**Competencias emocionales.** Habilidades sociales, autocontrol y empatía.

**Desarrollo de la actividad.-** se comenzó explicando los objetivos a trabajar en esta actividad y se planteó la siguiente historia al grupo.

*"Miguel está jugando en el patio con una pelota y Antonio le empuja, lo hace caer al suelo y le quita la pelota. Miguel intenta levantarse del suelo, pero Antonio le empuja de nuevo y vuelve a caer. Después de escuchar atentamente se le preguntó al grupo lo siguiente: ¿Qué se siente en esa situación? ¿Qué podría hacer?"*

Posteriormente se realizó una reflexión de manera individual sobre las preguntas, luego, en grupos, se analizaron todas las posibles formas de responder ante esa situación conflictiva en la que una persona es injustamente agredida. Seguidamente después del análisis grupal se procedió a realizar una dramatización en la que se puso en relieve la solución que fue considerada como la más adecuada por todos.

**Cierre de la actividad.-** Después de la dramatización se comentaron las soluciones que presentó cada equipo, promoviendo un análisis sobre las causas de la agresión, incrementando el autocontrol en situaciones conflictivas como ser el conocimiento de las propias emociones destructivas, la reflexión sobre los impulsos que las acompañan y qué amplía el abanico de posibles respuestas no violentas.

*"...estudios que se han hecho llevando a cabo un seguimiento de niños desde la edad*

*pre escolar hasta la adolescencia, demuestran que más de la mitad de aquellos que en los primeros grados son indisciplinados, incapaces de llevarse bien con los demás niños, desobedientes con sus padres y resistentes a la autoridad del docente, se transformarán en delincuentes durante los años de la adolescencia... estos niños son emocionalmente vulnerables, en el sentido que tienen un umbral bajo para soportar cualquier malestar, irritándose cada vez con mayor frecuencia, por más cosas. Una vez que se sienten molestos su pensamiento se confunde, de manera que ven los actos benignos como hostiles, y entonces caen en su viejo hábito de reaccionar con golpes”. (Goleman D.. 2000, pg.273).*

**Observaciones:** algunas respuestas de los participantes del programa

- *Limber: “Lo que haría yo sería buscar ayuda o escapar de la golpiza, y además le preguntaría por qué me pegó”*
- *Mayerlin: “Conversaría amablemente con la persona que me agredió”*
- *Camila: “Me sentiría muy ofendida y con ganas de llorar y humillada”*

**Duración:** una hora por grupo

**Material:** papel y bolígrafos

## **ACTIVIDAD Nº 18                      EL RECHAZO**

### **Objetivos**

- Confrontarse con una situación en la que uno es rechazado y desvalorizado por los compañeros/as, analizando los sentimientos subyacentes a esta situación.
- Estimular la empatía hacia compañeros/as rechazados/as o marginados/as por el grupo.
- Fomentar la expresión emocional a través de la dramatización.

**Competencias emocionales.** Empatía y habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad.-** Luego de identificar los objetivos de la actividad, se procedió a leer la siguiente historia: “Ana tiene problemas en su grupo de amigos. Sus compañeros no le

dejan participar en sus juegos, la rechazan. Un día el grupo estaba haciendo planes para acudir el sábado a la fiesta de cumpleaños de Rosa. Ana se acerca al grupo y les dice que le gustaría ir a la fiesta. Alguien del grupo le responde que no puede ir porque no está invitada”. E inmediatamente se lanza las siguientes preguntas al grupo

- ¿Qué siente Ana en esta situación?
- ¿Qué podría hacer?

Luego se dividió a los grupos por equipos y se les pidió que hicieran una lista de todas las posibles formas de responder a esa situación en la que una persona es rechazada y marginada por los demás. Cada grupo seleccionó su forma de responder ante la situación conflictiva y luego se realizó una representación dramática en la que se pudo ver la solución que planteó cada grupo.

**Cierre de la actividad.-** para el cierre se les dijo que es muy importante la comunicación dentro del grupo ya que ésto favorece el mejor conocimiento de nuestras emociones y así evitaremos el rechazó y la discriminación a los demás.

Según el Artículo 14 de la *Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia* en el inciso II dice: El Estado prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, color, edad, orientación sexual, identidad de género, origen cultura, nacionalidad, ciudadanía, idioma, credo religioso, ideología, filiación política o filosófica, estado civil, condición económica o social, tipo de educación, grado de instrucción, discapacidad, embarazo, u otra que tengan por objeto o resultado, anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos de toda persona.

**Observaciones:** la actividad se desarrolló con bastante interés de todos los grupos y algunas respuestas fueron:

- *Daniela: “siente mucho rechazo y tristeza, y lo que debe hacer es buscar nuevas amistades porque sus compañeros no saben valorar su amistad”*

- *Carlos: “se siente muy mal cuando nos rechazan y hieren nuestros sentimientos y una se siente rechazado”*
- *Julio: “se siente discriminada y humillada y debería cambiarse de colegio”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** hojas y bolígrafos

## **ACTIVIDAD Nº 19                      OPUESTOS Y NEGOCIACIÓN**

### **Objetivos**

- Reflexionar con el grupo sobre un tema de la violencia humana y el papel del diálogo y la comunicación como mecanismo de control.
- Promover la comunicación entre grupo con relación a puntos de vista diferentes, potenciando la negociación, el acercamiento de posturas y resolución de conflictos.

**Competencias emocionales.** Habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad.-** Primeramente, se armaron cuatro grupos dentro de la clase y se planteó lo siguiente: se propuso un tema que contenga dos posturas opuestas (en este caso violencia - no violencia) como mecanismos de resolución de problemas humanos, conflictos entre individuos, conflictos entre grupos por cuestiones personales, territoriales o religiosas.

Posteriormente, dos equipos prepararon durante 15 minutos argumentos a favor de la violencia y otros dos en contra, se argumentó a favor de pelear como medio para resolver el problema o en contra de tomar actitudes no violentas como medio de resolución de conflictos. Luego se abrió una discusión en plenaria en la que cada equipo expuso sus conclusiones, las que se anotaron en la pizarra.

**Cierre de la actividad.-** En esta fase se realizó la aproximación de posturas de los participantes y se intentó negociar soluciones para ambos puntos de vista, y se

pregunto si sirvió la comunicación como medio de dialogo para llegar a un acuerdo. Asimismo se dijo que mientras mayor conciencia tengamos de nuestras emociones evitaremos la agresión contra personas que tienen opiniones o posturas distintas a las nuestra.

“Desde la mediación y la cultura de paz vemos a los colegios como sistemas en los que conviven microsistemas, lo que quiere decir que las relaciones entre un director y un docente o entre docentes y alumnos van a repercutir en los demás. Y es que todos conviven en una relación asimétrica por que tienen edades y culturas diferentes.

Aprender a convivir, uno de los pilares fundamentales en la educación, tiene que ver con cómo se maneja el conflicto, inherente a la naturaleza humana, a la sociabilidad. Por lo tanto en los colegios no sólo surgen conflictos, sino que sus repercusiones son las que llevan a plantear la necesidad de entrar en ellos con programas de mediación escolar.” (Publicación Fundación UNIR 2009, pág 116)

**Observaciones.**- algunas respuestas de los participantes fueron como:

- *María “la violencia es negativa porque destruye amistades y aumenta la discriminación entre todos”*
- *Fernando “mediante la violencia se puedes conseguir muchas cosas como se ve en el país, realizan bloqueos marchas y consiguen lo que piden” pero no es bueno que hagan todo eso porque perjudican al resto*

**Duración:** 20 horas

**Material:** lápiz, papel, pizarra y tiza

## **ACTIVIDAD N° 20                      UNA PELEA DE GRUPO**

**Objetivos.**

- Estimular la comunicación dentro del grupo con relación a las expectativas o pensamientos aparecidos en un conflicto en el que interviene la agresión.

- Asimilar mecanismos de resolución de situaciones de agresión, reflexionando sobre diversas formas de afrontamiento.

**Competencias emocionales.** Autocontrol, habilidades sociales y autoconocimiento.

**Desarrollo de la actividad.-** Se explicó al grupo que por el colegio ha corrido el rumor que al terminar la clase habrá una pelea en la que participarán sus mejores amigos. E inmediatamente se les preguntó ¿Qué piensan al oír esto? Posteriormente se dio una lista de pensamientos ante esa situación donde individualmente eligieron tres en función al grado de conformidad que tienen respecto a ellos, es decir, los tres pensamientos que creen que tendrían frente a esa situación.

Posteriormente se trabajó en grupos de 8 personas donde se nombró un representante por equipo, seguidamente cada miembro del grupo comunicó su elección y el por qué de la misma, todo lo que se dijo se anotó en la hoja de trabajo, para después realizar una puesta en común donde se registraron las respuestas en la pizarra.

**Cierre de la actividad.-** Se realizó el debate tomando en cuenta la mayor frecuencia de respuestas obtenidas, además de organizó en plenaria un análisis de las implicaciones del grupo, es decir, conductas o emociones positivas derivadas de los pensamientos más frecuentes con ello habrá más autocontrol y respuestas no violentas.

La actividad permitió promover un análisis sobre las causas de la agresión y debatir posibles alternativas de solución que sean positivas; en este caso se planteó una pelea de amigos para conocer las reacciones de los demás, es decir cómo reaccionarían ante una situación similar o que deberían hacer, como alternativas positivas para dar solución al conflicto.

**Observaciones.-** Las respuestas más frecuentes que se dieron en el grupo.

- *Mariel: “no me interesa porque pelear es una pérdida de tiempo”*
- *Juan: “debo tratar de detener la pelea porque mis amigos se pueden hacer*

*daño”*

- *Misael: “veré lo que mis compañeros hacen y si se unen a la pelea yo también iré”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** hoja de respuesta individual y otra grupal.

## **ACTIVIDAD N° 21                      LA IRA**

### **Objetivos**

- Identificar y expresar sentimientos de ira, rabia y agresividad.
- Analizar causas y consecuencias de los sentimientos agresivos y formas adecuadas de manejar estos sentimientos.
- Fomentar la comunicación entre grupo.

**Competencias emocionales.** Autoconciencia y autocontrol

**Desarrollo de la actividad.-** Se comenzó la actividad dando a conocer los objetivos de la misma y rápidamente se empezó a trabajar mediante la lluvia de ideas, se enumeraron situaciones que generan ira y rabia, se anotó en la pizarra todas las aportaciones de los participantes.

Posteriormente, se realizó en una hoja un dibujo en el cual expresaron una situación personal que les generó sentimientos de ira; al finalizar el dibujo pusieron una frase que aclaró el mismo. Seguidamente, taparon la frase que escribieron y comentaron lo que quisieron expresar con el dibujo y mientras se realizaba la actividad se reflexionó sobre las consecuencias que trae la ira.

**Cierre de la actividad.-** Finalmente con la ayuda de todos los adolescentes, se seleccionaron situaciones concretas de ira y con los mismos grupos buscaron formas positivas de responder ante esas situaciones planteadas; se estimuló a los participantes que enumeren formas distintas de expresar la rabia, es decir,

clarificando formas positivas que no hieran al otro.

Las causas, consecuencias y formas de resolver sentimientos de rabia están orientadas a reconocer que estos sentimientos se producen en todos los seres humanos y las causas pueden ser variadas como ser maltrato, violencia, discriminación, etc. A través de la educación emocional se puede llegar a tomar conciencia de las propias emociones y reflexionar sobre las mismas, para luego manifestar el malestar de manera propositiva, es decir, expresar esos sentimientos de forma adaptativa, asertiva; haciendo valer los propios derechos pero sin dañar al otro.

**Duración:** 20 horas

**Material:** hojas, lápiz, borrador, colores

## **ACTIVIDAD N° 22                    TE APRECIO - ME APRECIAS**

### **Objetivos**

- Entender la necesidad de apreciarse a sí mismo.
- Manejar tanto el auto concepto y la autoimagen del grupo y el respeto a los demás.
- Entender la necesidad de apreciar a los demás.

**Competencias emocionales.** Autocontrol y autoconciencia.

**Desarrollo de la actividad.-** Se empezó la sesión explicando cada uno de los objetivos a trabajar en esa actividad. Posteriormente se entregó una hoja de actividades donde se pidió a cada participante que leyera con mucha atención el siguiente párrafo.

- *Conoce y valora tus cualidades, como persona eres única e irrepetible.*
- *Desarrollando y poniendo en práctica tus cualidades puedes realizarte y servir a los demás con eficacia.*

- *No te estimes en exceso pues serás un/a egoísta.*
- *No te subestimes pues serás rechazado/a o manipulado/a fácilmente.*
- *Aprecia a los demás tanto como quieres que te aprecien a tí.*

Después de leerlo se indicó que contestaran las siguientes preguntas:

1.- *¿Estás de acuerdo con estas afirmaciones? ¿Por qué?*

2.- *¿Qué entiendes por apreciarse a sí mismo! ¿Cómo se manifiesta ese auto-aprecio?*

3.- *¿Qué entiendes por apreciar! ¿Cómo y cuándo se manifiesta ese aprecio?*

4.- *Redacta las frases o expresiones que te gustaría oír de...*

- *Tu padre y tu madre:*
- *Tus hermanos/as:*
- *Tus profesores/as:*
- *Tus amigos/as:*

5.- *¿Qué puedes hacer para mostrar tu aprecio a.....*

- *Tu padre y tu madre:*
- *Tus hermanos/as:*
- *Tus profesores/as:*
- *Tus amigos/as:*

Después de que todos terminaron de responder las interrogantes planteadas se comenzó con la exposición de cada una de las respuestas dadas, para después realizar una plenaria sobre la actividad, donde se habló de lo más interesante de la misma.

**Cierre de la actividad.**- Para el cierre de la actividad se pidió que no tengan miedo de hablar de sus sentimientos, expresen todo lo que sienten, porque eso los beneficiara en el desarrollo de su autoimagen y desarrollo de la educación emocional.

No siempre resulta fácil hablar de lo que se siente, más aún si en nuestro hogar no lo aprendimos desde pequeños, por ello Maurice J. Elías y otros (1999) proponen que “durante toda la jornada, las conversaciones de los padres con sus hijos puedan incluir preguntas sobre qué sintieron ellos sobre algo y cuáles pudieron ser los sentimientos de otras personas implicadas. También es importante que los padres hablen de sus propios sentimientos cuando comenten su jornada; se trata de un ejemplo de cómo servir de modelo.

Nuestros sentimientos constituyen señales que nos hacen saber cuándo tenemos problemas. Está clara la importancia de que los niños aprendan a ser conscientes de sus sentimientos, pero si con frecuencia a los adultos les resulta difícil hacerlo, no digamos ya a los niños... Pero los sentimientos deberían constituir el aspecto más importante de cualquier cosa que diga una persona, en especial desde el punto de vista de la inteligencia emocional.” (Maurice J. Elías y otros 1999.Pág 131-132).

**Observaciones:** la actividad se prolongó durante dos sesiones porque los estudiantes mostraron mucho interés sobre la misma:

Algunas respuestas que dieron los participantes acerca de las preguntas que se les dio fueron:

- *Carla “estoy muy de acuerdo con todo lo que está escrito aquí porque nos hace sentir mejor y además nos enseña a que respetemos a los demás con todos sus defectos que algunos tienen ”*
- *Mariana “ si entiendo por apreciarme a mí misma que es quererme y aceptarme tal como soy no sé si me equivoco”*
- *Juan “lo que a mí me gustaría oír de mis papás es que me digan que me quieren mucho y que están orgullosos de tenerme porque jamás me lo dijeron*

*y pienso que sería lindo poder escuchar eso...”*

**Duración:** 20 horas

**Material:** fotocopia de las actividades y bolígrafos.

## **ACTIVIDAD N° 23                      NOS RELAJAMOS**

### **Objetivos**

- Identificar estrategias que puedan servir, para conseguir el bienestar.
- Aprender a controlar los impulsos.
- Experimentar tranquilidad y paz interior.

**Competencias emocionales.** Autocontrol.

**Desarrollo de la actividad.-** Se comenzó la actividad explicando que se trabajará con estrategias que servirán para conseguir un bienestar personal y mediante eso se podrá controlar los impulsos. Con la ayuda de una técnica de relajación se practicarán ejercicios, se trabajó con diferentes partes del cuerpo y con música rítmica.

*Se les dijo que se sentaran en una silla y que se taparan la cara con una toalla para de esta forma evitar distracción alguna y posteriormente se les dijo lo siguiente:*

- Imaginen que del techo cuelgan unas cuerdas imaginarias, cuyos extremos los tienes atados a las muñecas, cuello, cintura, rodillas, y pies.
- A una orden dada vamos a tensar y relajar distintas partes del cuerpo, bien separadas o juntas.
- Pongan en tensión un brazo, estirándolo al máximo, como si quisiéramos tocar con la punta de los dedos el techo, tras breves segundos, las cuerdas se aflojan.
- El mismo ejercicio con el otro brazo.

- Con las dos piernas... y así sucesivamente.
- Se acabaría el ejercicio, escuchando una música suave y los ojos cerrados, al mismo tiempo que se realizan varias respiraciones profundas.
- Inspiración: nasal, lentísima, silenciosa, profunda.
- Contención: breve en dos o tres segundos, marcados por el profesor en voz alta.
- Espiración: bucal incorporándose sin esfuerzo hasta quedar sentados. Se termina el ejercicio con una presión de las dos manos sobre las costillas inferiores, a fin de expulsar el último resto de aire.
- A una señal dada abren los ojos y sentados en el suelo, van verbalizando cómo se sienten.

**Cierre de la actividad.-** Para el cierre de la actividad se les preguntó si les agradó la actividad y qué aprendieron, si experimentaron tranquilidad a través de la técnica de relajación practicada, y la importancia que tiene el aprender a mantenernos serenos a la hora de necesitar controlar nuestras emociones, porque lo más importante es poder evitar situaciones en las que se pierde el control

**Observaciones.-** la actividad se desarrolló en la clase de educación física con la ayuda de la profesora

**Duración:** 10 horas

**Material:** música relajante

## **ACTIVIDAD N° 24 LA RAZÓN**

### **Objetivos**

- Comprender que, incluso en situaciones de desacuerdo, se puede encontrar puntos en común o ver una parte de razón en los demás.
- Identificar quién decide cómo sentirse y cómo actuar ante una crítica.

**Competencias emocionales.** Autocontrol.

**Desarrollo de la actividad.-** Se emprendió la actividad repartiendo un papel a todos los participantes y explicando los objetivos de la actividad, posteriormente se dijo que doblen el mismo en tres columnas, luego que piensen en la última vez que alguien les hizo una crítica y la escribieron lo más fiel posible en la primera columna ésto ayudará a comprender la situación que describieron, después escribieron en la segunda columna cómo reaccionaron ante esa situación. Posteriormente se realizaron grupos donde se debatió cómo se puede reaccionar ante las críticas que nos hacen los demás. A continuación se hizo una puesta en común en plenaria donde se planteó las posibles reacciones.

- *Irritarnos, enfadarnos*
- *Ignorar a la otra persona*
- *Dejar de hablarnos*
- *Vengarnos en otra ocasión con una crítica hostil*

Se explicó que todas estas reacciones pueden dificultar o romper las relaciones de amistad, sin embargo se expresó que otras formas de solución consisten en *conocer la verdad de esa crítica*. Para finalizar la actividad se pidió que complementen la tercera columna identificando cómo podrían haber reaccionado a esa crítica reconociendo la parte de verdad que ésta tenía.

**Cierre de la actividad.-** para el cierre se realizó una puesta en común en el grupo y explicaron su crítica y la reacción que tuvieron ante la misma y que podrían hacer ahora.

**Observaciones.-** se desarrolló de manera normal con mucho entusiasmo de los participantes, algunas respuestas de los participantes:

- *Adrián “yo cuando me dijeron que por mi culpa la profe de lenguaje nos botó del curso yo no les volví a hablar una semana hasta que me pidieron disculpas de lo que habían dicho”*
- *Pamela “ cuando Belén me dijo que soy una tonta porque no diserto bien y*

*no hablo fuerte yo dejé de ser su amiga, porque me hizo sentir muy mal con lo que me dijo y ella también se enojó”*

**Duración:** 20 horas

**Material:** hojas y bolígrafos

## **ACIVIDAD N° 25 ¿PUEDES CONTROLAR LA FRUSTRACIÓN?**

### **Objetivos**

- Favorecer una buena percepción de las propias emociones.
- Analizar las propias emociones.
- Desarrollar estrategias positivas para solución de situaciones adversas.

**Competencias emocionales.** Autocontrol.

**Desarrollo de la actividad.-** Se comenzó dando una explicación de los objetivos a trabajar en esta actividad y seguidamente se les dijo que hicieran un análisis de lo que sucedió la última vez que en una interacción con amigos se sintieron mal, decepcionados, frustrados y no supieron qué hacer, después que describieron la situación individualmente, se pidió que trabajen en grupo exponiendo cada uno la situación que describieron anteriormente; para finalizar analizaron las experiencias de sí mismos, como también las del grupo.

**Cierre de la actividad.-** Al finalizar se realizó una plenaria donde se expusieron todos los trabajos de manera anónima con el objetivo de valorar la actividad realizada.

**Observaciones.-** algunas situaciones que describieron los participantes.

- *Miguel “la última situación que me molestó mucho fue cuando mi compañero no me invitó a sus cumpleaños siendo mi mejor amigo entonces”*
- *Flor “cuando me enteré que el chico que me molestaba a mí se fue de paseo con mi peor enemiga del cole, me sentí que me moría...”*
- *Pedro “fue desagradable saber que mis propios compañeros me robaron*

*mi dinero fue decepcionante saber eso porque no sabes qué hacer ni decir”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** bolígrafos y hojas

## **ACTIVIDAD N° 26                      LAS 3R**

### **Objetivos**

- Aprender el control de la manifestación de sentimientos.
- Aprender a expresar resentimientos de un modo socialmente hábil y aceptado.

**Competencias emocionales.** Autocontrol, empatía y habilidades sociales.

**Desarrollo de la actividad.-** Se pidió a los alumnos que doblen en cuatro partes una hoja con el fin de formar 4 columnas y se dio las siguientes instrucciones:

"Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés más en contacto diariamente: pueden ser padres, madres, amigos, profesores/as, etc. En la segunda columna, escribe una o dos razones que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior.

Se explicó que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señaló que, tras un resentimiento, existe un deseo o requerimiento hacia la otra persona.

A continuación, en la tercera columna, escribieron lo que desean realmente que hagan aquellas personas hacia las que sienten un resentimiento. En la cuarta columna corresponde al reconocimiento. Se dijo que el resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quién los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento.

**Cierre de la actividad.-** Para el cierre de la actividad se realizó una puesta en común donde participaron todos los estudiantes considerando que esta actividad beneficia con estrategias asertivas para el control de diversas emociones tales como la ira, la ansiedad, celos y tristeza.

Especialmente para *enseñar a ser persona*, que supone fomentar el desarrollo integral de la persona. En un mundo educativo con demasiada frecuencia se hace excesivo hincapié en el desarrollo cognitivo del alumno olvidando el desarrollo afectivo. Ambos aspectos forman una unidad en la persona y pretender separarlos o fomentar únicamente uno de ellos, además de peligroso, es una tarea condenada al fracaso. Enseñar a ser persona supone enseñar a adoptar actitudes y valores, enseñar a manifestar los sentimientos las emociones, las creencias, enseñar a compartirlas, a respetar a los demás. (Programa de Educación Emocional. 2004, pág. 71)

**Observaciones.-** El desarrollo de la actividad tuvo mucho compromiso de los estudiantes porque les gustó hablar de ellos mismos y conocer lo que piensan los demás de su grupo.

Algunas expresiones de los participantes como ser:

- *Lucía: “yo me encuentro resentida con mi madre porque no me deja salir sola a ninguna parte; y quisiera que mi madre tenga confianza en mí y no me proteja tanto”*
- *Cristian: “estoy resentido con mi hermano porque me echa la culpa de lo que él hace y quisiera que él se haga responsable de sus cosas y lo que hace”*

**Duración.** 20 horas

**Materiales necesarios.** Hojas y bolígrafos

**ACTIVIDAD N° 27**

**LECTURA DEL PENSAMIENTO**

**Objetivos**

- Estimular la empatía.
- Desarrollar el autocontrol.
- Habilidades sociales.

**Competencias emocionales.** Autocontrol, empatía y habilidades sociales

**Desarrollo de la actividad.-** Se inició explicando lo que se trabajará en esta actividad, haciendo conocer el tema a tratar:

La "*lectura del pensamiento*" es una forma inadecuada de manejar la información que consiste en creer firmemente que la intención o el pensamiento de otra persona está relacionado con nosotros cuando puede que no lo esté o, en caso de estarlo, no tenga el matiz negativo que nosotros creemos.

Luego de explicar la lectura se planteó la siguiente historia:

*"La historia del hombre que buscaba un martillo"*

Un hombre quería colgar un cuadro de la pared de su casa, pero se dio cuenta de que le hacía falta un martillo y él no tenía ninguno. Entonces decidió pedirselo prestado a su vecino, cuya casa estaba a medio kilómetro de la suya.

Mientras iba de camino a casa del vecino, nuestro hombre comenzó a darle vueltas a la cabeza, preguntándose si su vecino le prestaría la herramienta. "¿Será tan amable de dejarme su martillo? ¿Me hará el favor?"... Pero empezó también a creer que, al ir a su casa, podía molestar a su vecino: "Seguro que mi vecino está durmiendo la siesta y le despierto al llamar" -se iba diciendo- "eso le molestará probablemente"... "Así que saldrá de mala gana a abrirme la puerta"... "me gritará: ¡qué diablos quieres a estas horas!", "bueno - se dijo el hombre - entonces yo le pediré: ¿puedes prestarme tu martillo para colgar un cuadro?"... "y mi vecino - continuaba pensando el hombre - me responderá con un ¡no! Rotundo, como venganza por haberlo despertado de la siesta"..."me gritará: ¡¿para esa tontería vienes a molestarme?!".

Entre tanto pensamiento, nuestro hombre había llegado ya caminando hasta la puerta de su vecino. Llamó al timbre. Su vecino le abre y nuestro hombre, sin dejarle mediar palabra, le grita: "¿Sabes que te digo?"

Posteriormente después de escuchar atentamente se pidió que realicen una conclusión de la historia ¿Por qué el hombre actúa de forma agresiva con su vecino?

Seguidamente, se dijo que buscarán ejemplos cotidianos de personas que actúan agresivamente y que los expusieran.

**Cierre de la actividad.-** Se realizó una puesta en común o plenaria donde se debatieron todas las posibles formas de respuestas sin usar la agresión.

*Según el Programa de Educación Emocional (2005) Enseñar a convivir supone enseñar a la persona a integrarse de forma adecuada y eficaz en nuestra sociedad (sociedad multiétnica) pluralidad de creencias, de intereses, de motivaciones, de posiciones ante la vida... resulta por ello fundamental que nuestros alumnos aprendan a vivir en forma pacífica, respetando esta pluralidad, aceptando la diferencia y valorando ésta como un elemento enriquecedor y no como una amenaza o una fuente de conflicto. (pág. 71)*

**Observaciones.-** en esta actividad hubo mucha implicación de los estudiantes que manifestaron lo siguiente:

- Ana *“en su lugar de su vecino no lo hubiese prestado nada porque es un mal educado”*
- Luis *“yo hubiese conversado con el amablemente para saber porque me está gritando si yo no le hice nada puede ser que esté pasando por un mal momento y no tiene la culpa de nada”*

**Duración:** dos sesiones por grupo

**Material:** fotocopia de anexos y lápiz

**Objetivos**

- Establecer relaciones equilibradas, solidarias y respetuosas con las demás personas desde la expresión de los sentimientos.
- Fomentar el desarrollo de los valores básicos que rigen la convivencia y el respeto entre las personas.
- Desarrollar habilidades para resolver conflictos de forma asertiva y constructiva.

**Competencias emocionales.** Habilidades sociales y autocontrol.

**Desarrollo de la actividad.-** Se comenzó la actividad proporcionando una definición breve de qué es una apreciación “apreciar es darle valor o merito a una persona”.

Posteriormente, se repartieron fichas a los participantes donde se les pidió que escribieran tres nombres de personas y tres cosas que aprecien de las mismas, teniendo en cuenta que una apreciación es una expresión que te hace sentir bien, se propuso a los estudiantes que de forma individual escribieran cinco ejemplos de ellas.

A partir de la actividad anterior se estableció pequeños grupos para determinar aquellas apreciaciones que han sido más representativas desde las diferentes frases de auto-aprecio, a continuación se pidió a cada representante de grupo que escribiera las frases de aprecio en la pizarra de todo su grupo.

**Cierre de la actividad.-** Para la finalización de la actividad, se analizaron todas las apreciaciones de cada grupo y se hizo una valoración final de las mismas.

La actividad estuvo muy relacionada a *enseñar a comportarse*. Éste es otro aspecto fundamental a abordar desde el ámbito educativo. Los alumnos, al igual que el resto de las personas, nos relacionamos en diferentes entornos: familia, escuela, amigos. (Programa de Educación Emocional. 2004, pág. 71)

**Observaciones.-** la actividad tuvo mucha participación de los estudiantes, ya que se mostraron con mucho interés.

- *Fernando “Jorge: mi padre es una persona muy valiosa puesto que me cuida y me protege siempre”*
- *Ana “marta: es muy buena y se esfuerza mucho para salir adelante”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** fotocopia de anexos y lápiz

## **ACTIVIDAD N° 29                      EL INSULTO**

### **Objetivos**

- Desarrollar conductas y habilidades que permitan vivir libres de violencia, reconociéndola en las situaciones de su entorno.
- Establecer relaciones equilibradas, solidarias y respetuosas con las demás personas en diferentes situaciones sociales.

**Competencias emocionales.** Autocontrol emocional.

**Desarrollo de la actividad.-** Se inició la actividad con una definición concisa del significado de insulto: "Un insulto es una expresión que duele o enfada cuando te la dicen. Los insultos humillan a las personas y representan violencia verbal".

Posteriormente se les pidió que reflexionen sobre situaciones cercanas a su entorno donde se hayan producido insultos, seguidamente de forma individual se les dijo que escribieran una lista de insultos que a veces escuchan o dicen, luego en pequeños grupos se realizó un análisis de todas las respuestas obtenidas por los participantes.

**Cierre de la actividad.-** se realizaron las siguientes interrogantes a todo el grupo con la finalidad de que reflexionen

¿Por qué creemos que una persona insulta a otra?

¿Frecuentemente, en qué circunstancias de la vida normal se insultan dos personas?

¿Qué se puede hacer en el caso de que lleguemos a insultar a una persona?

**Observaciones.-** algunas respuestas a las preguntas

- Belén *“una persona insulta a otra en una situación de enojo porque no se piensa antes de hablar cuando una persona está enojada”*
- Carmen *“debemos pedir disculpas porque nadie tiene derecho a insultar ni a humillar a otra”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** hojas y lápiz

## **ACTIVIDAD N° 30                      EL SEMÁFORO**

### **Objetivos**

- Comprender que la ira no es una respuesta automática sino que se desarrolla progresivamente de menos a más.
- Reconocer cuándo está incrementando nuestra ira para detener su escalada antes de que se vuelva incontrolable.

**Competencias emocionales.-** Autocontrol

**Desarrollo de la actividad.-** Se comenzó repartiendo una hoja de papel a cada participante y se pidió que la doblen en tres columnas. A continuación se dijo que piensen en la última vez que se enfadaron y que la escribieran en la primera columna el motivo por el que se enfadaron en la segunda el modo en que reaccionaron ante esa situación.

En seguida se explicó en qué consiste la actividad del semáforo dando a conocer lo siguiente: Los ataques de mal humor no se desarrollan en dos segundos. No se pasa

de la normalidad al total enfado, sino que éste sigue una progresión. Para poder detectar esta escalada del enfado, de la ira, dividiremos el enfado en tres partes:

- Verde: con nada de enfado.
- Amarillo: un poco enfadados.
- Rojo: muy agresivos.

Después de la explicación a todos se dijo que reflexionen y escriban en la última columna de la hoja en la situación en la que se encontraban cuando se enfadaron, posteriormente se les preguntó que podrían haber hecho ante su situación de enojo. Se insistió mucho en la necesidad de no llegar nunca al rojo porque ahí es muy difícil de solucionar las cosas por las buenas que traten de no pasar nunca del amarillo.

**Cierre de la actividad.-** Se comentaron algunas técnicas prácticas para controlar la ira y no pasar a la zona roja.

- Distanciarse físicamente de la situación que nos ha generado el enfado, la ira.
- Hacer alguna actividad que nos distraiga: ejercicio físico, caminar.
- Distanciarse psicológicamente de la situación que nos ha generado la ira: yéndonos a pasear y contando las personas que llevan barba, bigote, gafas, escuchando música, imaginándonos una situación agradable, relajada, unas vacaciones...Nunca dando vueltas a pensamientos negativos relacionados con la situación que nos ha generado la ira. No volver hasta estar calmado.
- Comunicar a los demás el motivo de nuestro enfado sin críticas ni amenazas

El reconocimiento de nuestras propias emociones, darnos cuenta que uno se encuentra enfadado, triste o ansioso, supone el primer paso para intentar cambiarlas.

Ser conscientes de las propias emociones es la competencia emocional básica sobre la cual se construyen las demás. Por tanto, resulta fundamental fomentar el desarrollo de esta habilidad en el alumnado. (Programa de Educación Emocional. 2004, pág. 72)

**Observaciones.-** Algunas respuestas dadas por los estudiantes

- *Juan “yo me enfadé la última vez con mi madre porque me comparo con mi hermano”*
- *Joaquín “la última vez que me enojé fue porque mi hermano menor me rompió mi celular y le pegué”*

**Duración:** 10 horas

**Material:** hojas y lápiz

#### **6.4 ANÁLISIS DEL TERCER OBJETIVO.-**

Para dar cumplimiento al 3º objetivo de la práctica institucional que señala: **“Evaluar el impacto del programa de intervención de educación emocional a través de una medición final”**, para ésto se presentan a continuación los siguientes resultados comparativos del pre- test y pos-test, expresados en gráficas y su respectiva interpretación y análisis de los mismos resultados obtenidos.

Para evaluar el impacto del Programa de Intervención de Educación Emocional luego de haber completado la Práctica Institucional, compuesta por 30 actividades programadas de manera sistemática y con la participación de 327 adolescentes, se procedió a tomar nuevamente como pos-test el Cuestionario de Educación Emocional de Blasco Guiral y otros (2002), el mismo que proporcionó los siguientes resultados.

**CUADRO N°4  
CUADRO COMPARATIVO DE EVALUACION  
AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCONTROL Y AUTOMOTIVACION**

DESCRIPCION	SIEMPRE		CASI		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>										
Antes de tomar una decisión tengo claro lo que quiero y mis sentimientos al respecto	15,9%	43,1%	26,0%	37,9%	44,6%	13,5%	13,5%	5,5%	100,0%	100,0%
Soy consciente de mis puntos fuertes y mis puntos débiles	16,2%	42,2%	25,1%	36,7%	44,3%	14,7%	14,4%	6,4%	100,0%	100,0%
Cuando fracaso en una actividad, pienso por qué he fallado y así aprendo pa- ra enfrentar otras situaciones	23,2%	38,2%	24,8%	37,9%	37,9%	17,1%	14,1%	6,7%	100,0%	100,0%
Cuando tengo un problema lo enfrento y lo intento solucionar	27,5%	38,8%	26,3%	39,1%	32,7%	17,7%	13,5%	4,3%	100,0%	100,0%
Cuando estoy convencido mantengo mi opinión a pesar de que el grupo esté en desacuerdo	12,8%	34,9%	20,5%	36,7%	48,6%	19,0%	18,0%	9,5%	100,0%	100,0%
<b>TOTALES</b>	<b>19,1%</b>	<b>39,4%</b>	<b>24,5%</b>	<b>37,7%</b>	<b>41,7%</b>	<b>16,4%</b>	<b>14,7%</b>	<b>6,5%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
<b>AUTOCONTROL</b>										
Controlo mi comportamiento impulsivo	15,0%	40,7%	22,3%	44,3%	32,1%	10,4%	30,6%	4,6%	100,0%	100,0%
Cuando todo el mundo está nervioso, yo me mantengo tranquilo	11,3%	41,6%	18,7%	40,7%	37,3%	12,5%	32,7%	5,2%	100,0%	100,0%
Cuando me equivoco, admito mis propios errores	24,5%	41,3%	24,7%	43,1%	34,6%	11,3%	16,2%	4,3%	100,0%	100,0%
Yo soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos	24,5%	43,1%	24,5%	42,2%	37,9%	11,6%	13,1%	3,1%	100,0%	100,0%
Sé distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar del otro	7,0%	34,3%	13,1%	42,5%	44,3%	17,7%	35,5%	5,5%	100,0%	100,0%
<b>TOTALES</b>	<b>16,5%</b>	<b>40,2%</b>	<b>20,7%</b>	<b>42,6%</b>	<b>37,3%</b>	<b>12,7%</b>	<b>25,6%</b>	<b>4,5%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
<b>AUTOMOTIVACIÓN</b>										
Cuando emprendo una tarea, me esfuerzo aunque no haya nadie que me vea ni me supervise.	27,5%	45,6%	22,6%	37,0%	33,3%	11,9%	16,5%	5,5%	100,0%	100,0%
Los retos me motivan para esforzarme en superarlos	21,4%	46,5%	33,6%	40,1%	35,5%	9,2%	9,5%	4,3%	100,0%	100,0%
Para tomar una decisión, me guío por lo que es mejor para mi grupo	25,7%	42,8%	25,4%	34,6%	29,7%	16,5%	19,3%	6,1%	100,0%	100,0%
Tengo plena confianza en mis habilidades para obtener éxito	26,9%	48,3%	31,5%	39,1%	35,2%	10,1%	6,4%	2,4%	100,0%	100,0%
Cuando tropiezo con un contratiempo, pienso en que he fallado	15,0%	41,6%	22,9%	39,1%	45,3%	13,5%	16,8%	5,8%	100,0%	100,0%
<b>TOTALES</b>	<b>25,4%</b>	<b>45,8%</b>	<b>28,3%</b>	<b>37,7%</b>	<b>33,4%</b>	<b>11,9%</b>	<b>12,9%</b>	<b>4,6%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

*Elaboracion Propia*

*Fuente: Pre y Pos - Test*

En el Cuadro N° 4 se analizaron las 4 opciones de respuestas de cada área que son *siempre, casi siempre, a veces y nunca* para comprobar si existen cambios de porcentajes en relación al pre-test.

**Autoconocimiento** se inicia con la opción *siempre* en el pre test se obtuvo un porcentaje total de respuestas de un 19.1%, mientras que se logró un ascenso en el pos test con un porcentaje de un 39.4%; en la opción *casi siempre* en el pre test un 24.5% y en el pos test se tuvo un incremento a 37.7%; en la tercera opción que es *a veces* en el pre test hubo un porcentaje de 41.7% y se logró un descenso en el pos test de 16.4% y por último la opción *nunca* en el pre test hubo un 14.7% y descendió a 6.5%.

En la primera pregunta que señala “*antes de tomar una decisión tengo claro lo que siento y mis sentimientos al respecto*” en el pre-test un 44.6% afirmaba que solo a veces tenía ese sentimiento, a diferencia del pos-test en el que 43.1% afirma que siempre lo hace. Respecto a “*cuando estoy convencido mantengo mi opinión a pesar de que el grupo esté en desacuerdo*” en el pre-test sólo a veces el 48.6% mantenían sus opiniones porque se dejaban influenciar con sus compañeros, en el pos-test 36.7% casi siempre indican que mantienen sus opiniones.

Se puede interpretar que los adolescentes pasaron a un nivel superior en el área de autoconocimiento vinculada a la inteligencia emocional, esto quiere decir que en su mayoría la población que participó en el programa aprendieron a ser conscientes de sus propias emociones, a conocerse a sí mismos y saber cómo reaccionan ante diferentes circunstancias, con la finalidad de saber prevenir conductas violentas.

La frase de Sócrates “Conócete a tí mismo” confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan... Cuando decimos “¡Basta!” a un niño cuya rabia lo ha llevado a golpear a un compañero, seguramente interrumpiremos los golpes, pero la rabia sigue encendida. Los pensamientos del niño aún están fijos en el disparador de la ira “pero él me quitó mi juguete” y la ira continúa viva. La conciencia de uno mismo posee un

efecto más poderoso sobre los sentimientos intensos y la aversión: la comprensión de que “esto que siento es rabia”, ofrece un mayor grado de libertad, no solo la libertad de no actuar sobre ellos, sino la posibilidad añadida de tratar de librarse de ellos. (Goleman. D. 2000. Pág.67)

*Según el Programa de Educación Emocional (2005)“ El reconocimiento de nuestras propias emociones, darnos cuenta que uno se encuentra enfadado, triste o ansioso supone el primer paso para intentar cambiarlas”*

**Autocontrol**, en esta competencia emocional los adolescentes obtuvieron en la opción *siempre* del pre test un 16.5%, logrando un ascenso significativo en el pos test con un porcentaje de 40.2%; en la opción *casi siempre*, en el pre test el 24.5% en comparación al pos test se tuvo un incremento de 42.6%; en la tercera opción *a veces* en el pre test hubo un porcentaje de 37.3% y se logró un descenso en el pos test con un 12.7% y por último la opción *nunca* en el pre test se tuvo un 25.6% y descendió a 4.5%.

Los porcentajes que más sobresalen en esta área son: “*se distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar del otro*” la mayoría de la población (44.%) en el pre-test sólo *a veces* podían distanciarse de lo que piensan y ponerse en el lugar del otro, mientras que en el pos-test se logró que *casi siempre* 34.3% de los adolescentes sepan distanciarse de lo que piensan y lleguen a ponerse en el lugar del otro; así mismo en otros items que dicen “*controlo mi comportamiento impulsivo*” los adolescentes en el pre test solo *a veces* (32.10%) podían controlarse a sí mismos, mientras que en el pos-test manifestaron hacerlo *siempre* (40.7%) o *casi siempre* (44.3%)

Resulta muy ilustrativa la frase: “*cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente no resulta tan sencillo*”. Es aquí donde el autocontrol juega un papel fundamental.

Favorablemente se demuestra que el porcentaje más alto es el de un 42.6% que se obtuvo en el cuadro de *casi siempre* indicando visiblemente una gran mejoría en los adolescentes y ello se demostró en las sesiones durante el desarrollo de las actividades puesto que los adolescentes cambiaron positivamente su comportamiento en el aula.

Los datos demuestran claramente que el programa de educación emocional tuvo efectos positivos en cuanto al desarrollo y mejora de la capacidad de autocontrol emocional en los adolescentes, puesto que si son capaces de auto controlarse podrán prevenir la violencia y mejorar su convivencia.

El autodominio, el ser capaces de soportar las tormentas emocionales a las que nos someten los embates de la fortuna, en lugar de ser “esclavos de la pasión”, ha sido elogiado como una virtud desde los tiempos de Platón, quién señaló, lo que se quiere es una *emoción adecuada*, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias.

Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia, cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación maníaca. (Goleman.. D. 2000. Pág.78)

**Automotivación** en esta competencia emocional los adolescentes en el pre test obtuvieron un porcentaje de 23.3%, en la categoría siempre logrando un ascenso en el pos-test con un porcentaje de 45.0%; en la opción *casi siempre* en el pre test un 27.7% se ubicaba en este nivel, luego del programa se tuvo un incremento del 38.0%; en la tercera elección que es *a veces* en el pre test hubo un porcentaje de 35.8% y se observa un descenso en el pos test a 12.2% y por último la opción *nunca* en el pre test se tuvo un 13.7% y descendió con un 4.8%.

Los porcentajes más significativos en el pre-test indican que el 33.3% de la población sostienen que “*cuando emprenden una tarea, se esfuerzan aunque no haya nadie que los vea ni los supervise*” los adolescentes solo *a veces* se esforzaban en hacer algo,

mientras que en el pos-test se logró un acenso con un porcentaje de 45.6% de los adolescentes ahora *siempre* se esfuerzan aunque no haya nadie que les este controlando. Como también afirman que “*para tomar una decisión, se guían por lo que es mejor para su grupo*” en el pre-test el mayor porcentaje fue un 29.7% de la población solo *a veces* tomaban en cuenta su grupo mientras que en el pos-test dijeron que *siempre* antes de tomar una decisión consultan al grupo o se guían por lo que es mejor para todos con un porcentaje de 45.6%.

Se considera que “*Las emociones juegan un papel importante en la motivación de las personas ya que toda emoción conlleva una tendencia a la acción. Las emociones generan unas tendencias más o menos típicas a actuar de determinada manera*”

Por consiguiente, el porcentaje total que más sobresale es el de 45% de la población que optó por la opción “*siempre*” esto quiere decir que se logró un cambio muy favorable en los adolescentes puesto que el transcurso del desarrollo del programa los mismos manifestaron los deseos o metas que se van planteando día a día. De igual manera detrás de una meta alcanzada se mejora la autoestima de los adolescentes y se construye una mejor persona.

En la medida en que las emociones entorpecen o favorecen la capacidad para pensar y planificar, para llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, para resolver problemas y conflictos, definen el límite de la capacidad para utilizar habilidades mentales innatas, y así determinar el desempeño en la vida. En la medida en que estamos motivados por sentimientos de entusiasmo y placer con respecto a lo que hacemos o incluso por un grado óptimo de ansiedad- esos sentimientos nos conducen a los logros, Es en este sentido que la inteligencia emocional es una aptitud superior, una capacidad que afecta profundamente a todas las otras habilidades, facilitándolas o interfiriéndolas. (Goleman. D. 2000. Pág.106)

**CUADRO N°5**  
**CUADRO COMPARATIVO DE EVALUACION**  
**EMPATIA Y HABILIDADES SOCIALES**

DESCRIPCION	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
<b>EMPATIA</b>										
Cuando mis amigos me cuentan sus problemas, soy capaz de ponerme en su lugar	15,6%	45,6%	19,9%	41,3%	36,4%	9,2%	28,1%	4,0%	100,0%	100,0%
Ayudo a mis amigos y amigas teniendo en cuenta lo que necesitan y lo que sienten	22,0%	46,5%	29,1%	36,1%	35,5%	11,3%	13,5%	6,1%	100,1%	100,0%
Cuando veo a alguien que tiene un problema o dificultad le ayudo sin que me lo pida	13,5%	44,6%	29,1%	36,1%	37,0%	14,1%	20,5%	5,2%	100,0%	100,0%
Soy capaz de tener amigos de otras culturas	36,1%	63,0%	26,9%	27,5%	29,1%	7,0%	8,0%	2,4%	100,0%	100,0%
Respeto a las personas que tienen opiniones distintas a las mías	24,5%	52,3%	29,1%	35,5%	39,1%	8,3%	7,3%	4,0%	100,0%	100,0%
<b>TOTALES</b>	<b>22,3%</b>	<b>50,4%</b>	<b>26,8%</b>	<b>35,3%</b>	<b>35,4%</b>	<b>10,0%</b>	<b>15,5%</b>	<b>4,3%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>										
Si me piden que haga un resumen de algo que he escuchado, puedo hacerlo correctamente	18,7%	46,2%	29,4%	37,0%	39,8%	12,2%	12,2%	4,6%	100,0%	100,0%
Sé identificar lo que sienten los demás y también comunicar mis sentimientos	9,8%	44,6%	26,6%	36,4%	40,4%	14,1%	23,2%	4,9%	100,0%	100,0%
Cuando tengo un problema con alguien, se lo digo e intentamos hablar para resolverlo	15,6%	47,1%	25,1%	36,1%	36,4%	11,6%	22,9%	5,2%	100,0%	100,0%
Me parece importante que exista una relación de respeto entre las personas que formamos mi grupo	34,9%	63,0%	33,0%	29,4%	26,9%	5,8%	5,2%	1,8%	100,0%	100,0%
Cuando surge algún conflicto, trato de identificar los motivos que lo originan y buscar soluciones	19,3%	56,0%	21,1%	32,1%	33,9%	10,1%	25,7%	1,8%	100,0%	100,0%
<b>TOTALES</b>	<b>19,6%</b>	<b>51,4%</b>	<b>27,0%</b>	<b>34,2%</b>	<b>35,5%</b>	<b>10,8%</b>	<b>17,9%</b>	<b>3,7%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

*Elaboracion Propia*

*Fuente: Pre y Pos - Test*

En el Cuadro N° 5 se señala que en el pre test el 22.3% de los adolescentes eligieron la opción *siempre*, sin embargo en el pos test este porcentaje ascendió a 50.4%; por otro lado en la opción *casi siempre* en el pre test se tuvo un 26.8% mientras tanto que en el pos test se mejoró a 35.3%; posteriormente se evidencia que en la opción *a veces* se tuvo en el pre test un porcentaje de 35.4% y en el pos test descendió a 10.0% y finalmente la opción *nunca* en el pre test tuvo un 15.5% y bajo a 4.3%.

Además los porcentajes más significativos dentro de esta área son: “*soy capaz de tener amigos de otras culturas*” en el pre-test un 29.1% de la población *solo a veces* eran capaces de relacionarse con gente de otras culturas, mientras que en el pos-test se tuvo un incremento considerable ya que manifestaron que ahora *siempre* son capaces de tener amigos de otras culturas con un porcentaje de 63.0 %; otro porcentaje llamativo es que en el pre-test 39.1% de la población *solo a veces respetaban a las personas que tenían opiniones distintas a las suyas*, subiendo considerablemente en el pos-test donde un 52.3% manifestaron que siempre respetan a los demás.

*Según el Programa de Educación Emocional (2005)* “La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la cual se erige la empatía, puesto que cuanto más abiertos estamos para captar nuestras propias emociones, más habilidad tenemos para captar y comprender las emociones de los demás”

Por lo tanto, esto quiere decir que el porcentaje total más significativo del 50.4% que se encuentra en la opción de *siempre*, indica que los adolescentes después de la ejecución del Programa de Intervención tienen mejor desarrollada la capacidad emocional de empatía, puesto que son capaces de ponerse en el lugar de otro, respetan a las personas que tienen diferentes opiniones a las suyas, desarrollaron la habilidad de cooperación y ayuda con el otro, así como las capacidades expresadas por *Daniel Goleman (2000)* que dice: “*las emociones de la gente rara vez se expresan en palabras; con mucha mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los*

*canales no verbales*: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y cosas por el estilo. (Goleman D. 2000. Pág.124)

En la medida que los adolescentes sean capaces de ponerse en el lugar del otro se estará evitando la aparición de conflictos interpersonales o por lo menos facilita a que de lleguen a soluciones más positivas, dentro de lo posible y así evitando la confrontación y violencia entre ellos.

**Habilidades sociales** se indica que en el pre test solamente el 19.6% de los adolescentes optaron por la opción *siempre*, mientras que en el pos test este porcentaje ascendió al 51.4%; por otro lado en la opción *casi siempre* en el pre test se tuvo un porcentaje de 27.% en tanto que en el pos test se mejoró con un 34.2%; posteriormente se evidencia que en la opción *a veces* se tuvo en el pre test un porcentaje de 35.5% y en el pos test descendió al 10.8% y finalmente la opción *nunca* en el pre test tuvo un 17.9% y bajo a 3.7%.

Asimismo se presentan los porcentajes más altos en esta área como ser: en el ítems que señala “*me parece importante que exista una relación de respeto entre las personas que formamos mi grupo*” en el pre test la mayor parte de la población dijo que *casi siempre* le parecía importante que exista respeto dentro de su grupo con un porcentaje de 33.0%, mientras que en el pos test se logró un incremento del 63.0% de la población que dijo que es importante que *siempre* exista una relación de respeto en su grupo. Seguidamente el porcentaje que más sobresale del pre test es de 33.9% de la población que respondió al ítem “*cuando surge algún conflicto, trato de identificar los motivos que lo originan y buscar soluciones*” dijeron que sólo *a veces* lo hacen, mientras que en el pos test un 56.0% de la población dijo que *siempre* tratan de identificar los conflictos que existen dentro del aula y además buscan soluciones para los mismos, asumiendo una postura más comprometida con su entorno.

Los datos expuestos permiten poner en evidencia que los adolescentes en relación a esta competencia emocional es la que más desarrollaron, puesto que mejoraron sus habilidades sociales como ser el poder de convicción, persuasión, liderazgo y manejo

de conflictos, aspectos que son muy favorables en esta etapa evolutiva, además de fomentar un alto espíritu de cooperación entre ellos.



GOBIERNO MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE TARIJA  
Y LA PROVINCIA CERCADO  
DIRECCIÓN GÉNERO, GENERACIONALES Y FAMILIA  
UNIDAD DE PREVENCIÓN  
TELF.: 6643209 – 6664326 FAX.: 6664326



### INFORME INSTITUCIONAL

- A:** MSc. Lic. Javier Bladés Pacheco  
DIRECTOR DEL DPTO. DE PSICOLOGÍA GENERAL Y CLINICA  
FACULTAD DE HUMANIDADES
- DE:** Dra. Ginna Tórrez Saracho  
DIRECTORA DE GENERO GENERACIONALES Y FAMILIA  
GOBIERNO MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE TARIJA Y LA PROCINCIA CERCADO
- REF.:** INFORME DE CONCLUSIÓN DE PRACTICA INSTITUCIONAL DIRIGIDA  
Postulante Srta. Patricia Tolaba

De acuerdo a Convenio Interinstitucional entre nuestra institución y la Facultad de Humanidades la postulante a la licenciatura en psicología Srta. Patricia Tolaba, ha realizado su Practica Institucional Dirigida titulado "**Programa de educación emocional para prevención de violencia en adolescentes**". Habiendo cumplido el tiempo estipulado de acuerdo al tiempo que nos indicaron según el reglamento de la práctica.

La Unidad de Prevención se constituyo en la instancia que realizo la orientación, y eupervisión del cumplimiento al plan intervención propuesto por parte del pasante, bajo la responsabilidad de la técnica de la Unidad la Lic. Soraya Angulo.

El desarrollo del "**Programa de educación emocional para prevención de violencia en adolescentes**" fue ejecutado en las Unidades Educativas Nuestra Señora del Rosario y Lidia de Campos en el período comprendido entre el 10 de abril al 15 de agosto. Cabe recalcar que la postulante a la licenciatura en psicología Srta. Patricia Tolaba desempeño sus actividades de la practica institucional de manera fue excelente, demostrando responsabilidad, puntualidad y sobre todo profesionalismo.

Agradecemos a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho y a la Facultad de Humanidades por la colaboración recibida del practicante en nuestra Institución.

Es cuanto informo para los fines consiguientes.

  
Lic. Soraya Angulo Marquez  
UNIDAD DE PREVENCIÓN  
DIR. GENERO, GENERACIONALES Y FLIA.  
GOBIERNO MUNICIPAL DE TARIJA

  
Dra. Ginna Tórrez Saracho  
DIRECTORA  
DPTO. GENERACIONALES Y FAMILIA  
GOBIERNO MUNICIPAL DE TARIJA

## 8.1 CONCLUSIONES

Luego de hacer un análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados de la práctica institucional y teniendo en cuenta cada objetivo planteado para el desarrollo de misma se llega a las siguientes conclusiones:

Respondiendo al 1er. Objetivo Específico a través del cual se evaluó mediante un pre-test los conocimientos que manifestaban los adolescentes antes del inicio de la Práctica Institucional, mediante el Cuestionario de Educación Emocional de Blasco Guiral y otros (2002), que consta de 25 ítems distribuidos en cinco componentes de la Inteligencia Emocional, que fueron: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, Se llegó a las siguientes conclusiones:

- Realizando una evaluación inicial en el área *Autoconocimiento*, se encontró que la mayor parte de los adolescentes afirmaron que *a veces*, tienen un vago conocimiento sobre lo que significa e implica el autoconocimiento llegando a un porcentaje de 41.7%
- En el área de autocontrol se encontró que los porcentajes más sobresalientes se ubica en el rango *a veces* con el 37.2% seguido de un 25.6% en *nunca* lo cual refleja que los adolescentes tenían poca capacidad de auto controlarse emocionalmente antes de inicio del programa.
- En con el área de *Automotivación*, los resultados que se lograron, demuestran que el 35.8% los adolescentes *a veces* expresan o tienen muy poca capacidad de motivarse o entusiasmarse realmente por las cosas, demostrando conformismo con su situación y poco interés en lograr metas, a la vez indecisión e inseguridad acerca de sus habilidades y capacidades.
- En el área de *Empatía*, el porcentaje más significativo indica que el 35.4% afirman que sólo *a veces*, tienen la capacidad de poder entender y ponerse en el lugar del otro, este aspecto es considerado muy importante en la solución de

conflictos y mediación al diálogo, especialmente en el tema de violencia al interior de los establecimientos educativos.

- Y por último en el área de *Habilidades Sociales*, se encontró que el 35.5% de los adolescentes *a veces* poseen la habilidad emocional para comunicar sentimientos, buscar soluciones y sobre todo trabajar en equipo.

El resultado que mayor porcentaje obtuvo fue la opción *a veces*, que se manifestó de manera general en los cinco componentes de la inteligencia emocional, que el Inventario mide; la misma representa el poco desarrollo emocional en los adolescentes, pudiendo inferirse que las conductas violentas se estarían ejerciendo en un ambiente carente de mecanismos psicológicos apropiados para desarrollar habilidades emocionales

Se hace evidente la importancia de las Conclusiones del Manifiesto de Bolivia, a las que hubieran arribado en el IV Congreso Mundial de Mediación referido a la Escuela, en el que se indica que: *“Entre los factores que influyen en la calidad de la educación y en la violencia escolar están el entorno social y lo actores de la comunidad escolar. existen agresividad, presión y frustración. No obstante, la escuela puede cumplir su función sanadora si sustituye o corrige el efecto de influencias negativas de la propia escuela, de la familia y de la comunidad.*

*Es derecho del niño, niña y adolescente tener una educación que vele por su formación integral y es deber del Estado procurársela.*

*Para esto debe implementarse, en el programa escolar, estrategias educativas basadas en el principio de considerar que todo niño tiene derecho a sentirse seguro en su escuela y que se le evite toda forma de opresión o de humillación.”*(Publicación de la Fundación UNIR. 2009, pág.250)

A través de la aplicación de un Programa de Educación Emocional para la Prevención de Violencia en los Adolescentes (España-2005), se dio respuesta al *Segundo Objetivo*.

Los y las adolescentes participaron del programa en el que elaboraron conceptos propios sobre cada tema trabajado, aprendieron a reconocer sus cualidades y habilidades innatas, las fortalecieron en base a los cinco componentes de la Educación Emocional propuestos por Goleman: Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Habilidades Sociales, a través de una serie de tareas activo-participativas, que incluyera actividades y dinámicas apropiadas para este fin alcanzando un total de 30 sesiones, durante 500 horas de Práctica Institucional; programa que resultó bastante original en nuestro contexto socio cultural ya que propicio un trabajo dinámico e interactivo, entre los estudiantes hechos que se vé reflejado a través de los relatos textuales que hicieron los participantes durante todo el proceso, demostrando interés y empeño en las actividades planificadas. De ese modo se considera que el desarrollo del programa tuvo un impacto positivo en los 327 participantes.

Para verificar objetivamente si el Programa hubiera dado buenos resultados se realizó una evaluación final, entre los resultados más significativos se obtuvo:

- En el área **Autoconocimiento** es evidente el logro que se alcanzó puesto que se pudo desarrollar y mejorar la capacidad de conciencia de sí mismos en los adolescentes, del nivel *a veces* que se observó en el pre-test a (47.7%) se subió al nivel *siempre* en el pos-test con un promedio de **39.4%**, aumento significativo del componente emocional que permitirá reconocer algunos sentimientos y saber cómo se debe actuar ante los mismo, identificando sus emociones, lo que facilitará en su desarrollo personal cuando estos los tengan tomar decisiones propias, definidas por Stephen Covey como “*la capacidad de reflexionar sobre la propia vida, creer en el autoconocimiento, usar ese conocimiento para mejorar y vencer o compensar la debilidad*” (El 8vo. Hábito, 2005, pag.382)
  
- En el área de **Autocontrol** se mejoró y se desarrolló la capacidad de auto controlarse en los adolescentes, de **42.6%** que se tuvo en el pre-test que se

ubicaba en la opción *a veces*, se logró pasar a **siempre** con el **40.2%**, alcanzando mejorar la capacidad de pensar antes de actuar y tomar el mando de sus pensamientos y emociones dando lugar a conductas mas asertivas, identificado por Covey como “*la autodisciplina o capacidad de encaminarse hacia el cumplimiento del proyecto y valores personales*”. (Ídem)

- En el área de **Automotivación** de igual manera se observo una notable mejoría puesto que los adolescentes pueden controlar mejor sus comportamientos impulsivos, de *a veces* con **35.8%** que se tuvo en el pre-test, a **siempre** con el **45%**, además de cumplir con los objetivos y estar conforme con sus logros, consiguiendo sus objetivos o metas que se plantean día tras día permitiendo mantener vivos sus esfuerzos, es la “*motivación personal, la que trata de que realmente entusiasma a la gente (la visión, los valores, los objetivos, las esperanzas y las pasiones que configuran sus prioridades)*” (Ídem).
- En el área de **Empatía** también se tuvo buenos resultados puesto que se desarrolló la capacidad de reconocer las emociones de los demás, de un porcentaje de **35.4%** que ubicaba en el nivel en el pre test, se pasó al rango **siempre** en el pos-test con el **50.4%**, hecho que coadyuva a saber qué quieren y necesitan y sobre todo poder comprender al otro, ya que esta habilidad es fundamental a la hora de establecer vínculos sociales. “*es decir la capacidad de ver cómo los demás ven y sienten las cosas*”. (Ídem)
- Por último en el área de **Habilidades Sociales** se desarrolló y mejoró la capacidad de relacionarse con los demás, de *a veces* con **35.5%** en el pre-test a **siempre** con **51.4%** en el pos-test, habilidad que implica saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás, como también determinar la popularidad de sí mismos, respetando a las personas y enfocándose en interés de bien común y no en posiciones distintas, estableciendo metas precisas de

negociación y trabajando con los demás esta área que apuntan a la *“capacidad comunicativa, que se refiere a la forma que tienen las personas de resolver sus diferencias, solucionar problemas y generar soluciones creativas e interactuar íntegramente para promover sus proyectos comunes.”* (Ídem).

Concluyendo, se considerará la presente Práctica Institucional como un valioso ejemplo de lo que se puede llegar a alcanzar en materia del desarrollo de la Educación Emocional para la prevención de la Violencia en Adolescentes, tal como lo expresa la Lic. Myriam Barrientos experta Mediadora de Conflictos de la Fundación UNIR: *“Aprender a convivir, uno de los pilares fundamentales de la educación, tiene que ver con cómo se maneja el conflicto, inherente a la naturaleza humana, a la sociabilidad. Por tanto, en los colegios no sólo surgen conflictos, sino que sus repercusiones son las que llevan a plantear la necesidad de entrar en ellos con programas de mediación escolar”.* (Publicación UNIR.2009.pág. 116)

## 8.2 RECOMENDACIONES

De manera general, se recomienda:

- Ejecutar programas de prevención de violencia en todas las Unidades Educativas, enfocados en las competencias emocionales de los adolescentes, puesto que desarrollar la capacidad emocional es de vital importancia para evitar la violencia.
  
- Realizar talleres con padres de familias y profesores para que exista un mejor aprendizaje de estas habilidades y a su vez puedan ellos aplicar estos conocimientos con los adolescentes.
  
- Realizar investigaciones a mayor profundidad en estos tipos de población para así poder establecer estrategias y métodos más acordes a las características de cada grupo ya que la educación emocional es algo sumamente esencial para evitar la violencia en nuestros adolescentes.
  
- A las instituciones que trabajan en el área de prevención de violencia que puedan ocuparse de trabajar desde una perspectiva más novedosa y atractiva acerca de la educación emocional.