

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

## MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Título del trabajo

# “GUARDIÁN DE EMOCIONES”

### AUTOR

Jonathan Wladimir Revelo

### C.I.

040136488-0

### TUTORA

Dr. Rosa Miralles Pascual

### D.N.I.

43726137D

Título que otorga:

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, CON MENCIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**Fecha:** 20 de octubre de 2018

**Azogues, Ecuador**

**2018**

## RESUMEN

Este trabajo de fin de maestría (TFM) está enfocado en la implementación de un programa de intervención primaria, el cual busca brindar a los estudiantes de primero de bachillerato, estrategias útiles para el manejo de emociones sobre todo negativas y que además brinde una conciencia emocional en donde se pueda evidenciar su expresión plena como parte del individuo. Luego de haber aplicado el programa en mención se pudo evidenciar que los beneficiarios habían aumentado su vocabulario emocional además de que empleaban estrategias para regular emociones negativas, reduciendo así las agresiones entre pares. A manera de conclusión se puede decir que el programa de intervención contribuyó de manera positiva a la formación holística de la juventud de esta Institución por cuanto se complementó la teoría con la práctica, además de que potenció un área que casi no se le presta la atención del caso: las emociones y su expresión sana

**PALABRAS CLAVES:** emociones; inteligencia emocional; regulación emocional

## ABSTRACT

This master's degree job is focused in the achievement of a primary intervention program, which search for contribute useful strategies for guidance usually in negative emotions to the First's Bachelor students ; and that also provides emotional awareness. Additionally it contributes emotional awareness evidence its full expression as part of the individual. Afterwards have been applied this program, it can be shown that the students had increased their emotional vocabulary besides that they use strategies to regulate negative emotions thus reducing aggression between peers. Finally, we can said that this program achieves in positive way holistic learning for youth at High School. In addition it's complemented that theory with the practice. On the other hand it got strong in this area almost no attention is this case: the emotions, and their good expression.

**KEY WORDS:** emotions; emotional intelligence; emotional regulation;

## ÍNDICE

	Pág.
1. Introducción	5
2. Propuesta del tema a desarrollar.	6
2.1 Presentación de objetivos	7
2.2 Presentación de contenidos y contextualización en los currículos oficiales	7
2.2.1 Marco teórico.	8
2.2.1 Características del adolescente.	8
2.2.2 Generalidades de las emociones.	9
2.2.2.1. Conciencia emocional.	12
2.2.2.2 Regulación emocional.	13
2.2.2.3 Autonomía emocional.	14
2.2.2.4 Competencia social.	14
2.2.2.5 Competencias para la vida y bienestar	15
2.5 Metodología	16
2.6 Recursos	16
2.7 Diseño de actividades de enseñanza aprendizaje	17
2.8 Presentación de actividades de evaluación formativa	17
3. Implementación de unidad didáctica	18
3.1 Adecuación de los contenidos implementados a los planificados y adaptaciones realizadas.	18
3.2 Descripción del tipo de interacción	32
3.3. Dificultades observadas	32
4. Valoración de la implementación y pautas de diseño	33
4.1. Valoración de la unidad didáctica.	33
4.2. Instrumentos de recogida de información.	34
4.3 Presentación de resultados	34
4.4 Propuesta de mejora	37
5. Reflexiones finales.	37
5.1 En relación a las asignaturas troncales	37
5.2 En relación a las asignaturas de especialidad.	38
5.3 En relación al TFM	39
6. Referencias bibliográficas.	39
7. Autoevaluación.	41
8. ANEXOS	
8.1 Encuesta sobre el manejo de emociones.	44
8.2 FODA.	47
8.3 Clasificación psicopedagógica de las emociones.	48
8.4 Descripción de técnicas de regulación de emociones.	49
8.5 Orientaciones psicopedagógicas.	52
8.6 Diario Reflexivo. (Matriz)	59
8.7 Evaluación sumativa.	60
8.8. Hoja de respuesta (evaluación escrita del alumnado)	63
8.9 Cuadros estadísticos.	65
8.10 Evidencias de Diario Reflexivo	66
8.11 Diapositivas de las sesiones.	81



## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Javier Loyola, Noviembre de 2018

Yo, Jonathan Wladimir Revelo Aguilar, autor/a del Trabajo Final de Maestría, titulado: "GUARDIÁN DE EMOCIONES", estudiante de la Maestría en Educación, mención Orientación Educativa con número de identificación 0401364880, mediante el presente documento de constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción.

1. Cedo a la Universidad Nacional de Educación, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, reconociendo los derechos de autor. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.

2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.

3. En esta fecha entrego a la Universidad, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato digital o electrónico.

Nombre: Jonathan Wladimir Revelo Aguilar

Firma: \_\_\_\_\_

## 1. INTRODUCCIÓN.

### **Intereses y contextualización de su labor como docente y como futuro orientador del centro.**

Al cursar esta especialización en orientación educativa, confieso que al principio no tenía muy claro de qué se trataría, ni el campo de aplicación en el que podría ejercerla. Pero al paso de los meses me he dado cuenta de que no solo es de ayuda para mí en cuanto a capacitación y profesionalización, sino que es de más trascendencia para las personas con las que me relaciono día a día, puesto que, la orientación educativa es: *un proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todo el alumnado, en todos sus aspectos, con el objetivo de potenciar la prevención y el desarrollo humano.* (Alvarez y Bisquerra, 2012).

Me identifico mucho con la definición anterior puesto que cubre de manera total la educación integral que un estudiante debe recibir, y me quedo en mi interior como docente y futuro orientador con el hecho que esta intervención y acompañamiento es para TODOS sin excepción.

Al haber adquirido competencias profesionales, tales como: elaboración de entrevistas para una mejor recolección de información; esbozos de programas que mucha falta le hacen falta a esta juventud; técnicas y estrategias para trabajar la inclusión en el aula de manera efectiva; realizar una evaluación del contexto estudiantil y ejecutar un programa de acción tutorial con las necesidades de los alumnos; entre otras. Hace que me sienta orgulloso de haber cursado esta maestría de aplicación ya que los más favorecidos serán, no solo mis estudiantes, sino todos los miembros de la comunidad educativa con los que me relacionaré a futuro.

### **Estructura del dossier.**

El presente trabajo está organizado de una manera tal que es de fácil comprensión ya que cuenta en un primer momento con una identificación de necesidades a las cuales hay que darles respuesta a través de una fundamentación teórica de la intervención que se quiere realizar, el caso particular, sobre la regulación de emociones.

Un segundo momento está disponible cuando se planifica la propuesta de intervención preparando los recursos y actividades que se tomarán en cuenta para conseguir unos objetivos establecidos, mismos que deberán ser medibles al final del mismo.

Y para terminar se realiza un feed-back del trabajo realizado mediante una evaluación que ayudará a identificar las posibles fallas de implementación y mejorarlas para una próxima aplicación.

## 2. PROPUESTA DEL TEMA A DESARROLLAR

En la provincia de Pichincha, Distrito Metropolitano de Quito, Parroquia "El Condado"; existe una comunidad rural que lleva el nombre de: "Catzuquí de Moncayo". Esta comunidad cuenta con una sola línea de transporte público que llega cada dos horas aproximadamente, teniendo que salir a la ciudad caminando o a su vez, en caso de emergencia, alquilando el vehículo de algún vecino.

Esta comunidad no cuenta con todos los servicios básicos. Hace aproximadamente un año, el Municipio realizó el trabajo de llevar el agua potable a los hogares de esta parte de Quito. Aunque no existe el servicio de agua potable durante todo el día, los habitantes cuentan con agua entubada la mayor parte del día. En relación al servicio de energía eléctrica, no sucede como con el agua potable, ya que este servicio permanece ininterrumpidamente en los hogares del sector.

En este contexto demográfico se educan varios jóvenes del sector, que pese a las condiciones que presta la comunidad, han logrado mantener un estilo de vida saludable y un desarrollo adecuado a sus características personales y familiares.

Estos jóvenes, estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa "Leonidas Plaza Gutiérrez", han sido elegidos como población principal para la aplicación de un programa de intervención primaria que les permitirá desarrollar habilidades para la vida, que junto a una adecuada competencia social les abrirá puertas en el transcurso de su vida para un buen desenvolvimiento en la sociedad actual.

Una vez realizada una encuesta<sup>1</sup> que tuvo como objetivo delimitar los principales problemas en lo relacionado a competencias emocionales de los estudiantes del Plantel, se pasó a la matriz FODA<sup>2</sup> para detectarlos y delimitarlos de la mejor manera, dándoles así, la importancia necesaria.

En el análisis de la matriz FODA se pudo notar que los jóvenes, estudiantes de la Institución, carecen de sólidas competencias emocionales para el trato con sus pares y profesores haciéndose notorio esta característica al momento de referirse a la comunidad educativa en determinados contextos.

Al ser chicos que viven su día a día en un contexto sociocultural pobre; hago referencia a "pobre" en cuanto capital cultural; no cuentan con herramientas necesarias para fortalecer competencias emocionales, ya que hablaría de forma equivocada si dijera que los chicos "no tienen competencias emocionales".

Entre los principales problemas detectados se puede vislumbrar los siguientes: carencia parcial en el reconocimiento de emociones, tanto propias como de los demás; estrategias incorrectas para comunicar sus emociones; les hace falta fortalecer las habilidades de vida, sobre todo en lo relacionado a la escucha activa; baja autoestima y autoconcepto escolar y familiar; escasas estrategias en lo relacionado de regulación de emociones; problemas muy serios al momento de expresar emociones negativas ya que pueden llegar a golpearse entre sí o incluso hasta

---

<sup>1</sup> Revisar Anexo 1.

<sup>2</sup> Revisar Anexo 2.

insultarse; deterioro en cuanto a las competencias sociales, ya que se les dificulta pedir y recibir ayuda por personas que no son parte de su círculo de amigos, además de que al querer exigir sus derechos, cometen el error de imponer su criterio por la fuerza utilizando muchas de las veces el chantaje emocional y por último se ha detectado problemas en relacionarse entre sí, irrespetando la opinión de los demás.

Estos problemas se deban probablemente a que en la mayoría de los hogares, los padres trabajan y llegan en la noche, además que el sector donde residen es propenso a la distribución y consumo de sustancias sujetas a fiscalización y para reforzar este contexto, los estudiantes creen que a los docentes únicamente les interesa que “aprueben o reprobren una materia”.

También podemos acotar ciertas fortalezas encontradas en los chicos, como por ejemplo: solidaridad con los que lo necesitan, prestos a compartir el dolor ajeno, se hacen responsables de sus actos; lamentablemente, estas características se pueden evidenciar solo es con un grupo seleccionado; es decir, solo con el grupo al que ellos se sienten identificados.

La sociedad, específicamente una rama del municipio, involucrada en los jóvenes; aporta con un espacio de recreación y formación a los jóvenes, brindando así una opción para que ellos puedan, aparte de hacer amigos, llevar su adolescencia de manera sana.

No todo está perdido, la adolescencia: “es el periodo en el que se forja su personalidad además de que la psique se halla en un proceso de consolidación” (Bras, 2013). Lo anterior hace suponer que los adolescente son educables emocionalmente y mediante es constructo se ancla la viabilidad de aplicación de un programa de intervención primaria para ayudar a los chicos de bachillerato a fortalecer sus competencias emocionales, en especial a buscar y aplicar estrategias de regulación de emociones, mismas que les ayudará tanto en la educación formal como en sus hogares.

## 2.1. PRESENTACIÓN DE OBJETIVOS:

### GENERAL.

- Fortalecer la competencia emocional de los estudiantes de primero de bachillerato mediante la aplicación de un programa de prevención primaria para desarrollar sus habilidades de vida y competencias sociales que a su vez les permitan interactuar de mejor manera en la sociedad en donde se desenvuelven cotidianamente.

### ESPECÍFICOS:

- Identificar el concepto de competencia emocional.
- Aumentar el vocabulario emocional.
- Conocer y aplicar de manera contextualizada, varias estrategias de regulación emocional
- Modificar su conducta mediante el fortalecimiento de las competencias sociales.
- Desarrollar su inteligencia interpersonal a través de la educación de sus habilidades de vida

## 2.2. PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS Y SU CONTEXTUALIZACIÓN EN LOS CURRÍCULOS OFICIALES:

- Generalidades de la emoción.
  - Concepto.
  - Componentes.
- Mecanismos de valoración
- El cerebro triuno.
- Fenómenos afectivos.
- ¿Qué significa ser inteligente?



- Diferencias entre inteligencias antes y ahora.
- Inteligencias múltiples.
- Concepto de inteligencia emocional
- Competencias emocionales.
  - Concepto.
  - Pentágono emocional.
- Conciencia emocional.
  - Concepto.
  - Microcompetencias.
  - Emociones positivas
  - Emociones negativas.
  - Emociones ambiguas.
- Regulación emocional.
  - Concepto.
  - Microcompetencias.
- Estrategias de regulación emocional:
  - Semáforo emocional.
  - Dique emocional.
  - Asertividad.
- Autonomía emocional.
  - Concepto.
  - Microcompetencias.
  - Autoestima
  - Resiliencia.
- Competencia social.
  - Concepto.
  - Microcompetencias.
  - Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
  - Concepto.
  - Microcompetencias.
  - Toma de decisiones.

### 2.2.1. MARCO TEÓRICO

#### 2.2.1 Características del adolescente.

Antes de empezar a describir la fundamentación teórica que lleva implícita esta propuesta de intervención, me permitiré citar una estrofa del poema: “No te rindas”, de Mario Benedetti; ya que encierra un consejo útil para aquellos adolescentes que están cursando esta etapa de su vida y que en muchas ocasiones se han desesperado por haberse estancado en varias vicisitudes:

*No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se esconda,  
Y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma  
Aún hay vida en tus sueños...*

La etapa de la adolescencia es una: transición durante el desarrollo entre la niñez y la edad adulta (Papalia, Olds y Feldman, 2005) y al ser una **transición**, conlleva importantes cambios de manera holística, no solo en la parte cognitiva sino también en la física, emotiva y social; dando como resultado un coctel de nuevas vivencias y sensaciones que muchos de los adolescentes no están preparados para afrontar.

En esta etapa el adolescente desea conseguir ciertas metas que Bras (2013) afirma: adaptarse a los cambios corporales, afrontar el desarrollo sexual y los impulsos psicosexuales, establecer y confirmar el sentido de identidad, sintetizar la personalidad, independizarse y emanciparse de la familia, y adquirir un sistema de valores respetuoso con los derechos propios y ajenos.



Estos chicos, según Piaget, entran en un nivel de superior de desarrollo cognitivo, la cual se la conoce como: operaciones formales (Papalia, Olds y Feldman, 2005), la misma en la que el pensamiento del adolescente es “más lógico, más abstracto, más hipotético y más reflexivo o metacognitivo” (Moraleda, 1992).

El panorama anterior auguraría una vida no tan complicada para el adolescente a nivel cognitivo, pero según el psicólogo David Elkind, Papalia, Olds y Feldman (2005) algunos comportamientos tales como: ser groseros con los padres o maestros, se derivarían de las incursiones *sin experiencia* en el pensamiento de las operaciones formales; dando como resultado seis características del pensamiento inmaduro: Idealismo y actitud crítica, actitud polémica, indecisión, hipocresía aparente, auto-conciencia, singularidad e invulnerabilidad.

De estas seis, nos centraremos en describir brevemente dos de ellas, puesto que nos ayudan a justificar la propuesta de intervención.

*Indecisión:* Los adolescentes consideran mentalmente opciones al mismo tiempo. Pero por su falta de experiencia carecen de estrategias eficaces para elegir entre ellas.

*Hipocresía aparente:* Los chicos no diferencian entre expresar su ideal y hacer sacrificios necesarios para vivir su ideal.

A la par con el desarrollo cognitivo, también llevan el reto de afrontar el ámbito social en el que se desarrollan, es así que daremos una visión general de lo que le sucede al adolescente en el ámbito psicosocial.

Siguiendo las consideraciones de Augusto Blasi (Sánchez-Quejía, 2013) durante la adolescencia se dan tres modos de identidad diferentes. En el inicio de la adolescencia (12, 13 años) no se encuentra interés en reflexionar sobre el propio yo, las energías dedicadas a reflexionar sobre este tema están reservadas para la adolescencia media. En esta etapa (14,15, 16 años) el sujeto dedicará sus esfuerzos a entender su yo interno en materia de emociones, sentimientos y pensamientos. La lealtad con uno mismo deriva de esos esfuerzos como uno de los grandes valores pero entrará en contradicción con la necesidad de ser aceptado por el grupo de iguales provocando sentimientos de traición al “yo”. Los últimos años de la adolescencia (17, 18 años) traspasan del reconocimiento de los pilares del yo a la capacidad de incidir sobre ellos adoptando compromisos y metas.

En este proceso de cambio, al adolescente le cuesta mucho pedir y aceptar ayuda; aunque la necesite de verdad. (Bras, 2013), el problema de identidad del adolescente, vuelve a la palestra. En este sentido el adolescente tiene a una uniformidad (tendencia grupal) que le brinda seguridad, siendo este grupo un puente que le ayuda a pasar a la edad adulta (Bras, 2013).

Por ende, se podría afirmar que: “el desarrollo de la identidad está directamente ligado a la forma de asumir las emociones y los sentimientos y proyectarlos sobre el resto de seres humanos” (Zaldívar, 2014, p. 8). Es por ello que la presente propuesta de intervención busca que el adolescente reconozca sus emociones, las gestione y de esta manera pueda proyectarlas de manera tal que sea parte de la consolidación su identidad.

### **2.2.2. Generalidades de las emociones.**

Una vez descrito en breves rasgos los cambios por los que tienen que pasar los adolescentes, inmediatamente nos centraremos en la base teórica de lo que compete a las emociones y en particular, a las competencias emocionales; pero antes, daremos un vistazo a la teoría del

Cerebro Triuno del científico MacLean, la misma que propone que: cerebro formado por tres elementos interrelacionados: cerebro reptiliano, sistema límbico y la neocorteza, ellos controlan la vida instintiva, emocional e intelectual respectivamente; (Bidoglio, R. Sin fecha) estas áreas del cerebro son responsables de la conducta humana. (Ruiz, 1996).

Esta teoría nos ayudará a explicar lo que sucede en nuestro cerebro al momento de enfrentarnos ante distintos acontecimientos, por ejemplo: una mirada de la chica que no gusta, una situación en donde mi mejor amigo está siendo golpeado por otras personas o el hecho de enfrentarse a un complicado examen.

Según esta teoría que fue publicada aproximadamente en los años cincuenta, describe las características de los tres cerebros, los mismos que están interrelacionados y tienen como responsabilidad: “la conducta humana.”

Tenemos primero un cerebro reptil cuya principal función es asegurarnos la SUPERVIVENCIA. Es instintivo, no piensa, solo actúa. Esta parte del cerebro que controla las necesidades básicas. (Ruiz, 1996), cambios en el funcionamiento fisiológico. En el cerebro primitivo se procesan experiencias primarias, no verbales, de aceptación o de rechazo. Su característica principal es la acción.

Luego tenemos, el cerebro medio (límbico), el cual se compone de una serie de estructuras que se relacionan con las respuestas emocionales-afectivas, el aprendizaje derivado de las mismas, y la memoria. Esta parte del cerebro controla la vida emotiva: sentimientos [...] dolor, y placer. Energiza la conducta para el logro de metas. (Ruiz, 1996).

Y por último la neocorteza; esta parte del cerebro rige la vida intelectual, dando lugar a las conductas reflexivas y consientes. (Villeneuve, 2016) es decir: planificar, leer, sumar, tomar decisiones consientes, etc, en pocas palabras nos permite PENSAR.

En conclusión, cuando tomamos una decisión, como por ejemplo: huir ante el ataque de un animal, o expresarle nuestros sentimientos a una persona especial, entra en juego los tres cerebros, claro está cada uno en su momento, dependiendo del estímulo percibido.

Una vez que hemos dado un vistazo a lo que sucede en nuestro cerebro y por ende a nivel fisiológico, nos permitiremos dar un paso más y traeremos a la palestra un concepto que reforzará la propuesta de intervención, y esta es el concepto de: inteligencias múltiples de Howard Gardner, mismo que dice: En las inteligencias múltiples se pone énfasis en que esta es pluralista, es decir no solo hay una inteligencia, sino que más bien: “una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas [...] que son de importancia para una comunidad determinada. (Gardner, 2011). Y también a Goleman con el término: Inteligencia emocional: quien lo define como: La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 2008).

Pero ¿porqué es importante la inteligencia emocional en los adolescentes?. La inteligencia emocional, por un lado, incrementa el bienestar y la felicidad de las personas y, por otro, les ayuda a afrontar de forma más adaptativa situaciones difíciles incrementando la probabilidad de éxito y minimizando la de fracaso. (Fernandez-Berrocal, Berrios-Martos, Extremera y Augusto, 2012).

Además, según John Mayer y Peter Salovey: La Inteligencia emocional: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer et al., 1997).

Las personas emocionalmente inteligentes no sólo poseen una mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones, repercutiendo de forma positiva en su bienestar personal, sino que también son capaces de generalizar estas habilidades a las emociones de los demás favoreciendo de este modo sus relaciones sociales, familiares e íntimas (Fernández, Ruiz, Castillo y Palomera, 2011).

El desarrollo de habilidades emocionales es de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del grado de inteligencia [...] de la persona. (Pachecho y Fernandez, 2013).

En la medida en que la habilidad de percepción emocional ayude a los adolescentes a adaptarse a su entorno social, éstos acabarán mostrando menos sentimientos de estrés y tensión en su vida social (Salguero, Fernández, Ruiz, Castillo y Palomera, 2011).

La percepción emocional predijo también de forma significativa el nivel de confianza y competencia percibida por los adolescentes (Fernández, Ruiz, Desireé y Palomera, 2011) ante acontecimientos externos.

Sintetizando un poco más, es hora de centrarnos en “las emociones”, ya que son parte sustancial de la vida humana [...] y que para entenderla, hay que experimentarla. (Bisquerra, 2009). ¿Quién no ha sentido el dolor de la pérdida de un amor de colegio, o la alegría de una llamada telefónica de un amigo lejano? Estas emociones son parte de nuestra vida de adultos y no afectan más en la medida que la inexperiencia hace presa de nosotros

Estas emociones, según Bisquerra (2009), llevan implícitos tres componentes que van a la par, mismo que se puede intervenir sobre cada uno de ellos desde la educación emocional. La intervención en el componente neurofisiológico supone aplicar técnicas de relajación, respiración, control físico corporal, etc. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción, entrenamiento emocional, etc. La educación de la componente cognitiva incluye reestructuración cognitiva, introspección, meditación, cambio de atribución causal, regulación emocional, etc.

La propuesta de intervención busca intervenir en esta educación emocional el mismo que es “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p.234).

Es así que como base en la educación emocional se pretende educar para lograr desarrollar las competencias emocionales; las mismas que se entienden como el conjunto de capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Bisquerra y Pérez, 2007)

Álvarez y Bisquerra (2015) recopilan un modelo de competencias emocionales, estructurado en cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional,

competencia social y habilidades para el bienestar; mismo modelo que se puede apreciar más detallado en la obra de Bisquerra (2009): “psicopedagogía de las emociones” en la que amplía a detalle cada uno de los bloques y los complementa con las *microcompetencias*.

Para efectos del presente trabajo describiremos brevemente cada uno de los cinco bloques a trabajar, según el modelo de Bisquerra (2009, p. 46-152):

### 2.2.2.1 CONCIENCIA EMOCIONAL.

Según Firpo Rifici, María Noel (2011) citando a Lane y Schwartz (1987): “la conciencia emocional, es la habilidad de identificar, describir y diferenciar las emociones en uno mismo y en los demás. El desarrollo emocional va a estar determinado principalmente por los diferentes factores ambientales a los cuales la persona estará expuesta”. (p.15)

De esta manera, la conciencia emocional se estructura a partir de esquemas cognitivos en los que su grado de integración difiere de un individuo a otro, o en un mismo individuo a lo largo de toda la vida. Estos niveles están jerárquicamente organizados y el funcionamiento en cada nivel modifica la función del anterior, pero no lo elimina.

Los niveles de conciencia son 5, según esta teoría:

- Nivel 1: Conciencia emocional a nivel sensoriomotora refleja (Piaget). Hay conciencia del otro, pero su relación está determinada por las sensaciones corporales o físicas.
- Nivel 2: Conciencia emocional a nivel sensoriomotora activa. (Piaget). La activación emocional es experimentada como positiva o negativa. (motora-acción)
- Nivel 3: Conciencia emocional a nivel Preoperacional.(Piaget). Las sensaciones corporales pueden ser representadas como estados de ánimo, poniendo en palabras las sensaciones internas.
- Nivel 4: Conciencia emocional a nivel operacional. (Piaget): Es un nivel en donde se tolera y se integra una mezcla de emociones, logrando una mayor estabilidad emocional.
- Nivel 5: Conciencia emocional a nivel operaciones formales. (Piaget): Ve al otro como alguien que tiene y experimenta sus propias emociones.

La experiencia emocional se va haciendo cada vez más diferenciada e integrada, transformando las representaciones de los estados emocionales de formas implícitas a explícitas, perteneciendo estos procesos a un continuo donde el conocimiento implícito (lo procedimental –Niveles 1 y 2-) se va transformando en conocimiento explícito (pensamientos conscientes –Niveles 3, 4 y 5-). Esta transformación y alcance de los niveles superiores de las respuestas emocionales, nos va a permitir ser más flexibles, adaptables y creativos. (Firpo, 2011)

Esta teoría descrita anteriormente está en sintonía y a la vez se complementa con la teoría del cerebro triuno.

A la vez, Bisquerra (2012), propone cuatro microcompetencias relacionadas a la conciencia emocional:

1. Toma de conciencia de las propias decisiones: Capacidad de percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
2. Dar nombre a las emociones: Eficiencia en el uso del vocabulario emocional.
3. Comprensión de emociones de los demás: Capacidad para percibir con precisión las emociones y comportamientos de los demás.

4. Tomar conciencia de la interpretación entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición. (razonamiento y conciencia). (p.148)

En sintonía con lo anterior y para completar la información sobre la conciencia emocional, nos permitiremos citar una vez más a Bisquerra (2012) en su obra “psicopedagogía de las emociones” en donde nos muestra una clara y práctica clasificación para fines pedagógicos sobre la clasificación de las emociones<sup>3</sup>: positivas, negativas y ambiguas.

### 2.2.2.2 REGULACIÓN EMOCIONAL.

Según Bisquerra (2012): Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Y estamos de acuerdo con Mestre y Guil (2012), mismo que manifiestan que el fin de una regulación de emociones eficiente, es el proceso de “adaptación”; por un lado personal y por otro social, es decir, en términos de inteligencia intra e interpersonal. Según este autor, citando a Kappas (2011), “la regulación emocional es un proceso influenciado por el proceso de socialización”. (p.12)

De lo citado anteriormente podemos sintetizar que, los adolescentes, al regular de manera adecuada sus emociones cambiarían varios de sus comportamientos y se fortalecería su autoimagen y autoestima.

Para llegar a una adecuada regulación emocional, volvemos a citar a Bisquerra (2012) y mencionaremos que vamos a trabajar en esta propuesta de intervención en varias “microcompetencias”, entre ellas:

- **Expresión emocional apropiada.**- Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
- **Regulación de emociones y sentimientos.**- Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.
- **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas.**- Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Para llegar a nuestro objetivo, emplearemos varias técnicas<sup>4</sup>, que a continuación pasaremos a describir:

- **Técnica N° 1:** Sistema de diques de Joan Vaello Orts. (adaptado)
- **Técnica N°2:** El semáforo del portal orientación Andújar.
- **Técnica N°3:** Mediante conciencia plena.
- **Técnica N°4:** Mindfulness

---

<sup>3</sup> Ver Anexo 3. Descripción de emociones positivas, negativas y ambiguas.

<sup>4</sup> Explicadas en el Anexo 4.

- **Técnica N°5:** La asertividad

### 2.2.2.3 AUTONOMÍA EMOCIONAL

Continuando con el modelo de micompetencias de Bisquerra (2012): Se puede entender la autonomía emocional como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Como micro-competencias incluye las siguientes. Cabe resaltar que al ser un programa de corta implementación haremos referencia a solo unas de ellas

- **Autoestima.**- Significa tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. [...]
- **Automotivación.**- Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. [...]
- **Autoeficacia emocional.**- Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. [...]
- **Responsabilidad.**- Es la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. [...]
- **Resiliencia.**- Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

De estas micro-competencias, el programa de intervención estará centrado en estrategias para aumentarlas y fortalecerlas, de tal manera que cada vez se note el mejoramiento en el manejo de sus emociones a nivel personal, y social.

### 2.2.2.4 COMPETENCIA SOCIAL

Uno de los problemas que se pudo identificar al hacer el FODA, fue que a los chicos les hacía falta “competencia social” y el aula de clase por momentos se convertía en una selva de cemento en donde sobrevivía el más fuerte. Es por tal razón que el programa de intervención también busca contribuir con estrategias para fortalecer las relaciones entre los participantes. Para describir el concepto de competencia social, nos permitiremos citar a Bisquerra (2012), el mismo que manifiesta: “es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.”.

Las microcompetencias que incluye son las siguientes.

- **Dominar las habilidades sociales básicas.**- La primera de las habilidades sociales es escuchar.
- **Respeto por los demás.**- Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- **Practicar la comunicación receptiva.**- Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.





- **Practicar la comunicación expresiva.-** Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- **Comportamiento prosocial y cooperación.-** Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
- **Asertividad.-** Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad.
- **Prevención y solución de conflictos.-** Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- **Capacidad para gestionar situaciones emocionales.-** Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

#### 2.2.2.5 COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como microcompetencias se incluyen las siguientes.

- **Fijar objetivos adaptativos.-** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).
- **Toma de decisiones.-** Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- **Buscar ayuda y recursos.-** Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- **Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.-** Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).
- **Bienestar emocional.-** Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- **Fluir.-** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

De estas microcompetencias descritas por Bisquerra, (2012), en este programa de intervención, nos centraremos en aquella relacionada a “toma de decisiones”, que “De acuerdo con diversas investigaciones y enfoques teóricos, la toma de decisiones puede definirse como: “Un proceso amplio que puede incluir tanto la evaluación de las alternativas, el juicio, como la elección de



una de ellas (...)” (Artieta y González, p. 1998:368). En otras palabras, la toma de decisiones hace referencia a la capacidad cognitiva para elegir; lo que involucra: análisis, categorización, juicios probabilísticos, construcción de alternativas y decisión (Salina y Rodríguez, 2011)

Por el tiempo no podemos ampliarla, pero trataremos de ayudar a los chicos a fortalecerla con una técnica de **D’Zurilla y Goldfried (1971)**:

Etapas para solucionar problemas.

1. Orientación general hacia el problema.
2. Definición y formulación del problema.
3. Generación de soluciones alternativas.
4. Toma de decisiones.
5. Puesta en práctica y verificación de la solución.

Para terminar solo diré, citando a Howard Gardner: “Aprendes lo mejor que puedes cuando tienes algo que te importa y en lo que te gusta participar.” Y que mejor si es conociéndonos nosotros mismos.

## 2.5 METODOLOGÍA

Estas sesiones de aprendizaje llevarán implícitos dos componentes: por un lado se tratará la parte teórica y como complemento y aplicación se partirá de experiencias del auditorio para fortalecimiento de la práctica.

En cada sesión habrá un dinamismo tal, de manera que, la parte conceptual se la irá construyendo en el desarrollo de la misma. Para ello se empleará un abanico de dinámicas vivenciales para a partir de ellas reflexionar los constructos principales.

Como eje transversal se utilizará sesiones cortas de mindfulness al inicio de cada sesión para lograr la atención plena de los participantes y que exista la predisposición al desarrollo de la misma.

## 2.6 RECURSOS.

- Diapositivas para cada sesión.<sup>5</sup>
- Infocus.
- Parlantes.
- Cuadernos de notas.
- Diarios reflexivos.
- Cofre de madera, metal o cartón.
- Llaves.
- Plastilina
- Hojas de papel.
- Marcadores.
- Pegatinas: verde, amarilla y roja.
- Diferentes objetos: palos, piedras, hojas secas.
- Tarjetas: amarilla, roja
- Globos
- Cuerdas de un metro
- Cuadrados.

---

<sup>5</sup> Ver Anexo 11.

## 2.7 DISEÑO DE ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

ACTIVIDADES	JUNIO													
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J
	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28
Emociones y fenómenos afectivos	X													
Educación emocional.		X												
Competencias emocionales. Generalidades e introducción al modelo pentagonal.			X											
Act. 1. Conciencia emocional				x										
Act.2. Conciencia emocional					X									
Act.3. Regulación de emociones.						X								
Act.4. Regulación de emociones.							X							
Act.5. Regulación de emociones.								X						
Act.6. Regulación de emociones.									X					
Act.7. Autonomía emocional. (autoestima)										x				
Act.8. Autonomía emocional. (resiliencia)											X			
Act.9. Competencia social.												X		
Act.10. Habilidades para la vida.													x	
Evaluación final y entrega de trabajos.														X

**Posdata:** La encuesta sobre las emociones es considerada como evaluación diagnóstica. Siendo así, al final de las sesiones se aplicará nuevamente para verificar los avances producidos en los participantes.

## 2.8 PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN FORMATIVA.

La evaluación se la realizará de dos maneras:

### PROCESUAL:

- Mediante un diario reflexivo, el mismo que responderá a las siguientes preguntas: ¿Qué hiciste hoy? - ¿Qué es lo que aprendiste? - ¿cómo te sentiste?- ¿qué harías para mejorar? – comentarios.
- Fotografías de evidencias presenciales.
- Tres evaluaciones de conocimientos: a la 5ta sesión, a la 9va y a la 14va.

### FINAL:

A: evaluación sumativa de conocimientos

B: Trabajo final de aplicación en donde los TODOS los estudiantes deberán realizar un código de aula en donde la consigna sea ESTRATEGIAS PARA MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS.

### 3. IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

#### 3.1 ADECUACIÓN DE LOS CONTENIDOS IMPLEMENTADOS A LOS PLANIFICADOS Y ADAPTACIONES REALIZADAS.

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido	
1	11/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar las generalidades de una emoción mediante la toma de conciencia de la existencia de la misma para ir adquiriendo una conciencia emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emoción.</li> <li>Componentes de una emoción.</li> <li>Cerebro triuno.</li> <li>Fenómenos afectivos.</li> </ul>	
Tiempo:	40 minutos			
<b>ACTIVIDADES</b>				
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meditación mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s&amp;t=1s</a></li> <li><a href="#">Exploración por medio de preguntas y respuestas sobre las sensaciones que han percibido durante el ejercicio.</a></li> <li>Inducción al concepto de emoción mediante la presentación del video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F9J-UTWZHYE">https://www.youtube.com/watch?v=F9J-UTWZHYE</a> <b>EXPRESIONES DE EMOCIONES EN TERAPIA.</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas sobre lo observado en el video.</li> <li>Mediante la guía de las plantillas de power point, explicar varios conceptos que se trabajaran en la clase.</li> <li>Utilizar anécdotas de los participantes y relacionarlas con los conceptos tratados en clase.</li> </ul>		
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos.</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> <li>Presentación de Power point.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas.</li> </ul>	
<b>OBSERVACIÓN</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>				

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido	
2	12/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer las características principales de la educación emocional mediante la compartición de experiencias vividas para desarrollarse mejor en su vida de joven.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educación emocional.</li> <li>Características.</li> <li>Utilidades.</li> </ul>	
Tiempo	40 minutos			
<b>ACTIVIDADES</b>				
<b>Inicial</b>			<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hicimos ayer? ¿Nos pueden compartir lo que más les gustó?</li> <li>Presentación del cortometraje: “Celos a primera vista” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9-FAIES_QRY">https://www.youtube.com/watch?v=9-FAIES_QRY</a></li> <li>Empleo de la técnica lluvia de ideas para indagar sobre lo observado.</li> <li>Solicitar a los participantes que describan alguna situación similar y cómo terminó.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar la dinámica: el cofre y las llaves como metáfora para la inducción al tema.</li> <li>Mediante las diapositivas de power point explicar los conceptos a tratarse.</li> <li>Utilizar anécdotas o ejemplos sobre temas vividos tanto de los participantes como del profesor, para reforzar lo aprendido.</li> <li>Dividir en equipos de tres y pensar dos casos puntuales de aplicación de educación emocional en la adolescencia.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>			<b>Recursos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>			<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> <li>Presentación de Power point.</li> <li>Cofre.</li> <li>Llaves de distintas dimensiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas.</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes deben llevarse la llave que eligieron del cofre y pensar en qué uso le darán; sabiendo que esa llave abre puertas emocionales. (pentágono emocional). Esta actividad es previa la siguiente sesión.</li> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>				

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido	
3	13/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer y distinguir competencias emocionales del modelo pentagonal a través de experiencias adolescentes para mejorar su vida actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencias emocionales.</li> <li>Generalidades.</li> <li>Introducción al modelo pentagonal.</li> </ul>	
Tiempo	40 minutos			
<b>ACTIVIDADES</b>				
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas: ¿Cómo me fue ayer? ¿En cuestión de sentimientos, qué es lo más difícil a lo que me puedo enfrentar? ¿Cómo puedo ser inteligentemente emocional?</li> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rrN4_hlnudY">https://www.youtube.com/watch?v=rrN4_hlnudY</a> (Solo una parte, editado).</li> <li><u>Lluvia de ideas: ¿Cómo te sentiste? ¿Te fue fácil concentrarse? ¿Será útil este tipo de ejercicios en la vida cotidiana? ¿En qué momentos te serviría? ¿Aún se te complica la concentración? ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar la concentración?</u></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación del video: No entiendo ¿Por qué? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ped-Vde_xwI">https://www.youtube.com/watch?v=ped-Vde_xwI</a></li> <li>Mediante preguntas, llevar al tema que se va a tratar.</li> <li>Empleo de power point para ir explicando los contenidos a trabajar en la sesión.</li> <li>Trabajo en equipos de tres estudiantes, responder y compartir con el auditorio:</li> <li>¿Vale la pena fortalecer mis competencias emocionales? ¿por qué?</li> <li>¿Qué puerta (competencia emocional) tengo que abrir para fortalecer mis competencias emocionales?</li> <li>Exponer los resultados al final de la clase.</li> </ul>		
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> <li>Presentación de Power point.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas.</li> <li>Llaves.</li> </ul>	
<b>OBSERVACIÓN</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes deben llevarse la llave y pensar: ¿qué puerta o puertas (competencia emocional) tengo que abrir para ser mejor joven?</li> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>				

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
4	14/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer emociones positivas y negativas mediante dinámicas vivenciales para aumentar vocabulario emocional y fortalecer la conciencia emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conciencia emocional.</li> <li>Generalidades.</li> <li>Emociones positivas y negativas.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MgveciChvA0">https://www.youtube.com/watch?v=MgveciChvA0</a> "Meditación"</li> <li>Entregar a los participantes tres caritas recortadas sin expresión alguna.</li> <li>Solicitar que dibujen en una carita cómo se sienten al inicio de sesión.</li> <li>Lluvia de ideas: ¿es fácil describir cómo se sienten hoy? ¿por qué creen que contestan bien o mal y no usan otras expresiones? ¿creen que hay alguna manera de cambiar ello?</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mediante presentaciones de power point ir explicando los contenidos de la sesión.</li> <li>Utilizar las anécdotas y ejemplos, tanto propio como los de los estudiantes.</li> <li>Formar equipos de cuatro estudiantes para la siguiente actividad:</li> <li>Entregar a cada equipo una hoja en donde se deberá escribir todas las emociones que creen que existen.</li> <li>Deberán elegir por lo menos cuatro y representarlas en una dramatización corta.</li> <li>Reflexión de la actividad. ¿podrán contestar, identificando la emoción, cuando les pregunte cómo se sienten? ¿Cuáles fueron las emociones principales que vivenciaron en el equipo cuando se les pidió que realicen esta actividad?</li> <li>En el transcurso de la semana irán anotando la emociones que experimentan durante el día en su " Bazar de las emociones"</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> <li>Presentación de Power point.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas.</li> <li>Colores o marcadores.</li> <li>Hoja de papel.</li> <li>Bazar de las emociones</li> <li>Tres caritas emocionales.</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			
N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
5	15/96/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer emociones ambiguas y estéticas en diferentes estímulos que recibimos a través de los sentidos para fortalecer la competencia emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conciencia emocional.</li> <li>Reconocimiento de las emociones en los demás.</li> <li>Emociones ambiguas y estéticas.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
ACTIVIDADES			
Inicial		Desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir a los participantes que se coloquen una pegatina de color dependiendo de la emoción:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Verde: emociones positivas.</li> <li>Roja: emociones negativas.</li> <li>Amarilla: no reconoce la emoción.</li> </ul> </li> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tXV-DY-Z6P4">https://www.youtube.com/watch?v=tXV-DY-Z6P4</a> “El silencio de los objetos”</li> <li>Colocar en el centro del salón una tela con varios objetos (piedras, palos, hojas secas) y pedir a cada estudiante que elija uno, el que más se identifique y lo conserve hasta el final de la sesión.</li> <li>Pedir que esporádicamente compartan las emociones que les generó esta actividad y aquellas sentidas en la tarde de ayer.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Formar equipos de tres estudiantes por afinidad y entregar una hoja de papel para la siguiente actividad.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Escribir las emociones que identifiquen al transcurso de la actividad.</li> </ul> </li> <li>Presentar imágenes de paisajes terrestres y acuáticos, de comida, obras de reconocidos artistas plásticos. Música romántica, clásica, rock.</li> <li>Con la ayuda de un power point explicar los conceptos de la clase.</li> <li>Tarea: mirar la noche y realizar un dibujo, escribir una frase, u otra forma de expresión de los sentimientos que experimentas al mirar la noche.</li> </ul>	
Evaluación		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		Profesor	Alumnos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> <li>Presentación de Power point.</li> <li>Música romántica y clásica.</li> <li>Diferentes paisajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas.</li> <li>Hoja de papel.</li> <li>Bazar de emociones.</li> <li><b>Pegatinas:</b> verde, amarilla y roja.</li> <li><b>Diferentes objetos:</b> palos, piedras, hojas secas.</li> </ul>
OBSERVACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Como parte de la evaluación procesual, se entregó una hoja de papel en donde: según su creatividad debe plasmar lo aprendido hasta hoy.</li> <li>La composición de la tarea deberá ser presentada al azar al día siguiente.</li> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> </ul>			



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>• Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			
N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
6	18/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las generalidades sobre la regulación emocional y aplicar la técnica del semáforo en una situación concreta para adquirir herramientas para la vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de emociones.</li> <li>• Generalidades.</li> <li>• Técnica: SEMÁFORO EMOCIONAL.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
ACTIVIDADES			
Inicial		Desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir con la clase la composición del día anterior sobre las emociones generadas por la noche.</li> <li>• Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM">https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM</a> “El árbol de las preocupaciones”</li> <li>• Lluvia de ideas: ¿se puede hacer algo para no preocuparnos tanto? ¿Es sano preocuparnos todo el tiempo? ¿las situaciones se resolverían si nos preocupamos más de cuenta? ¿sirve de algo la conciencia emocional?</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar mediante power point las generalidades de la competencia emocional: regulación de las emociones y describir en qué consiste la técnica el semáforo emocional.</li> <li>• Repartir <b>plastilina</b> a los participantes para que realicen una escultura, la que ellos deseen. Pedirles que las hagan lo mejor que puedan.</li> <li>• Cubrir con papel las esculturas y pisotearlas. A partir de las emociones generadas pedir que apliquen la técnica aprendida.</li> <li>• Plenaria sobre la actividad.</li> <li>• Tarea: emplear el semáforo emocional en una situación generada en el transcurso de la tarde y noche.</li> </ul>	
Evaluación		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué hiciste hoy?</li> <li>○ ¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>○ ¿Qué aprendiste?</li> <li>○ ¿Cómo te sentiste?</li> <li>○ ¿Qué harías para mejorar?</li> <li>○ Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		Profesores	Alumnos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Parlantes.</li> <li>• Videos del internet.</li> <li>• Presentación de Power point.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario reflexivo impreso.</li> <li>• Cuaderno de notas.</li> <li>• Hoja de papel.</li> <li>• Plastilina.</li> <li>• Papel.</li> </ul>
OBSERVACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>• Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>• Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>• Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
7	19/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento y aplicación de la técnica de regulación emocional: Sistema de diques en una situación concreta en relación con los demás para fortalecer competencias emocionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación emocional.</li> <li>Técnica: sistema de diques.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir con la clase sobre la vivencia del día de ayer y la aplicación de la técnica: semáforo de emociones.</li> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O7rSTxR6Mc">https://www.youtube.com/watch?v=O7rSTxR6Mc</a> "meditación del río"</li> <li>Lluvia de ideas: <a href="#">¿habrá otra forma de regulación de emociones? ¿será posible dejarnos ayudar para regular emociones? ¿cómo?</a></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar la técnica del sistema de diques.</li> <li>Dividir en equipos de cinco estudiantes.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Elegir a un estudiante que servirá como dique emocional en el transcurso de la clase.</li> <li>Dramatizar una situación cotidiana en donde se evidencia la intervención del dique emocional.</li> </ul> </li> <li>Realizar una plenaria sobre la clase.</li> <li>Tarea: elegir una persona de su entorno cercano en quien confíe par que sirva de dique emocional y usarlo en una situación concreta en la tarde o noche.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumnos</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> <li>Tarjetas: roja, amarilla.</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido	
8	20/06/2018	Aplicar la técnica de la asertividad en situaciones simuladas y reales para fortalecer las competencias emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación emocional.</li> <li>Técnica de la asertividad.</li> </ul>	
Tiempo	40 minutos			
<b>ACTIVIDADES</b>				
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elegir a una persona de la clase mediante un boleto de la suerte. (se les entregará al inicio de la sesión) para que comparta lo que vivió el día anterior en su casa.</li> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&amp;list=RD_O7rSTxR6Mc&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&amp;list=RD_O7rSTxR6Mc&amp;index=5</a> “El secreto del corazón”</li> <li>Lluvia de ideas: ¿Cómo te has sentido en estas sesiones? ¿Crees que se puede utilizar lo aprendido en la vida cotidiana? ¿Has aprendido a controlar tus emociones?</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar video sobre la asertividad. <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dxwYkQTKqrk">https://www.youtube.com/watch?v=dxwYkQTKqrk</a></li> </ul> </li> <li>Usando el power point, la técnica de la asertividad (NEMO Y HESPEC) y el mecanismo que puede utilizarse para emplearla.</li> <li>Trabajo en equipos de tres: aplicar la técnica de la asertividad para resolver el problema en una situación cotidiana</li> <li>Compartir con la clase las conclusiones.</li> <li>Tarea: Aplicar la técnica de la asertividad en una situación en sus casas o con sus amigos.</li> </ul>		
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> <li>Globos.</li> <li>Palillos de dientes.</li> </ul>	
<b>OBSERVACIÓN</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>				

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido	
9	21/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resolver adecuadamente situaciones conflictivas a través de la aplicación de una de las técnicas de regulación de emociones para llevar a la práctica lo aprendido hasta el momento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación emocional.</li> <li>TRES TÉCNICAS.</li> </ul>	
Tiempo.	40 minutos			
<b>ACTIVIDADES</b>				
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msg_Q&amp;index=4&amp;list=RD_O7rSTxR6Mc">https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msg_Q&amp;index=4&amp;list=RD_O7rSTxR6Mc</a></li> <li>¿Es necesario la meditación? ¿Crees que perdemos el tiempo meditando? ¿te ha servido de algo meditar antes de empezar la sesión? ¿Por qué dirías que la meditación ayuda a regular las emociones?</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Repartir un rompecabezas de la frase: “mis emociones, mis acciones” y dividir al grupo clase en equipos de 4 integrantes.</li> <li>Repartir orientaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>Elegir una técnica de las tres vistas anteriormente y aplicarla en dos situaciones dramatizadas.</li> <li>Estas dramatizaciones deben ser contextualizadas en el ámbito del adolescente.</li> </ul> </li> <li>Realizar una plenaria luego de las exposiciones.</li> <li>Recoger observaciones de las mismas.</li> </ul>		
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos.</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Parlantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> </ul>	
<b>OBSERVACIÓN</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Esta sesión es de evaluación procesual.</li> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno.</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>				

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
10	22/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inferir el concepto de autoestima a través de ejercicios vivenciales para fortalecer la microcompetencia de autonomía emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomía emocional.</li> <li>Generalidades.</li> <li>ACTIVIDAD DE AUTOESTIMA.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>Inicial.</b>		<b>Desarrollo.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q47XAjGTGB0">https://www.youtube.com/watch?v=q47XAjGTGB0</a> "Aceptarme plenamente" (editado)</li> <li>Lluvia de ideas: ¿realmente me acepto cómo soy? ¿me gusta quién soy? ¿Puedo diferenciar lo bueno y lo malo que tengo? ¿Qué más me gusta de mí?</li> <li>Entregar un cuadrito de papel y pedir al auditorio que escriba una característica. LA MEJOR, y al reverso escriba LA PEOR.</li> <li>Pedir que escriban una carta en base a lo que describieron pero con la siguiente consigna: <ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser una presentación de su propio yo a otra persona. Puede empezar como: Hola Marlene, quiero presentarte a.... (él mismo) (describir cómo es él/ella en base al cuadrito de papel anterior)</li> </ul> </li> <li>Observar el corto: Autoestima de Filmrker. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I">https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I</a></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogar sobre el video.</li> <li>Mediante la ayuda del power point guiar la sesión sobre los contenidos a tratarse.</li> <li>Pedir permiso para leer los papes, pero solo lo bueno. Y en base a ello ir reforzando el concepto de autoestima.</li> <li>Luego entregar una caja que contiene un espejo, pero eso no se les dirá a los chicos.</li> <li>Ellos deberán mirar dentro de la caja y describir lo maravilloso que ven.</li> <li>Al terminar el ejercicio se les pedirá que elijan un lugar tranquilo en el salón y que escriban frases que les habría gustado escuchar antes sobre ellos.</li> <li>Tarea: escribir una carta a su propio yo poniendo énfasis en las características positivas.</li> </ul>	
<b>Evaluación.</b>		<b>Recursos.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> <li>Cesta.</li> <li>Caja.</li> <li>Espejo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
11	25/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer la resiliencia como microcompetencia emocional esencial para lograr una autonomía emocional plena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomía emocional.</li> <li>RESILIENCIA.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
ACTIVIDADES			
Inicial		Desarrollo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entregar un número para una rifa al inicio de la sesión.</li> <li>Esta rifa es para que compartan con el auditorio la experiencia del día anterior. No es necesario que lean la carta.</li> <li>Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ghHnHzgl_OA">https://www.youtube.com/watch?v=ghHnHzgl_OA</a> "Testimonios resilientes"</li> <li>Lluvia de ideas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué tienen en común?</li> <li>Vamos a imaginarnos por un momento:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué sentirían cuando eran niños?</li> <li>¿Cómo los tratarían sus compañeros cuando ellos eran adolescentes?</li> <li>¿Les gustaría alguna chica?</li> </ul> </li> <li>¿qué les pasó? ¿por qué ahora tienen lo que quieren?</li> <li>Y ustedes, ¿Por qué no tienen todo lo que quieren?</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego de manos atadas. (en parejas deben buscar adaptarse a la situación y resolverla)</li> <li>Lluvia de ideas: ¿Cómo se sintieron? ¿pueden dar ejemplos de vida, parecidos a los que vivieron?</li> <li>Mediante power point, explicar el concepto de resiliencia y las claves para fortalecerla.</li> <li>Antes de terminar, se realizará una sesión mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-xkCU1qBr54">https://www.youtube.com/watch?v=-xkCU1qBr54</a> "mindfulness resiliencia" (editado)</li> <li>Tarea: Escribir en una hoja de papel situaciones que te gustaría ser resiliente.</li> </ul>	
Evaluación		Recursos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios.</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> </ul>	<b>Alumno</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> <li>Cuerdas.</li> </ul>
OBSERVACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
12	26/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar la microcompetencia de resolución de conflictos en situaciones contextualizadas para mejorar su competencia social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia social</li> <li>Generalidades.</li> <li>Resolución de conflictos.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&amp;index=4&amp;list=RDSku_zQ_gl0s">https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&amp;index=4&amp;list=RDSku_zQ_gl0s</a> "Botón de pausa"</li> <li>Contar experiencia: lo que sucede si no se soluciona un conflicto correctamente.</li> <li>Lluvia de ideas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo solucionas los conflictos con tus compañeros?</li> <li>¿Y con tus padres?</li> <li>¿Con los profesores?</li> <li>¿Verdad que es más fácil, disgustarse, que solucionar el conflicto?</li> </ul> </li> <li>Video: El problema de criticar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo">https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo</a></li> <li>Lluvia de ideas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Video: conflictos en el aula <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dNlyfhI4iyA">https://www.youtube.com/watch?v=dNlyfhI4iyA</a></li> <li>Lluvia de ideas.</li> <li>Dividir al auditorio en equipos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir que durante la actividad no hablen ni hagan gestos.</li> <li>Resuelvan un rompecabezas de cuadrados.</li> </ul> </li> <li>Lluvia de ideas: ¿cómo se sintieron? ¿qué fue lo más difícil de la actividad? ¿Lo pueden transpolar a la vida cotidiana?</li> <li>Con la ayuda de power point explicar los conceptos a tratar en clase.</li> <li>Tarea: Aplicar lo aprendido en clase para resolver conflictos en la familia.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> <li>Cuadrados.</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			



N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
13	27/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer la importancia de la toma de decisiones en el fortalecimiento de las habilidades de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>HABILIDADES DE VIDA.</li> <li>Generalidades</li> <li>Toma de decisiones.</li> </ul>
Tiempo	40 minutos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir la experiencia de la sesión anterior de manera esporádica.</li> <li>Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p5_06_34dmM">https://www.youtube.com/watch?v=p5_06_34dmM</a> "TÓXICA"</li> <li>Lluvia de ideas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Te has topado con situaciones similares? ¿Cómo te has sentido? ¿Son fáciles de sobrellevar? ¿qué estrategia usarías para que el final no se repita? ¿Podría ser más efectiva nuestra intervención? ¿cómo?</li> <li>Consideras que tomar este tipo de decisiones son fáciles o difíciles. ¿por qué?</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mediante un power point guiar la clase y exponer los conceptos a trabajarse.</li> <li>Dividir al auditorio en equipos de tres.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Mediante la aplicación del proceso de toma de decisiones, exponer las razones de la elección que hicieron para que el final del video no se repita.</li> <li>Exponerlo en clase.</li> </ul> </li> <li>Tarea: GRAFICAR en un cartel el proceso de toma de decisiones y pegarlo en su cuarto o junto a la mesa de trabajo.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DIARIO REFLEXIVO DE LA CLASE:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué hiciste hoy?</li> <li>¿Qué es lo que más te gustó?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> <li>¿Cómo te sentiste?</li> <li>¿Qué harías para mejorar?</li> <li>Comentarios</li> </ul> </li> </ul>		<b>Profesor.</b>	<b>Alumno</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora.</li> <li>Proyector.</li> <li>Parlantes.</li> <li>Videos del internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diario reflexivo impreso.</li> <li>Cuaderno de notas</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada estudiante deberá tomar fotografías sobre la sesión de enseñanza – aprendizaje y adjuntarla a su diario reflexivo.</li> <li>Al final de la clase cada estudiante deberá entregar el diario reflexivo al profesor para ir formando una carpeta de cada uno</li> <li>Ver orientaciones pedagógicas en el <b>ANEXO 5</b></li> <li>Ver power point en el ANEXO 11</li> </ul>			

N° Sesión	Fecha	Objetivo	Contenido
14	28/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir las experiencias percibidas en el transcurso del programa y realizar una evaluación final sobre los contenidos del mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación final.</li> <li>Trabajo de transferencia.</li> <li>Diario reflexivo.</li> </ul>
Tiempo	60 minutos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>Inicial</b>		<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de la técnica de la telaraña para realizar una evaluación de experiencias durante el curso.</li> <li>Registrar en el pizarrón las respuestas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir al auditorio en equipos de cuatro de trabajo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un código que será empleado en la regulación de emociones negativas</li> <li>Cada equipo tendrá de escribir por lo menos 3 estrategias.</li> </ul> </li> <li>Poner en conjunto los resultados.</li> <li>Escribir en un cartel los resultados</li> <li>Entregar la evaluación final.</li> <li>Realizar la evaluación.</li> <li>Recibir los trabajos.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>		<b>Recursos.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluación final escrita. Preguntas de ítem múltiple.</li> </ul>		<b>Profesor</b>	<b>Alumno</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cartel.</li> <li>Marcadores.</li> <li>Hoja de prueba escrita.</li> </ul>
<b>OBSERVACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Al finalizar la aplicación del programa de intervención se recopilará los trabajos de los estudiantes como evidencia de la evaluación procesual.</li> </ul>			

### 3.2 DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE INTERACCIÓN CREADO.

Durante el programa de intervención, se mantendrá una interacción bidireccional tanto con los beneficiarios directos (estudiantes) como indirectamente (padres de familia), esto servirá de estrategia para resolver cualquier problema o mal entendido durante cada una de las sesiones.

### 3.3. DIFICULTADES OBSERVADAS.

Fueron muy pocas las dificultades observadas en esta implementación, pero vale la pena mencionarlas para mejorar futuras aplicaciones.

- **El tiempo:** La hora clase no es suficiente para realizar una implementación de este tipo. Se sugiere que se realice en 80 minutos como mínimo para de esta manera poder alcanzar los objetivos en su totalidad.
- **Dinamización de las sesiones:** Al haber más tiempo, se puede emplear estrategias complementarias, sobre todo de reflexión y fortalecimiento de trabajo cooperativo.
- **Duración de la implementación:** Las 14 sesiones se recomienda planificarlas durante un tiempo cronológico más extenso, por ejemplo: una por semana, y trabajar una actividad de transferencia durante el resto de días hasta que sea posible la siguiente sesión.
- **Seguimiento de la evaluación:** Los chicos terminaron realizando un código de manejo de emociones negativas, pero faltaría realizar un seguimiento y acompañamiento para verificar el valor de la transferencia.
- **Posteriores implementaciones:** Se recomienda la implementación en todos los niveles del programa de intervención, tratando de acoplar la metodología según el auditorio.
- **Actividades sobre habilidades de vida:** En el transcurso del programa se pudo notar que una sola sesión para fortalecer habilidades de vida, no fue suficiente, así que se sugiere planificar más sesiones sobre habilidades de vida o a su vez trabajarlas como tema transversal.

## VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

### 4.1. VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Fecha	Objetivos	Contenidos	Recursos	Instrumentos	Responsable
15 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar los contenidos aprendidos hasta el momento.</li> <li>• Identificar si lo aprendido en clase lo están aplicando.</li> <li>• Reestructurar las sesiones para mejor comprensión de los temas faltantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoción y sus generalidades.</li> <li>• Educación emocional.</li> <li>• Conciencia emocional.</li> <li>• Regulación emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel.</li> <li>• Esferos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualitativo: Dos preguntas: ¿qué aprendiste hasta hoy?</li> <li>• ¿Cómo lo estás aplicando?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador.</li> </ul>
21 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar lo aprendido hasta el momento.</li> <li>• Valorar el impacto de las técnicas de regulación emocional en la vida de los estudiantes.</li> <li>• Medir el grado de aplicación de técnicas de regulación emocional en el manejo de emociones negativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de regulación emocional.</li> <li>• Semáforo.</li> <li>• Dique emocional.</li> <li>• Asertividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que los estudiantes necesitan para las dramatizaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualitativo. Dramatizar el empleo de una técnica de regulación en la vida diaria del estudiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador.</li> </ul>
28 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar los aprendizajes adquiridos durante el transcurso del programa.</li> <li>• Validar la pertinencia de los conocimientos impartidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los del programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Esferos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuantitativo. Evaluación final.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador.</li> </ul>
28 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar lo aprendido en el programa en la vida práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los del programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes.</li> <li>• Marcadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualitativo. Realizar un código de manejo de emociones negativas en el aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> </ul>

## 4.2 INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN. CUALITATIVA.

**DIARIO REFLEXIVO**<sup>6</sup>: Con este instrumento de recogida de información se busca evidenciar tanto los aprendizajes de los estudiantes en su relación a lo cognitivo como a lo emocional y procedimental. Este instrumento será aplicado en todas las sesiones y recogido al finalizar el día para luego tabular resultados.

### CUANTITATIVA.

**EVALUACIÓN SUMATIVA**<sup>7</sup>: Con este instrumento de recogida de información, que se aplicará al final de la propuesta de intervención, se pretende verificar los conocimientos aprendidos durante el programa de intervención; para de esta manera poder implementar las correcciones necesarias para una próxima intervención. Además como complemento, a los estudiantes, se les entregará únicamente una hoja de respuestas<sup>8</sup> y no el cuestionario en sí, puesto que no se quiere que haya copia o sesgo de la información.

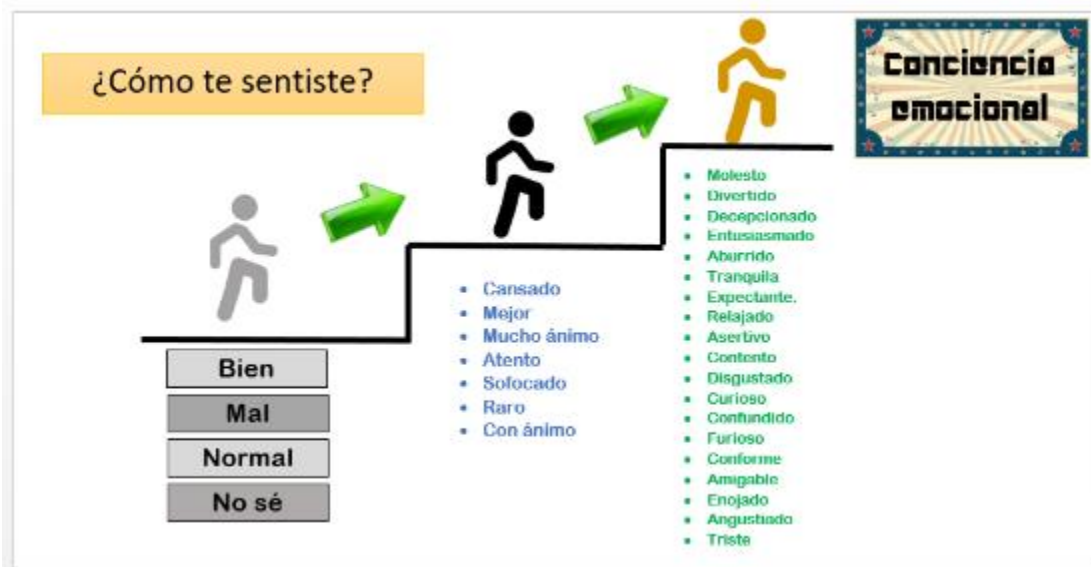
## 4.3 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados que a continuación serán presentados tienen relación con el objetivo general. Luego de cada infografía se presentará una breve explicación al respecto.

### OBJETIVO GENERAL

*Fortalecer la competencia emocional* de los estudiantes de primero de bachillerato mediante la aplicación de un programa de prevención primaria para desarrollar sus habilidades de vida y competencias sociales que a su vez les permitan interactuar de mejor manera en la sociedad en donde se desenvuelven cotidianamente.

Infografía 1. EN RELACIÓN A LA COMPETENCIA EMOCIONAL.



Resumen del Diario Reflexivo a la pregunta: ¿Cómo te sentiste?

<sup>6</sup> Matriz en el Anexo 6.

<sup>7</sup> Matriz en el Anexo 7.

<sup>8</sup> Matriz en Anexo 8.

<sup>9</sup>En esta infografía se puede apreciar las respuestas de todos los diarios reflexivos de los estudiantes en base a la pregunta: ¿cómo te sentiste? De esta manera podemos visualizar claramente una evolución desde respuestas genéricas como: “bien”, “mal”, “normal”, “No sé”, pasando por otras que no son emociones pero que son válidas, hasta llegar a las respuestas que llevan implícito una verdadera conciencia emocional por parte de los estudiantes.



Tabulación de las respuestas según la infografía número 1 y la clasificación de emociones de Álvarez Y Bisquerra, 2012

<sup>10</sup>Como podemos observar en la infografía 2 los estudiantes identificaron un porcentaje mayoritario en lo relacionado a emociones positivas, esto se deduce que el programa de intervención tuvo un efecto positivo en ellos, puesto que se expresaban al final de la sesión “¿Cómo se sintieron?”.



Porcentaje de conciencia emocional adquirida por los estudiantes de primero de bachillerato.

<sup>11</sup>En esta infografía se puede determinar que un 66% de las respuestas dadas por los estudiantes son relacionadas a una conciencia emocional plena. Podemos concluir que el programa de intervención, a pesar de los obstáculos presentados, tuvo el éxito correspondiente.

**EN LO RELACIONADO A HABILIDADES DE VIDA Y COMPETENCIA SOCIAL.**



Porcentaje de adquisición de habilidad es sociales y competencia emocional.

<sup>9</sup> Ver cuadro estadístico en ANEXO 9.

<sup>10</sup> Ver cuadro estadístico en ANEXO 9

<sup>11</sup> Ver cuadro estadístico en ANEXO 9

<sup>12</sup>En esta infografía podemos observar que los estudiantes en un 76% tienen identificado que se puede mejorar si ellos ponen de su parte, lo que llevaría a mejorar la comunicación en el grupo, así como buscar soluciones a los inconvenientes presentados a lo largo del programa de intervención. Además, no se puede desmerecer el 24% de las respuestas, ya que también son válidas puesto que están enfocadas en la búsqueda de soluciones a problemáticas puntuales.

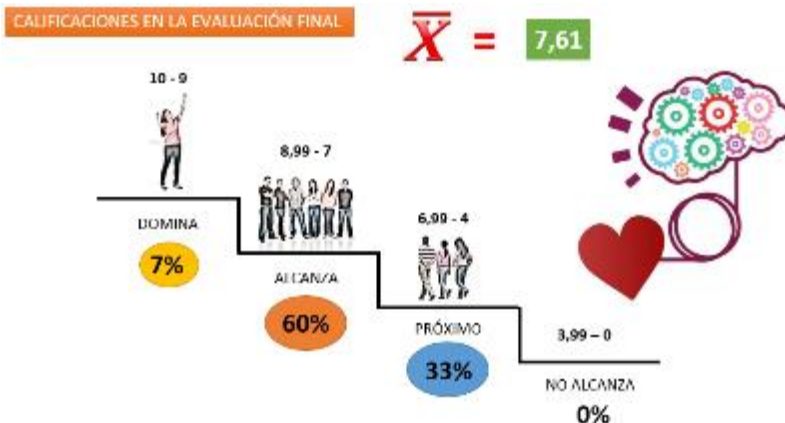
Infografía 5.



Resultados de habilidades de vida en los estudiantes de primero de bachillerato.

En esta infografía se muestra claramente la adquisición de las competencias sociales y habilidades de vida, ya que están tomando una decisión para mejorar como personas, además de buscar recursos que le servirán para ello, con esto se logrará el respeto a los demás y vivir en una sociedad armónica.

Infografía 6.



<sup>13</sup>En esta última infografía se muestra el porcentaje de estudiantes que alcanzaron diferentes calificaciones en la evaluación final, dando como resultado un rango aceptable y fijación de conocimientos del programa de intervención.

<sup>12</sup> Ver cuadro estadístico en ANEXO 9

<sup>13</sup> Ver cuadro estadístico en ANEXO 9



#### 4.A.3. PROPUESTAS DE MEJORA.

Entre ellas están las siguientes, con relación a las dificultades presentadas:

- **El tiempo:** Sesiones mínimas de 80 minutos
- **Duración de la implementación:** Una sesión por semana y trabajar una actividad de transferencia durante el resto de días hasta que sea posible la siguiente sesión.
- **Actividades sobre habilidades de vida:** En el transcurso del programa se pudo notar que una sola sesión para fortalecer habilidades de vida, no fue suficiente, así que se sugiere planificar más sesiones sobre habilidades de vida o a su vez trabajarlas como tema transversal

#### 5. REFLEXIONES FINALES

##### 5.1 En relación con las asignaturas troncales.

Antes de empezar a cursar el programa de maestría en orientación educativa, tenía muchas preguntas en respecto al ámbito profesional y personal que hacían que no pueda realizar mi trabajo de manera óptima y tampoco ayudaban a mi realización personal; estas preguntas inundaban mi ser de manera tal que hubo un periodo de estancamiento y abandono del quehacer profesional y personal.

Conforme iba cursando las diferentes asignaturas de la maestría, el hambre por ser mejor se iba incrementando cada vez más. Una de las asignaturas a las que debo mi despertar profesional es a la de sociología de la educación y psicología; en donde pude comprender la dinámica social en la que se mueve el sistema educativo y desde esa dinámica pensar en generar cambios posibles y no solo utópicos. Entendí que el capital cultural de las personas es un factor a tomar en cuenta para el diseño de innovación pedagógica y que los estereotipos como el efecto “pigmalión” y el efecto “Mateo” están tan arraigados en las aulas de clase que hay que ser capaces de volar sobre el sistema y mirar hacia abajo para poder combatirlos. A estos preceptos le sumo lo aprendido sobre los cambios puntuales en la adolescencia, su búsqueda permanente de identidad, los cambios físicos y psicológicos a los cuales se ven expuestos y muchas de las veces “solos”, sin acompañamiento de nadie, ni de sus familias ni de sus profesores.

Estas premisas han hecho que llegue cada día a mi aula de clases y vea lo mejor en cada estudiante, que antes no lo veía y que si se pone difícil el trabajo es porque estoy haciendo largo bueno y correcto por la formación integral de cada uno de ellos.

Teniendo los conceptos claros y bien definidos lo que pasó fue a ponerlos en práctica. En la asignatura de metodología de didáctica aprendí un sinnúmero de competencias que hasta hoy las aplico en el aula para mejorar la interacción con los estudiantes como para resolver problemas que se presentan en el quehacer diario. Por ejemplo: he mejorado el clima de aula con normas de comportamiento y resolución de conflictos, los chicos saben lo que vamos a hacer en el transcurso de la jornada ya que al inicio comparto el plan de clase junto a los criterios y formas de evaluación; esto ha hecho que los estudiantes les guste el proceso y no tengan miedo a la evaluación final, esta evaluación la miran como un proceso normal, logrando así derrotar al monstruo de la prueba final. Además siguiendo la innovación de la clase invertida, se ha empoderado a los chicos sobre su propio aprendizaje haciendo de estos más autónomos y comprometidos, generando empatía entre ellos ya que se trabajó con estrategias cooperativas y participativas que sembraron en ellos aspectos sociales positivos como el trabajo en equipo.

Al ir avanzando en la formación de la maestría y con las ganas de aprender aún más, tuve la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos en la asignatura de orientación y tutoría. En esta oportunidad, realicé un diagnóstico de los principales problemas que afectaban a los estudiantes y me pude percatar que el tema de resolución de conflictos estaba siendo una prioridad, así que elaboré mi PAT en función de ello y pude hacer de la clase un lugar armónico en donde se respira un clima de respeto y tolerancia.

### **5.2 En relación con las asignaturas de la especialidad.**

En relación a las asignaturas de la especialidad, de mi parte, estoy muy agradecido y a gusto por tan alta formación, puesto que aquí aprendí un sin número de conocimientos y a la vez adquirí varias destrezas que me han ayudado a realizar u diagnóstico de la situación, elaborar un plan de acción y realizar un seguimiento a la intervención.

En las asignaturas de: modelos de intervención psicopedagógica y evaluación psicopedagógica pude aprender y además apliqué una evaluación psicopedagógica a un estudiante de mi Institución, siendo esto de gran ayuda al momento de planificar y adaptar los aprendizajes de este chico. Lo más hermoso y con lo que me ha servido de relevancia, es los modelos de orientación educativa, ya que he podido ayudar a varios de mis compañeros, guiándolos en lo que me han pedido y he aplicado un modelo de programa de intervención primario relacionado al manejo de emociones que ha servido para que los problemas de conducta disminuyan a tal punto que son esporádicos y no frecuentes como sucedía anteriormente.

Justo en este año tuve la dicha y el honor de trabajar con estudiantes con discapacidad: motriz e intelectual. En este resto me ayudó muchísimo la signatura de: procesos de aprendizaje y atención a la diversidad, en donde, a más de adaptaciones curriculares y respeto por el ritmo de aprendizaje, pude emplear varias estrategias de inversión así como programas informáticos que me ayudaron a adquirir los aprendizajes deseados. En este año tuve que realizar diferentes adaptaciones, tales como: conseguir la ayuda de un compañero para que me ayude en lo que se refiere a grafomotricidad; opté por poner de ayudante a un compañero del salón para que me ayude en el traslado de la niña con discapacidad motriz; las evaluaciones eran diferentes y personalizadas, etc; creando así un clima favorable para los chicos se sientan queridos y aceptados por el grupo y demuestren lo que pueden hacer.

Antes de terminar lo relacionado con las asignaturas de especialidad, voy a permitirme hacer mención a las dos que parecieron importantes y que de ellas parte mí propuesta para la realización de TFM; estas son: orientación para la prevención y el desarrollo profesional además de orientación académica y profesional. Estas dos asignaturas marcaron mi trabajo, mi vida, mis objetivos, mis deseos de superación, puesto que aquí encontré el sentido de mi especialidad: "ORIENTAR", ser un orientador. Es así que mediante una intervención primaria pude evitar que mis estudiantes se queden a supletorios, apoyándoles con técnicas de estudios y ayudándoles a organizar su tiempo y lugar para realizar sus trabajos escolares. Además de ello, pude aplicar un programa de intervención secundaria en donde pude solucionar varios inconvenientes, uno de ellos era el manejo de emociones y habilidades sociales.

Antes de terminar, no quisiera dejar de lado la asignatura de "Innovación educativa", la que me abrió los ojos (cognitivos, físicos y emocionales) para ver la realidad desde otra perspectiva y sembró en mi interior el deseo profundo para el siguiente año lectivo, empezar con investigación-acción e innovar la práctica en el aula.

### 5.3 En relación con el TFM.

Hablar del TFM, es hacer mención a la puesta en marcha de uno de los retos más grandes que he tenido que enfrentar en la carrera de maestro; es vivir en el campo de acción lo que realmente significa ser un “orientador”, lo que hace falta por implementar y lo que se ha conseguido con el trabajo arduo y decidido.

Mi TFM lo realicé pensando en los chicos y el beneficio que esto representa para ellos. Aquí aprendí a investigar y sustentar mi propuesta de intervención con los detalles que para el efecto son necesarios. Además, en el transcurso del desarrollo del trabajo pude evidenciar que lo que estaba haciendo era útil para la vida del joven puesto que estaban aprendiendo a tranquilizarse, pensar y actuar, es decir: “estaban siendo felices”, al regular adecuadamente sus emociones y descubrir que todos tienen emociones genuinas en las que merecen ser expresadas con igual respeto y delicadeza.

Al terminar la realización de mi TFM me siento satisfecho ya que puse en práctica lo que aprendí en el transcurso de la formación de la maestría y esto hace que me sienta feliz.

Para terminar mis reflexiones sobre lo aprendido, solo quiero reiterar mi agradecimiento a todas las personas que formaron parte de esta MAESTRÍA, puesto que hicieron de mí un ser humano diferente y cambiaron, no solo mi forma de pensar, sino también mi forma de actuar y sentir.

### 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bidoglio, R. (sin fecha) *Neurobiología y neurociencias desde el enfoque grafológico*. (Monografía) Asociación Educar. Recuperado de: <https://www.asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/r.bidoglio.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). “Competencias emocionales”. *Psicopedagogía de las emociones* (pp.143-155). Madrid, España: Síntesis.
- Estévez López, E., Murgui, S., Moreno Ruiz, D. y Musito, G. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Psicothema*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72719116.pdf>
- Extremera, N. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista padres y maestros*. Recuperado de: <https://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Firpo, M. (2011) Los niveles de la conciencia emocional: un modelo para conceptualizar y medir el cambio estructural centrado en las emociones. *Aperturas psicoanalíticas*. <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000726&a=Los-niveles-de-la-conciencia-emocional-un-modelo-para-conceptualizar-y-medir-el-cambio-estructural-centrado-en-las-emociones>
- Freilich, M. (1989). Elaine de Beauport : El Cerebro "Triuno". *El humano infinito*. Recuperado de: [http://www.elhumanoinfinito.net/descargas/3.El\\_cerebro\\_triuno.pdf](http://www.elhumanoinfinito.net/descargas/3.El_cerebro_triuno.pdf)
- Gaete, V. (2015) Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062015000600010&script=sci\\_arttext&lng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062015000600010&script=sci_arttext&lng=en)

Gestionando Hijos. (Sin fecha) Poemas que inspiran: no te rindas [Mensaje en un blog]  
Recuperado de: <https://gestionandohijos.com/poemas-que-inspiran-no-te-rindas-de-mario-benedetti/>

[https://terapeutica.gnomio.com/pluginfile.php/85/mod\\_forum/attachment/15/Gardner\\_inteligencias.pdf](https://terapeutica.gnomio.com/pluginfile.php/85/mod_forum/attachment/15/Gardner_inteligencias.pdf) [Consultada: 14 de mayo de 2018]

Ortega Alcaraz, V. (2015). Mindfulness y regulación emocional. *Universidad de Jaen*.  
Recuperado de:  
[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1960/1/Mindfulness\\_y\\_regulacin\\_emocional.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1960/1/Mindfulness_y_regulacin_emocional.pdf)

Ovejero Bernal, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento; un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema*. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/727/72702204.pdf>

Prieto, M. (2014). Trabajo final de investigación. *Universidad FASTA*. Recuperado de:  
[http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/733/2014\\_P\\_001.pdf?sequence=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/733/2014_P_001.pdf?sequence=1)

Ruiz Lázaro, P. (2003), Psicología del adolescente y su entorno. *Formación Continua*.  
Recuperado de:  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicolog%C3%ADa%20del%20Adolescente%20y%20su%20entorno%20P.J.Ruiz%20L%C3%A1zaro.pdf>

Salguero, J. ; Fernández-Berrocal, P. ; Ruiz-Aranda, D. ; Castillo, R. ; Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/1293/129322659005.pdf>

Salinas Salazar, M. y Rodriguez Gomez, H. (2011). Toma de decisiones. *Devalsimweb*.  
Recuperado de:  
[http://dearade.udea.edu.co/aula/pluginfile.php/1150/mod\\_resource/content/1/Competencia\\_Toma\\_de\\_Decisiones.pdf](http://dearade.udea.edu.co/aula/pluginfile.php/1150/mod_resource/content/1/Competencia_Toma_de_Decisiones.pdf)

Zaldivar, R. (2014). Desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia a través de la poesía. *Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado de:  
[http://eprints.ucm.es/29989/1/El%20desarrollo%20de%20la%20conciencia%20emocional%20en%20la%20adolescencia%20a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20poes%C3%ADa\\_Raquel%20Zald%C3%ADvar%20Sansu%C3%A1n.pdf](http://eprints.ucm.es/29989/1/El%20desarrollo%20de%20la%20conciencia%20emocional%20en%20la%20adolescencia%20a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20poes%C3%ADa_Raquel%20Zald%C3%ADvar%20Sansu%C3%A1n.pdf)

Zavala Berbena, M., Valadez Sierra, M. y Vargas Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*: Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924004.pdf>

Tabla 1.

## 7. AUTOEVALUACIÓN

Apartados	Indicadores	A	B	C	D	Puntuación (0-10)	
<b>AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE</b>	<b>Actividades realizadas durante la elaboración del TFM</b>	Tutorías presenciales	Falté a las tutorías sin justificar mi ausencia.	Falté a las tutorías presenciales y sí justifiqué mi ausencia.	Asistí a las tutorías presenciales sin prepararlas de antemano.	Asistí a las tutorías presenciales y preparé de antemano todas las dudas que tenía. Asimismo, planifiqué el trabajo que tenía realizado para contrastarlo con el tutor/a.	8
		Tutorías de seguimiento virtuales	Ni escribí ni contesté los mensajes del tutor/a.	Fui irregular a la hora de contestar algunos mensajes del tutor/a e informarle del estado de mi trabajo.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a y realicé algunas de las actividades pactadas en el calendario previsto.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a realizando las actividades pactadas dentro del calendario previsto y lo he mantenido informado del progreso de mi trabajo.	8
	<b>Versión final del TFM</b>	Objetivos del TFM	El trabajo final elaborado no alcanzó los objetivos propuestos o los ha logrado parcialmente.	El trabajo final elaborado alcanzó la mayoría de los objetivos propuestos .	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos y los ha enriquecido.	8
		Estructura de la unidad didáctica implementada	La unidad didáctica implementada carece de la mayoría de los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene casi todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación) y además incluye información sobre aspectos metodológicos, necesidades educativas especiales y el empleo de otros recursos.	8
		Implementación de la unidad didáctica	El apartado de implementación carece de la mayoría de los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla casi todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, gestión de la interacción y de las dificultades en la actuación como profesor), además de un análisis del contexto y de las posibles causas de las dificultades.	8

Conclusiones de la reflexión sobre la implementación	Las conclusiones a las que he llegado sobre la implementación de la unidad didáctica son poco fundamentadas y excluyen la práctica reflexiva.	Las conclusiones a las que he llegado están bastante fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, pero algunas resultan difíciles de argumentar y mantener porque son poco reales.	Las conclusiones a las que he llegado están bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, y son coherentes con la secuencia y los datos obtenidos.	Las conclusiones a las que he llegado están muy bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva porque aportan propuestas de mejora contextualizadas a una realidad concreta y son coherentes con todo el diseño.	8
Aspectos formales	El trabajo final elaborado carece de los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y no facilita su lectura.	El trabajo final elaborado casi cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.), pero su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y ha incorporado otras que lo hacen visualmente más agradable y facilitan la legibilidad.	9
Redacción y normativa	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales dificultan la lectura y comprensión del texto. El texto contiene faltas graves de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales facilitan casi siempre la lectura y comprensión del texto. El texto contiene algunas carencias de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española, salvo alguna errata ocasional.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan perfectamente a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española y su lectura es fácil y agradable.	8,5
Bibliografía	Carece de bibliografía o la que se presenta no cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Se presenta una bibliografía básica que, a pesar de algunos pequeños errores, cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA de forma excelente.	7
Anexo	A pesar de ser necesaria, falta documentación anexa o la que aparece es insuficiente.	Hay documentación anexa básica y suficiente.	Hay documentación anexa amplia y diversa. Se menciona en los apartados correspondientes.	La documentación anexa aportada complementa muy bien el trabajo y la enriquece. Se menciona en los apartados correspondientes.	8
Reflexión y valoración personal sobre lo aprendido a lo largo del máster y del TFM	No reflexioné suficientemente sobre todo lo que aprendí en el máster.	Realicé una reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa.	Realicé una buena reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a modificar concepciones previas sobre la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	Realicé una reflexión profunda sobre todo lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a hacer una valoración global y me sugirió preguntas que me permitieron una visión nueva y más amplia de la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	8

**Nota final global (sobre 1,5):** 1,2

Autoevaluación enviada por la Comisión de Trabajo de Fin de Master de la Universidad Barcelona – España-

# ANEXOS



## 8.1 ANEXO 1

### ENCUESTA SOBRE EL MANEJO DE EMOCIONES

#### Indicaciones.

- Esta técnica es empleada para la recolección de información sobre el manejo de emociones en el interior y exterior del salón de clases.
- Será anónima, así que se le pide que conteste con la mayor objetividad posible.
- Por favor lea bien las preguntas y conteste según su criterio
- Marque con una X en la respuesta que usted considere.

#### FACTORES INTERNOS

Lea las siguientes preguntas con detenimiento e identifique la frecuencia con las que realiza. SIEMPRE – A MENUDO – A VECES – RARA VEZ – NUNCA.

	Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
PREGUNTA	4	3	2	1
1. ¿Puedo expresar afecto a un compañero de mí mismo sexo?				
2. Cuando me enojo, ¿sé expresar correctamente mis emociones?				
3. ¿Al enojarme, me desquito con mis compañeros?				
4. ¿Puedo consolar a un compañero que está llorando?				
5. Si estoy contento o con un buen ánimo. ¿Puedo compartir este sentimiento con los demás?				
6. ¿Puedo identificar cuando un compañero está enojado?				
7. ¿Puedo identificar las causas verdaderas de mi enojo?				
8. ¿Puedo identificar si un compañero está triste?				
9. ¿Se me hace fácil preguntar a un compañero la razón de su tristeza?				
10. Si no puedo algo, ¿Sé quién acudir para pedir ayuda?				
11. ¿Puedo mantener una escucha activa (preguntar y escuchar) con la mayoría de mis compañeros?				
12. ¿Reconozco mis emociones positivas?				
13. ¿Reconozco mis emociones negativas?				
14. Si algo no me parece correcto, ¿Exijo mis derechos sin agredir al otro?				
15. ¿Sé cuándo estoy estresado?				
16. ¿Se me hace fácil buscar actividades de relajación cuando estoy estresado?				
17. ¿Puedo tomar decisiones acertadas?				
18. ¿Puedo prestar ayuda eficiente cuando un compañero me lo pide?				
19. ¿Sé decir cumplidos honestos, sin ningún interés de por medio?				



20. ¿Puedo iniciar y mantener una conversación con un compañero del sexo opuesto?				
21. Si te fueras a vivir solo/a ¿Podrías resolver tus problemas de alimentación?				
22. ¿Crees que eres guapo/a?				
23. ¿Cuándo estas desanimado, te resulta fácil motivarte?				
24. Si llegaras a perder el año de estudio, ¿culparías a otros por ello?				
25. ¿Te gusta portar adecuadamente el uniforme de la Institución?				

### FACTORES EXTERNOS

Lea las siguientes preguntas con detenimiento y responda brevemente.

1. Escribe algún lugar cerca de tu domicilio en el cuál puedes pasar tu tiempo libre.

---



---

2. Crees que existen organismos de socorro en caso de que una persona necesite ayuda, ¿Cómo cuáles?

---



---

3. Cuáles considerarías los factores por los cuales existe violencia (robos, peleas callejeras, muertes) en tu barrio.

---



---

4. ¿Cuánto tiempo crees que debe durar el recreo? Por qué

---



---

5. ¿Crees que tus profesores pueden identificar cuando tú estás triste o feliz? Por qué

---



---

6. ¿Crees que a los profesores les interesa cómo te sientes? Por qué



---

---

---

7. ¿Crees que a los profesores les interesa cuando tú estás triste o feliz? Por qué

---

---

---

8. ¿Por qué crees que a los profesores les molesta que tú te portes mal?

---

---

---

9. ¿Cuál es la manera más común en la que tus profesores manejan los conflictos en el aula?

---

---

---

10. ¿Cuál es la peor situación que has tenido que vivir en la Institución en lo relacionado a expresión de emociones?

---

---

---

## 8.2 ANEXO 2.

### FODA

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra afecto a compañeros seleccionados.</li> <li>• Consuelan a los compañeros seleccionados.</li> <li>• Expresan sentimientos positivos de manera esporádica.</li> <li>• Identifican cuando están enojadas con los compañeros.</li> <li>• A menudo pueden identificar las causas de sus enojos.</li> <li>• Saben el mayor del tiempo cuando un compañero está triste.</li> <li>• Acuden a personas claves para que le pidan ayuda.</li> <li>• Reconoce emociones positivas en la mayoría de las ocasiones.</li> <li>• Reconoce emociones negativas en la mayoría de las ocasiones.</li> <li>• Piensan que pueden resolver problemas cotidianos como la comida.</li> <li>• Pueden hacerse responsables de sus problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saben expresar las emociones negativas.</li> <li>• Se desquitan con los compañeros que los molestan. (alzan la voz)</li> <li>• No sabe cómo llegar a un compañero para indagar sobre las razones de sus tristezas.</li> <li>• Se les dificulta mantener una escucha activa en una conversación.</li> <li>• Falta de habilidades sociales en la manera correcta de exigir sus derechos.</li> <li>• No sabe reconocer cuando está estresado.</li> <li>• Se le dificulta buscar actividades de relajación</li> <li>• La mayoría de la veces las decisiones tomadas son inconscientes.</li> <li>• Se les dificulta ayudar a los compañeros.</li> <li>• Se les dificulta decir cumplidos honestos.</li> <li>• Baja autoestima ya que no se creen guapos.</li> <li>• Dificultad en la automotivación.</li> </ul>
Oportunidades.	Amenazas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen parques para una sana recreación.</li> <li>• Identifican claramente que la visita a un amigo o familiar es buena idea para recrearse.</li> <li>• Nombran entidades públicas que pueden ayudar en caso de emergencia como: la policía nacional, los bomberos, el centro de salud pública.</li> <li>• Los maestros pueden identificar cuando estamos tristes pero no hacen nada para ayudarnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes piensan que a los docentes solo les interesa terminar la materia.</li> <li>• A los docentes les importa poco cómo se sienten los estudiantes.</li> <li>• Viven en una ambiente (barrios) propensos a distribución de droga y conflictos de pandillas.</li> <li>• Los docentes resuelven los conflictos anotando en el leccionario y llamando a los padres de familia; pero no ponen énfasis en las emociones.</li> </ul>

### 8.3 ANEXO 3.

#### Clasificación psicopedagógica de las emociones.

EMOCIONES NEGATIVAS	
<i>Primarias</i>	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, rechazo, recelo.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
<i>Sociales</i>	
Vergüenza	Culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
EMOCIONES POSITIVAS	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
Felicidad	Bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.
EMOCIONES AMBIGUAS	
Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en otro extremo de la polaridad, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir la sorpresa.
EMOCIONES ESTÉTICAS	
Son el resultado de la respuesta emocional ante la belleza. Ante cualquier tipo de belleza. En primer lugar, las obras de arte (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine, teatro, etc). Pero por extensión, se aplica a la belleza de un paisaje o una salida de sol, una cara atractiva, un vestido bonito, etc. (Bisquerra, 2001, p.273)	

**Cuadro de clasificación psicopedagógica de las emociones. (Bisquerra, 2012, p. 92-93)**

## 8.4 ANEXO 4.

### DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS DE REGULACIONES DE EMOCIONES.

#### **Técnica N° 1: Sistema de diques de Joan Vaello Orts.**

Esta estrategia de regulaciones de emociones parte de un principio: “la construcción de un dique ayuda como barrera para contener las aguas, o en nuestro caso, contener el avance de algo que se considere perjudicial” (RAE, 2017).

Es así que el autor, propone que el primer dique sea el profesor, el cual debe gestionar y resolver la mayoría de los conflictos sin intervención de otros diques.

Desde este precepto, nosotros pretendemos adaptar este sistema y emplearlo en el salón de clases con la siguiente temática.

Se elegirá una persona que sea quien tendrá la función de dique emocional, el mismo que tendrá la tarea de estar atento a los comportamientos presentados en el aula y si estos suben de tono, esta persona, deberá mostrar una tarjeta de color amarillo en señal que están faltando a los compromisos de expresar correctamente las emociones. Si se llegara a repetir, la persona que funge como dique emocional, alzará una tarjeta de color rojo, la misma que significa que se están faltando al respeto y que por ende se necesita la intervención del docente tutor para ayudar a gestionar emociones y resolver conflictos.

#### **Técnica N°2: el semáforo del portal orientación Andújar.**

Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

**a) ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

**b) AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

**c) VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

#### **2.3.5. Técnica N°3: MEDIANTE CONCIENCIA PLENA (Sensaciones del cuerpo/respiración) |MBRS (B. Stahl, E. Goldstein, A. Díaz; A. Martín y B. Rodríguez Vega,**

Consiste básicamente en responder a las emociones centrando nuestra atención en las sensaciones que surgen en el cuerpo y/o focalizando la atención en la respiración sin dejarnos arrastrar ni por los pensamientos ni por las conductas reactivas que la emoción puede generar. [...] Es una técnica que requiere entrenamiento y práctica progresiva.

En 4 pasos:

##### **Atiendo a la riqueza y matices de cada emoción**

Ser consciente de la emoción es fundamental. Toda emoción es valiosa ya que aporta información de los deseos, necesidades y miedos. Acostúmbrate a reconocer las emociones que sientes, identificarlas y a tenerlas en cuenta. Acepto las emociones que aparecen en mí sin juzgar ni juzgarme. Me permito sentir la emoción soltando los pensamientos.

##### **Creo una pausa entre el estímulo y la respuesta:**

Evito reaccionar; elijo responder. No nos dejamos arrastrar por las emociones, por intensas que sean, ni por la cadena de pensamientos asociados. Me entreno en parar y ver antes de actuar para dar la respuesta más oportuna.

#### **Modulo la respuesta:**

La emoción condiciona la acción pero no la obliga. Antes de responder, mientras atiendo a mi respiración o a las sensaciones que aparecen, decido qué respuesta ofrezco.

#### **Indago sobre mis emociones:**

Cuanta más atención presto a mis emociones, mayor conocimiento tengo de mi misma y de mis deseos, así como de la manera de satisfacerlos.

#### **Técnica 4: Mindfulness**

Consiste en un proceso de observación continua del cuerpo y la mente, permitiendo que nuestras experiencias se vayan haciendo conscientes a cada momento y de aceptarlas tal y como son. No trata en absoluto de rechazar, fijar, suprimir o controlar las ideas. [...] El mindfulness no intenta hacer sentir algo especial, sino que más bien dirige sus esfuerzos a que nosotros mismos nos familiaricemos cada vez más con nuestras propias experiencias (Jon Kabat – Zinn, 2003, citado por Ortega, A. 2015)

Se presenta otro ejercicio de mindfulness para ser practicado a lo largo del día, también propuesto por Kabat-Zinn (2003), citado en Mañas (2009):

1. Varias veces al día sintonicémonos con nuestra respiración, sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja.
2. Démonos cuenta, durante esos momentos, de nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.
3. Simultáneamente, pongamos atención a cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos.

Este ejercicio recoge de forma explícita el componente más importante de la práctica de mindfulness: observar sin juzgar ni juzgarnos, lo que podría ser, de alguna manera, permanecer en un estado donde no se esté reaccionando continuamente, es decir, efectuando juicios valorativos, recriminatorios y condenatorios normalmente hacia nosotros mismos y hacia nuestras experiencias

#### **Técnica 5: La ASERTIVIDAD por Dr. José Antonio García Higuera.**

Es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son **la pasividad y la agresividad**.

Presenta una técnica sencilla para ser asertivos:

**Describir los hechos concretos.** Se trata de poner una base firme a la negociación, en la que no pueda haber discusión. [...] En este punto es donde más tenemos que evitar hacer los juicios de intenciones.

**Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos.** Es decir comunicar de forma contundente y clara como nos hace sentir aquello que ha ocurrido y que juicio moral o de pensamiento nos



despierta. [...] Le estamos informando, no le pedimos que nos entienda o nos comprenda, por eso no puede descalificarnos ni aceptaremos críticas a nuestros sentimientos.

**Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga.** No se trata de hablar de forma general o genérica, “quiero que seas más educado”, [...] sino que hay que ser concreto y operativo: “quiero que quites los pies de mi mesa”[...] Son conductas concretas que el otro puede entender y hacer.

**Especificar las consecuencias.** Es decir, aquello que va a ocurrir cuando haga lo que se le ha pedido. Se le podría plantear también las consecuencias que tendrá para él no hacerlo, pero es preferible especificar lo que va a obtener de forma positiva.

## 8.5. ANEXO 5.

### ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA DESARROLLAR DE MEJOR MANERA LAS ACTIVIDADES.

#### SESIÓN UNO

##### Preguntas claves para luego de la meditación.

- ¿Se te hizo difícil permanecer quieto?
- ¿Por qué crees que es complicado prestar atención a la respiración?
- En una escala del uno al diez, siendo uno, nada y diez, mucho; ¿Cuánto te sientes relajado?

##### Preguntas claves para luego del video sobre los testimonios.

- ¿Con qué personaje te identificas? Escríbelo en una hoja de papel.
- Trata de identificar las emociones que siente esa persona y escríbelas al lado del nombre.
- ¿Por qué crees que termina el video de esa manera?
- Si tuvieras que dar tu testimonio, ¿Con qué parte del video te quedarías? ¿Por qué?

##### Anécdota guía para abrir la conversación.

Hace mucho tiempo, específicamente en el colegio. Casi no tenía amigos ya que mi forma de ser era reservada y me costaba expresar mis sentimientos por miedo al qué dirán. En esa época, más o menos a la edad de ustedes, conocí a una persona que era totalmente diferente a mí. Ella era abierta, tenía muchos amigos y era bastante sociable. Yo la admiraba.

Un día decidí ser como ella, para experimentar lo que se sentía. Pues, al principio no era agradable porque parecía que todos te quedaban viendo, pero con el pasar de los años las cosas fueron cambiando.

Hoy, soy una persona distinta, ya que gracias al modelo de conducta de mi amiga, puedo expresar lo que siento y lo que pienso de forma adecuada.

Pero esto no es cosa de un día para otro, es reflexión tras reflexión; caída tras caída. Si ustedes no pueden expresarse correctamente, no tengan miedo a ir intentando. Al menos si está a mi alcance, cuenten conmigo.

¿Conocen a alguna persona que le cueste mucho expresar sus emociones? ¿Cómo creen que se le podría ayudar? ¿Tal vez tienen una historia similar?

#### SESIÓN DOS.

##### Preguntas guía para luego de la presentación del video.

- ¿Con que parte del video se quedan? ¿Qué personaje les gustó?
- ¿Cuáles son las características principales del personaje que identificaron?
- ¿Dirían que este chico o chica es inteligente? ¿Por qué?
- Quiero que piensen en una persona que conozcan y nos cuenten, de forma breve, cómo actuaría en una situación similar.
- ¿El colegio enseña a manejar este tipo de situaciones?
- ¿Por qué creen que no?

##### Técnica del cofre y las llaves

**Objetivo:** Crear expectativas del programa de implementación y relacionar las llaves con cada competencia emocional que se aprenderá.

#### **Procedimiento.**

- Se muestra a la clase un cofre cerrado. Puede ser de madera o de metal para ser más llamativo, pero si no se lo puede conseguir, se lo puede presentar con cartón (manualidad).
- Inmediatamente se les realiza las siguientes preguntas:
  - ¿Qué creen que hay aquí?
  - ¿Qué utilidad le darían?
- Antes de abrir el cofre se realiza una comparación entre el cofre cerrado y la vida emocional de los chicos haciendo hincapié en que si lo abrimos podremos ser mejores y nos podremos desenvolver de mejor manera.
- Al abrirlo se muestran las llaves que existen en el interior.
- Se les dice que estas llaves son: “llaves maestras” puesto que abren cualquier puerta cerrada, pero no física sino intangible. Es decir en relación a la formación de las emociones.
- Inmediatamente se les da a elegir una llave a cada uno y se le pide que la conserve hasta el final del programa y que ponga mucha atención en la puerta cerrada que será abierta con esa llave.

#### **Recursos.**

- Tantas llaves como participantes hayan.
- Un cofre. (madera, metal o cartón)

#### **Temporalización.**

- Siete minutos

#### **Observaciones.**

- Esta actividad es más llamativa si se emplean llaves de distintas formas y tamaños. También se puede emplear llaves de cerraduras de puertas antiguas.

#### **Anécdota guía para abrir la conversación.**

Cuando tenía alrededor de quince años solo me concentraba en ser un buen estudiante, pero sentía que algo me hacía falta. Es así que miraba a mis compañeros que tenían sus novias y yo no; esta situación me hacía sentir incómodo y hasta deprimido. Así que tuve a mi primera novia, pero no fue algo bonito. Ahora entiendo que me faltó ser inteligentemente emocional para poder llevar la relación de una manera sana y equilibrada. En esa temporada, era demasiado celoso, dejé a mis amigos por complacer los caprichos de ella; cuando me gritaba, yo solo agachaba la cabeza, lo peor de todo que creía que era normal.

Solo ahora entiendo que ser “inteligentemente emocional” ayuda muchísimo a ser uno mismo y sobre todo a ser feliz.

¿Qué opinan de lo que les conté?

¿Conocen alguna historia similar?

### SESIÓN TRES

#### Preguntas guía para luego de la presentación del video.

- En el colegio no tenemos casos similares, pero ¿Crees que las actitudes de Cristina son las correctas?
- Y La chica que le falta el respeto. ¿Por qué crees que lo hace?
- ¿Cuál de las dos tienen desarrollado su inteligencia emocional? ¿Por qué?
- ¿Qué características tendría una persona inteligentemente emocional?

### SESIÓN CUATRO.

#### Anécdota guía para el transcurso de la actividad de exposición.

En mi casa, cuando mi esposa estaba disgustada y le preguntaba: ¿qué tienes? ¿Qué te pasa?, y su respuesta era “NADA”; en mi interior me daba más iras y salíamos peleando aún más. Hoy en cambio, cuando ella me hace las mismas preguntas, yo le contesto con frases como: “en este momento estoy enojado y no quiero hablar” “cuando se me pase el enojo, te busco y te cuento” “me disgusta que me hayas dicho esto” entre otras. Esta forma de expresión ha hecho que ella, poco a poco, también exprese lo que siente y no solo utilice los comodines: “NADA”, “BIEN”, etc.

De esta manera hemos mejorado la comunicación en nuestro hogar y ha llegado a fortalecer nuestra relación de pareja.

### SESIÓN CINCO.

#### Preguntas guía para luego de la actividad del “silencio de los objetos”.

- Según tu criterio: ¿qué se necesita para identificar las emociones, a parte del vocabulario emocional?
- El silencio tienen alguna utilidad. ¿Cuál?
- ¿Se puede expresar emociones, únicamente con palabras y gestos?

### SESIÓN SEIS

#### Actividad de “el museo de plastilina”.

**Objetivo:** Generar emociones genuinas mediante una actividad con plastilina para partir de ello y explicar de manera vivencial, la técnica de regulación emocional.

**Procedimiento:** Cada integrante recibirá varios colores diferentes de plastilina para elaborar una escultura creativa en un tiempo delimitado de 10 minutos. Esta escultura será expuesta en foro común al término del tiempo establecido.

Las esculturas de todos los participantes deberán ser expuestas encima de un papel con la consigna de que “todos son artistas” y merecen que sus esculturas sean visualizadas por todos los miembros del salón. Una vez que las esculturas estén en exposición, el maestro las cubre con otro papel celofán y procede a realizar una introducción de los esfuerzos que se emplean en la vida para construir algo y que en cuestión de segundos puede destruirse.

Al término de la introducción, procede a pisotear sin piedad las esculturas, dando a notar que NADA EN LA VIDA es para siempre. Este episodio suscita en los espectadores diversidad de emociones de las cuales la maestra se vale para fortalecer el concepto de inteligencia emocional y la técnica de regulación emocional.

#### Recursos:

- Plastilina de varios colores.
- Pliego de papel.

#### Temporalización

- 10 minutos.

#### Observaciones.

- Se debe aprovechar las emociones auténticas de los estudiantes y trabajar desde ahí, haciendo notar que es NORMAL lo que sienten y no queriendo imponer su propio criterio.

### SESIÓN OCHO.

#### Orientaciones para la rifa al inicio de la sesión.

- Esconder tres papeles con un número (diferente) aleatorio que esté en el rango del número de participantes.
- Realizar un boleto para cada estudiante y entregárselo al inicio de la sesión.
- Antes de empezar la sesión, develar el boleto oculto y pedir se ponga de pie la persona que salió favorecida.

#### Preguntas guía para el video.

- **ANTES.**
  - ¿Cuándo algo no te gusta, cómo lo dices?
  - ¿Podrías poner un ejemplo de una persona que dice las cosas de mala manera para pedir un favor?
  - ¿Qué haces cuando te grita tu mamá?
  - ¿Cómo le dices a un compañero que no quieres que te moleste?
- **DESPUÉS DEL VIDEO**
  - ¿Crees que sirve de algo ser asertivo?
  - Pon un ejemplo donde quisiste ser asertivo y no pudiste.

### SESIÓN DIEZ.

#### Preguntas guía sobre el video de la autoestima.

- ¿Qué parte del video te gustó más?
- ¿Por qué crees que hay una sombra que le habla a la chica? ¿quién es? O ¿qué es?

- ¿Qué es tener un autoestima alta? Y ¿baja?

## SESIÓN ONCE

### Dinámica de manos atadas

**Objetivo:** Emplear algunas habilidades sociales, primeras y avanzadas, tales como: dar instrucciones, seguir instrucciones, la escucha activa, el pedir ayuda, el dar ayuda, el dar las gracias, entre otras (Álvares y Bisquerra, 2012); necesarias para resolver una situación problemática y de esta manera fortalecer la resiliencia de los participantes.

### Procedimientos

Cada integrante, participante del taller, recibirá una cuerda de un metro de largo (1m), la misma que deberá ser anudada en los extremos formando un círculo en donde pueda entrar cada muñeca de manera suave y sin quedar apretada. Para mayor comprensión, mirar la figura siguiente.

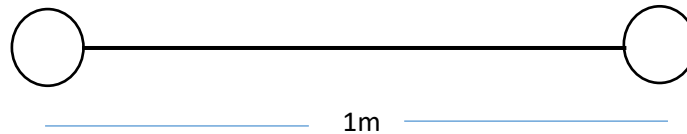


Figura 1.

Una vez que cada participante tenga puesta su cuerda en las muñecas, se deberán formar equipos de dos integrantes los mismos que tendrán que entrelazarse con sus respectivas cuerdas, como lo muestra la imagen.

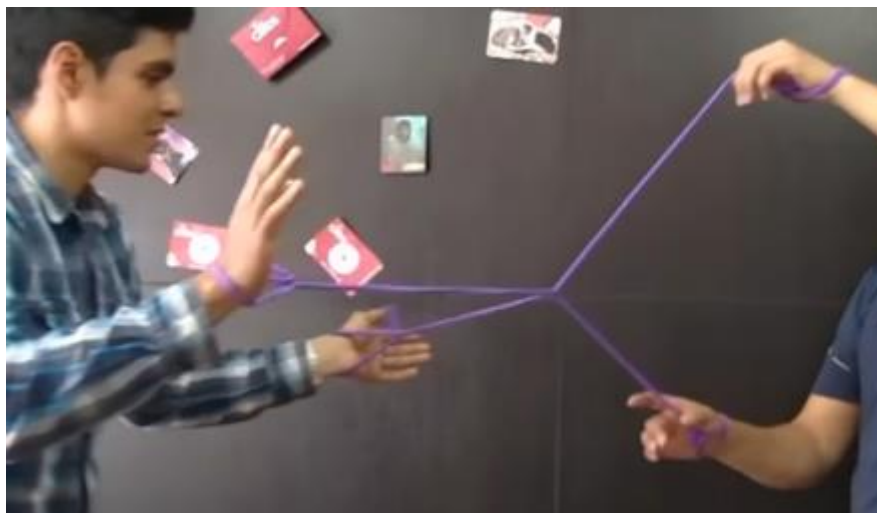


Figura 2.

Desde el momento en que se enlazan los participantes, se les comparte dos reglas de oro que no deben romperse:

1. No pueden desanudar las cuerdas.
2. No pueden sacarse de las muñecas las cuerdas.

Una vez compartidas las reglas del juego se les pedirá que se traten de zafarse, pero respetando en todo momento las reglas de oro.

Al término del tiempo dictado por la facilitadora del taller, se expone la solución; pero previo a ello, partiendo de sus propias emociones, se realiza una exposición de la importancia de las habilidades sociales para el fortalecimiento de la resiliencia.

### Recursos

- Una cuerda de un metro de largo. (Por participante)

### Temporalización

**15 minutos.**

### Observaciones

Se debe aprovechar las emociones auténticas de los estudiantes y trabajar desde ahí, haciendo notar que es muy importante la comunicación y la empatía para fortalecer la resiliencia en nuestro diario vivir.

## SESIÓN DOCE

### Anécdota guía para inicio de sesión

En una ocasión estaba jugando fútbol con un amigo en el colegio, cuando en eso, se nos acerca otro chico y le empieza a insultar a mi compañero porque le ha estado, supuestamente, coqueteando a la novia.

Mi amigo reaccionó alzándole la voz y se insultaron entre los dos, incluso tuvo que intervenir el señor inspector para poder calmarlos.

Pero allí no termina la historia. Mi amigo se alejó mucho de su amiga, a tal punto que ella enfermó y ni quisiera le llamó. Ellos terminaron con su amistad.

Pasó el tiempo y mi amigo se enteró por otras fuentes que lo que le había reclamado el chico era mentira, ya que se había dejado influenciar por otra chica que lo pretendía.

Esta situación, para nada fuera de lo común, hizo que un conflicto mal resuelto, termine para siempre con una amistad de años.

### Preguntas guías para el video: el problema de criticar.

- ¿Cuál es el principal problema de las aves?
- ¿Tendría alguna relación lo que sucede en el video con lo que pasa entre compañeros?
- ¿Con qué personaje se quedan? ¿por qué?
- ¿Cómo solucionarían el problema?

### Preguntas guías para el video: conflictos en el aula

- ¿Qué parte te gustó del video?
- ¿Estás de acuerdo con la definición de “conflicto”?
- ¿Crees que las estrategias que se presentan en el video son las más acertadas para solucionar un conflicto?



## SESIÓN CATORCE.

### Técnica de la telaraña.

**Objetivo:** realizar una evaluación cualitativa de lo aprendido en el transcurso del programa mediante preguntas-respuestas para que exista un feedback de lo aprendido.

### Procedimiento.

- El maestro inicia. Coge la punta del ovillo de lana y se contesta las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te sentiste durante la aplicación del programa?
  - ¿Qué es lo que más te gustó?
- Una vez contestadas las preguntas, lanza el ovillo de lana a un participante de la sesión y le realiza las mismas preguntas.
- El participante, una vez que haya respondido las preguntas, lanza el ovillo a otro compañero y se repite el ciclo.
- Una vez que se haya terminado, se lanza al revés y se contesta a la siguiente pregunta:
  - Recomendarías este programa a un compañero. ¿Por qué?

### Recursos.

- Un ovillo de lana.

### Temporalización.

- 15 minutos

### Observaciones.

Esta actividad sirve de evaluación al final de cada sesión o de un curso en general.

### 8.6. ANEXO 6

#### DIARIO REFLEXIVO

<b>Nombre:</b>			
<b>Fecha:</b>		<b>N° Sesión</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Explica y razona</b>		
¿Qué hiciste hoy?			
¿Qué es lo que más te gustó?			
¿Qué aprendiste?			
¿Cómo te sentiste?			
¿Qué harías para mejorar?			
Comentarios			
Evidencia fotográfica			

## 8.7. ANEXO 7.

### EVALUACIÓN SUMATIVA

Elija una respuesta, según lo aprendido en las diferentes sesiones. Solo un ítem es verdadero.

1. Ser inteligentemente emocional significa.
  - a. Reconocer mis emociones y la de los demás.
  - b. Regular adecuadamente mis emociones.
  - c. Ser resiliente.
  - d. Todas las anteriores.
2. Una emoción tiene tres componentes.
  - a. Neurofisiológico, campamental y cognitivo.
  - b. Neurofisiológico, comportamental y cognitivo.
  - c. Neurofisiológico, comportamental y canónico.
  - d. Neurológico, comportamental y cognitivo.
3. La respuesta fisiológica se manifiesta como:
  - a. Pensamientos, creencias y conocimientos.
  - b. Expresión en la cara, tono de voz, movimientos del cuerpo.
  - c. Sudor, taquicardia sequedad en la boca.
  - d. Ninguna de las anteriores.
4. El mecanismo de valoración secundaria hace que el individuo se pregunte.
  - a. ¿Cómo me siento?
  - b. ¿Estoy regulando mis emociones?
  - c. ¿Estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?
  - d. ¿Me siento feliz?
5. Qué parte del cerebro triuno está encargada de las emociones.
  - a. Reptil
  - b. Límbico.
  - c. Cortex.
  - d. Los tres anteriores.
6. Cuánto dura una emoción.
  - a. Desde unos segundos hasta unas horas.
  - b. Desde unos días hasta unos meses.
  - c. Desde unos meses hasta unos años.
  - d. Desde unos años hasta toda una vida
7. Cuántas inteligencias, según H. Gardner, existen:
  - a. Tres.
  - b. Nueve.
  - c. Cinco.
  - d. Ninguna.
8. La inteligencia emocional, hace referencia a dos inteligencias:
  - a. Natural y social.
  - b. Lingüística y matemática.
  - c. Interpersonal e intrapersonal.
  - d. Espacial y musical.
9. Concepto de inteligencia emocional

- a. Capacidad para reconocer nuestras propias emociones y las de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con otros y nosotros mismos.
  - b. Capacidad para irreconocer nuestras propias emociones y las de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con otros y nosotros mismos.
  - c. Capacidad para reconocer únicamente nuestras propias emociones y pero no la de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con otros y nosotros mismos.
  - d. Capacidad para no reconocer nuestras propias emociones y pero sí la de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con otros y nosotros mismos.
10. Competencia emocional, excepto.
- a. Conciencia emocional.
  - b. Autonomía emocional.
  - c. Regulación emocional.
  - d. Taquicardia emocional.
11. Qué significa: tener conciencia emocional.
- a. Reconocer mis emociones y las de los demás.
  - b. Reconocer mis emociones pero no las de los demás.
  - c. Reconocer únicamente las emociones de los demás.
  - d. Reconocer únicamente mis propias emociones.
12. Tipo de emociones que son catalogadas como ambiguas-
- a. Alegría y felicidad.
  - b. Miedo e ira.
  - c. Asco y ansiedad.
  - d. Asombro y compasión.
13. Regular las emociones significa.
- a. Manejar las emociones de forma equivocada.
  - b. Manejar las emociones de forma correcta.
  - c. Manejar las emociones irresponsablemente.
  - d. Ninguna de las anteriores.
14. Estrategias de regulación emocional.
- a. Distracción cognitiva y conductual.
  - b. Mindfulness.
  - c. Visualización.
  - d. Todas las anteriores.
15. Señale dos microcompetencias sobre la autonomía emocional
- a. Autoestima.
  - b. Resiliencia.
  - c. Toma de decisiones.
  - d. Respeto a los demás.
16. Tener autoestima significa; excepto:
- a. Amarse uno mismo.
  - b. Sentirse orgullo de lo que es.
  - c. Regular las emociones estéticas de los demás.
  - d. Mantener buenas relaciones consigo mismo.
17. Qué significa: tener habilidades de vida.



- a. Organizar nuestra vida de manera sana y equilibrada.
  - b. Organizar juegos con los amigos y comer insano.
  - c. Organizar parrilladas todos los fines de semana y beber cerveza
  - d. Organizar nuestra vida amorosa y tener novio.
- 18.Cuál es la manera correcta de ser asertivo.
- a. Utilizar la técnica NEMO Y HESPEC.
  - b. No hacer nada cuando me gritan.
  - c. Gritar cuando me gritan.
  - d. Utilizar la técnica del tali3n: DIENTE POR DIENTE.
- 19.Cuál es la manera correcta de ser resiliente.
- a. Llorar hasta cansarse y desesperarse.
  - b. Llorar, gestionar emociones y anteponerse a la situaci3n.
  - c. No llorar, tragarse las l3grimas y hacer c3mo que nada ha pasado.
  - d. Gritar y desquitarme con una piedra.
20. Selecciona la manera correcta de tomar decisiones.
- a. An3lisis, categorizaci3n, juicios probabil3sticos, construcci3n de alternativas y decisi3n.
  - b. Juicios probabil3sticos, construcci3n de alternativas, decisi3n, categorizaci3n An3lisis.
  - c. Construcci3n de alternativas, decisi3n, an3lisis, categorizaci3n y juicios probabil3sticos
  - d. Decisi3n, an3lisis, categorizaci3n, juicios probabil3sticos y construcci3n de alternativas

## 8.8. ANEXO 8.

### HOJA DE RESPUESTAS.

#### EVALUACIÓN SUMATIVA

**Nombre:**

**RESPONDE BREVEMENTE.**

**¿Qué aprendiste durante el programa de intervención “SOY EL GUARDIÁN DE MIS EMOCIONES”, y cómo lo aplicarías en la vida de adolescente?**

## CUESTIONARIO.

Contesta según hayas aprendido durante el programa de intervención.

### HOJA DE RESPUESTAS.

#### Instrucciones:

1. Usa solamente lápiz, no uses pluma ni marcadores.
2. Llena totalmente los círculos, no hagas ninguna marca fuera de ellos.
3. Si te equivocas borra completamente la respuesta.
4. En el caso de que concluyas antes del tiempo asignado revisa las respuestas en donde hayas tenido dudas.

1 (A) (B) (C) (D)

2 (A) (B) (C) (D)

3 (A) (B) (C) (D)

4 (A) (B) (C) (D)

5 (A) (B) (C) (D)

6 (A) (B) (C) (D)

7 (A) (B) (C) (D)

8 (A) (B) (C) (D)

9 (A) (B) (C) (D)

10 (A) (B) (C) (D)

11 (A) (B) (C) (D)

12 (A) (B) (C) (D)

13 (A) (B) (C) (D)

14 (A) (B) (C) (D)

15 (A) (B) (C) (D)

16 (A) (B) (C) (D)

17 (A) (B) (C) (D)

18 (A) (B) (C) (D)

19 (A) (B) (C) (D)

20 (A) (B) (C) (D)

**8.9 ANEXO 9.**

**CUADROS ESTADÍSTICOS.**

**Infografías sobre conciencia emocional**

Emociones no identificadas	Frecuencia
Bien	29
Mal	9
Normal	4
No sé	2
Atraído	1
Mejor	1
Mucho ánimo	1
Atento	9
sofocado	4
Raro	1
Cansado	7
Ánimo	1
<b>Total</b>	<b>69</b>

Emociones identificadas	TIPO DE EMOCIÓN			Frecuencia
	Positiva	Negativa	Ambigua	
Divertida	X			2
Entusiasmada	X			12
Tranquila	X			6
Relajado	X			20
Asertivo	X			2
Contento	X			3
Conforme	X			1
Motivado	X			5
Interesado	X			1
Alegre	X			21
Amigable	X			1
Agradado	X			1
Con humor	X			1
Feliz	X			11
Positiva	X			5
Emocionado	X			3
Inspirado	X			1
<b>Total</b>				<b>96</b>

Emociones identificadas	TIPO DE EMOCIÓN			Frecuencia
	Positiva	Negativa	Ambigua	
Molesta		X		1
Decepcionada		X		2
Aburrida		X		16
Disgustada		X		1
Furioso		X		1
Triste		X		2
Estresado		X		1
Envidia		X		1
Desmotivado		X		1
Enojado		X		2
Rencoroso		X		1
<b>Total</b>				<b>29</b>

Emociones		
Identificadas	Frecuencia	%
Si	134	66%
no	69	34%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>

Emociones		
Identificadas	Frecuencia	%
Positivas	96	71%
Negativas	29	22%
Ambiguas	9	1%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Emociones identificadas	TIPO DE EMOCIÓN			Frecuencia
	Positiva	Negativa	Ambigua	
Espectante			X	1
Curioso			X	1
Confundido			X	4
Angustiado			X	3
<b>Total</b>				<b>9</b>

**Infografías sobre habilidades de vida y competencia social.**

Respuestas	en relación		frecuencia
	a mí	otros	
Poner en práctica	x		11
Mejorar vocabulario emocional	x		2
Actuar en clase (sin vergüenza)	x		25
No ponerme a conversar	x		3
Concentrarme más	x		7
Dejarme de reír	X		2
Ayudar más	X		2
Ser asertiva	X		5
No entretener a mis compañeros	X		4
Controlar mi ira	X		1
trabajar en equipo	X		6
Preguntar	X		5
Esforzarme	X		6
Automotivarme	X		3
Hacer silencio	X		4
Regular mis emociones	X		5
Realizar ejercicios de respiración	X		4
<b>Total</b>			<b>95</b>

Respuestas	en relación		frecuencia
	a mí	otros	
Clases en otro sitio		x	1
colocar ventilador		x	3
Que hagan silencio		x	10
Nada		x	3
Dramatizar		x	3
Clase más dinámica		X	3
Disciplina con los compañeros		X	3
Infocus en buen estado		X	4
<b>Total</b>			<b>30</b>

RESPUESTAS	frecuencia	%
A mí	95	76%
Otros	30	24%
<b>Total</b>		<b>100%</b>






8.10 ANEXO 10

EVIDENCIAS DE DIARIOS REFLEXIVOS


DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Leandrinha		
Fecha:	21-01-18	Nº Sesión	1
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Vimos sobre como actúan las emociones en cada una de las personas		
¿Qué es lo que más te gustó?	La parte del audio para la Meditación y el video de emociones		
¿Qué aprendiste?	a diferenciar las emociones que una persona puede tener		
¿Cómo te sentiste?	Atraído x el tema q estaba muy interesante		
¿Qué harías para mejorar?	Poner en practica una frase q una señora dijo en el video " De no decir no pasó sin querer intencional antes "		
Comentarios	De que todas pongan un poco más de atención en temas que sean interesantes.		
Evidencia fotográfica			

Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado
T.F.M.
Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Lanchimba		
Fecha:	12-06-18	Nº Sesión	2
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Unos sobre la inteligencia emocional		
¿Qué es lo que más te gustó?	La parte en la q' la chica fue inteligente ante la situación en la q' estaba		
¿Qué aprendiste?	a que debemos ser inteligentes y ver lo q' te haga falta		
¿Cómo te sentiste?	Me sentí mucho mejor xq' ya se como actuar en una situación como la de la chica.		
¿Qué harías para mejorar?	Poner en practica lo aprendido hoy		
Comentarios	Que todos deberiamos actuar más en clases		
Evidencia fotográfica			


Ldo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Lanchimba		
Fecha:	13-06-18	Nº Sesión	3
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Vimos el video de "Porque"		
¿Qué es lo que más te gustó?	Conocer los tipos de competencias emocionales pero más de <del>emocional</del> Emocional		
¿Qué aprendiste?	Las competencias Emocionales		
¿Cómo te sentiste?	Honesto por el ambiente		
¿Qué harías para mejorar?	Prestar más atención y que nos de clases en otro sitio		
Comentarios	Que quisiera ver mas sobre conciencia emocional		
Evidencia fotográfica			


Lcd. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Blenny Hernández		
Fecha:	14-06-2018	Nº Sesión	4
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	El vocabulario emocional a dar nombre a nuestras emociones		
¿Qué es lo que más te gustó?	La parte en la q' hicimos como tipo casi una escena de actuación		
¿Qué aprendiste?	a dar nombre a las emociones q' tenemos.		
¿Cómo te sentiste?	Con mucho ánimo despues y gracias al audio		
¿Qué harías para mejorar?	Mejorar un poco mi vocabulario Emocional		
Comentarios	de q' todos atiendan en poco más y respeten a los compañeros q' estan realizando alguna actividad		
Evidencia fotográfica			


Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Lanchimba		
Fecha:	17-06-2018	Nº Sesión	5
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Ver imágenes, Audios		
¿Qué es lo que más te gustó?	La parte en la q' todos estaban poniendo cada uno las emociones q' tienen al ver y oír los audios y imágenes		
¿Qué aprendiste?	A registrar las emociones que una persona puede tener		
¿Cómo te sentiste?	Pues me senti muy positivamente		
¿Qué harías para mejorar?	Prestar mucho más atención y así...		
Comentarios	Pues q' las clases son excelentes gracias a q' los Realiza con dinámicas y las hace mas divertidas		
Evidencia fotográfica			

Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado


T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.





DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Lanchimba		
Fecha:	18-06-18	N° Sesión	6
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Actividades sobre lo trabajo		
¿Qué es lo que más te gustó?	La Meditación y hacer las figuras de Plastilina		
¿Qué aprendiste?	La regulación de emociones		
¿Cómo te sentiste?	bien xq' lo pasamos super		
¿Qué harías para mejorar?	Por que agar silencio cuando uno habla		
Comentarios	Que nos falta un poco Mas de tiempo		
Evidencia fotográfica			


Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Loachimba		
Fecha:	20-06-2018	Nº Sesión	7
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	hablamos sobre el dique emocional		
¿Qué es lo que más te gustó?	las actividades que realizamos en clase		
¿Qué aprendiste?	a ver lo q' es pasivo asertivo y agresivos		
¿Cómo te sentiste?	Bien xq' me gusto mucho y me diverti		
¿Qué harías para mejorar?	Actuar mas en clase y q' no He de vergüenza al ser alguna actividad		
Comentarios	Estubo muy buena la clase		
Evidencia fotográfica			


Ldo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Lanchimba		
Fecha:	21-06-2018	Nº Sesión	8
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	La asertividad		
¿Qué es lo que más te gustó?	Me gusto mucho el video		
¿Qué aprendiste?	a ver lo q' me fue bn y mal a mi y a otras personas		
¿Cómo te sentiste?	Bien ya q' me gusto mucho lo q' aprendí		
¿Qué harías para mejorar?	prestar mucho más atención		
Comentarios	Que estuvo buena la clase		
Evidencia fotográfica			

Lcd. Jonathan Revelo.  
Tutorado


T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.





DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Zanchimba		
Fecha:	22-06-2018	Nº Sesión	9
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Técnicas de regulación emocional		
¿Qué es lo que más te gustó?	La técnica Nemo; y las dramatizaciones		
¿Qué aprendiste?	a ser asertiva en la vida		
¿Cómo te sentiste?	Bien me gusto mucho aprender las 3 técnicas		
¿Qué harías para mejorar?	Prestar de principio a fin atención		
Comentarios	Que falta el agua silencio y respetar los turnos.		
Evidencia fotográfica			


Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Windy Lanchimba		
Fecha:	25-06-2018	Nº Sesión	10
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Ver el tema sobre lo que es y lo q trata el Autoestima		
¿Qué es lo que más te gustó?	El video del Autoestima		
¿Qué aprendiste?	La Autonomia personal		
¿Cómo te sentiste?	bien xq' aprendi a cambiar y mejorar mi autoestima		
¿Qué harías para mejorar?	Atender a clases		
Comentarios	Que respeten los compañeros a los demas		
Evidencia fotográfica			


Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Lachimba		
Fecha:	26-06-2018	Nº Sesión	11
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Desarrollo análisis de testamento la resiliencia y compartir experiencias		
¿Qué es lo que más te gustó?	El video q' vimos de dos personas q' no tenían bravo ni prono y aun así se superaron.		
¿Qué aprendiste?	a no darme por vencido y si me cargo una vez intentarlo hasta encontrar la fuerza para levantarme y no decir no puedo sin antes intentarlo antes		
¿Cómo te sentiste?	Desesperada xq' personas q' tienen todo su cuerpo completo dicen no puedo y acaban por vencerlo.		
¿Qué harías para mejorar?	Tratar de tener un poco mas atención y no permitirme a conversar		
Comentarios	Que me encanto la clase y q' dejen atender un poco mas las clases y lo demas estaba muy excelente		
Evidencia fotográfica			


Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Landrucha		
Fecha:	27-05-2018	Nº Sesión	12
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Competencia Social Resolución de conflictos Errores para mejorar el conflicto		
¿Qué es lo que más te gustó?	El video que trataba del respeto del espacio de las personas, la aceptación y Discriminación		
¿Qué aprendiste?	a buscar solución a algún problema q' yo tenga o ayudar a personas q' tengan problemas		
¿Cómo te sentiste?	Entusiasmado por q' estaba excelente las clases de hoy me atrajo mucho		
¿Qué harías para mejorar?	Actuar mas endese		
Comentarios	Que oigan mas silencio q' respeten a la persona q' esta hablando		
Evidencia fotográfica			

Lcdo. Jonathan Revelo.  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.



DIARIO REFLEXIVO

Nombre:	Wendy Landinobon		
Fecha:	28-06-18	Nº Sesión	13
Pregunta	Explica y razona		
¿Qué hiciste hoy?	Vimos un video sobre "tónica" me interesó mucho. la meditación también		
¿Qué es lo que más te gustó?	la parte de la meditación, cómo tomar decisiones		
¿Qué aprendiste?	q' no tengo que dejarme influir por otros		
¿Cómo te sentiste?	Emocionada		
¿Qué harías para mejorar?	ponerlo en práctica		
Comentarios	q' la clase sea más larga		
Evidencia fotográfica			

Lcd. Jonathan Revelo,  
Tutorado

T.F.M.

Dra. Rosa Miralles Pascual  
Tutora TFM.





Nombre: Wendy Lanchimba

Que es lo que aprendi?

- \* Lo que es conciencia emocional
- \* Regulación emocional
- \* Registrar las emociones
- \* Que es la emoción
- \* Inteligencia emocional
- \* Tipos de inteligencia
- \* De que todos somos inteligentemente emocional
- \* A educarnos emocionalmente
- \* A reconocer nuestras emociones
- \* A ver y reconocer las emociones de los demás
- \* A meditar con audios



Como lo estoy Aplicando?

\* Yo lo estoy poniendo en practica en mi vida diaria y actual.

\* Aq' cuando tengo o disauto con alguien ya sea conocido o desconocido a controlarme a respirar y no caerle a golpes ☺

\* A darme cuenta que no solo yo puedo tener una emociion positiva o negativa sino otras personas y a comprenderlas ya sea a q' esten tristes o felizes etc.

\* A darme cuenta que puedo ser mucho mas inteligente en la parte de q' tengo q' ver q' las cosas me agan un bien ami persona.

\* Y reconocer mis propias emociiones y no confundirme a expresarlas y saberlas controlar

ANEXO 11.

DIPOSITIVAS DE CADA UNA DE LAS SESIONES.



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Ministerio  
de Educación

# “Guardián de emociones”

Implementación y experimentación de un tema o unidad didáctica  
elaborada y aplicada en su centro de referencia.



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
EDUCACIÓN

**T.F.M.**  
**2018**

Autor: Jonathan Revelo

Tutora: Dr. Rosa Miralles.



Máster de  
formación del profesorado  
de Educación Secundaria  
en Ecuador



## Objetivo General.

Fortalecer la competencia emocional de los estudiantes de primero de bachillerato mediante la aplicación de un programa de prevención primaria para desarrollar sus habilidades de vida y competencias sociales que a su vez les permitan interactuar de mejor manera en la sociedad en donde se desenvuelven cotidianamente.

## Objetivos Específicos.

- Identificar el concepto de competencia emocional.
- Aumentar el vocabulario emocional.
- Conocer y aplicar de manera contextualizada, varias estrategias de regulación emocional
- Modificar su conducta mediante el fortalecimiento de las competencias sociales.
- Desarrollar su inteligencia interpersonal a través de la educación de sus habilidades de vida.

# Metodología

- Se trabajará dos componentes:
  - Parte teórica
  - Experiencias del auditorio.
- En cada sesión se empleará dinámicas vivenciales
- Sesiones cortas de mindfulness al inicio de cada sesión

La evaluación se la realizará de dos maneras:

## Evaluación

### **PROCESUAL:**

Mediante un diario reflexivo,

Fotografías de evidencias presenciales.

Dos evaluaciones de conocimientos: a la 5ta sesión y a la 9va.

### **FINAL:**

A: evaluación sumativa de conocimientos

B: Trabajo final de aplicación: código de aula en donde la consigna sea  
**ESTRATEGIAS PARA MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS.**

## Sesión 1



¿Qué son?

¿Son educables?

¿Qué sucede  
en mí?

# ¡Emociones!



# ¿Cómo me sentí?



# ¿Qué miras aquí?

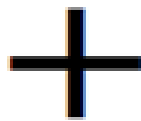


# ¿Qué es una emoción?

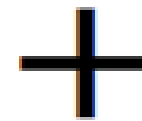
Son reacciones corporales, cerebrales y comportamentales rapidísimas que se construyen como respuesta a unos estímulos que nos importan y que nos predisponen a la acción.



taquicardia,  
respiración,  
sequedad de  
boca...



pensamientos,  
creencias,  
conocimientos...



expresiones de la  
cara, tono de voz,  
movimientos del  
cuerpo...

Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 61.

# Componentes de la emoción

VALORACIÓN



Acontecimiento



Neurofisiológica

Comportamental



Cognitiva

PREDISPONE  
A LA ACCIÓN

## Mecanismo de valoración

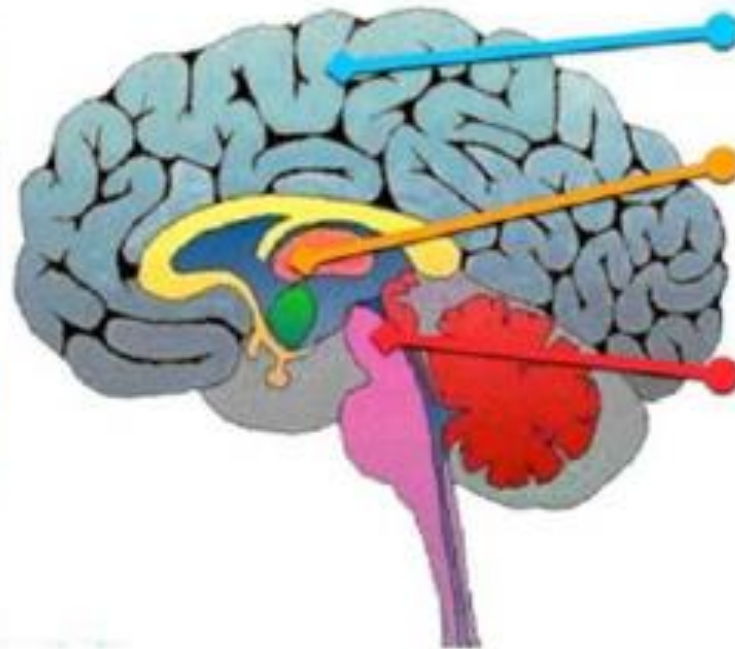
- Estilo valorativo relacionado con nuestras creencias y personalidad. Se puede educar.
- Primera valoración – automática. Activa los tres componentes.
- Valoración secundaria o cognitiva. Responde a : ¿Estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?
  - Respuesta afirmativa: todo se calma.
  - Respuesta negativa: todo se exagerará.

Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 62.



## El cerebro triuno

- Cerebro reptiliano
- Sistema Límbico
- Córtex prefrontal



### Neocórtex

#### Cerebro de la razón

Nos permite analizar la información, resolver los problemas, planificar, desarrollar ideas, teorías...

#### Cerebro mamífero

##### Cerebro de las emociones

Nos dice lo que nos gusta y lo que no, hacia quien generamos afecto, hacia qué cosas nos sentimos atraídos, y qué recuerdos nos hacen sentirnos más tristes o más alegres.

#### Cerebro reptiliano

##### Cerebro de los instintos

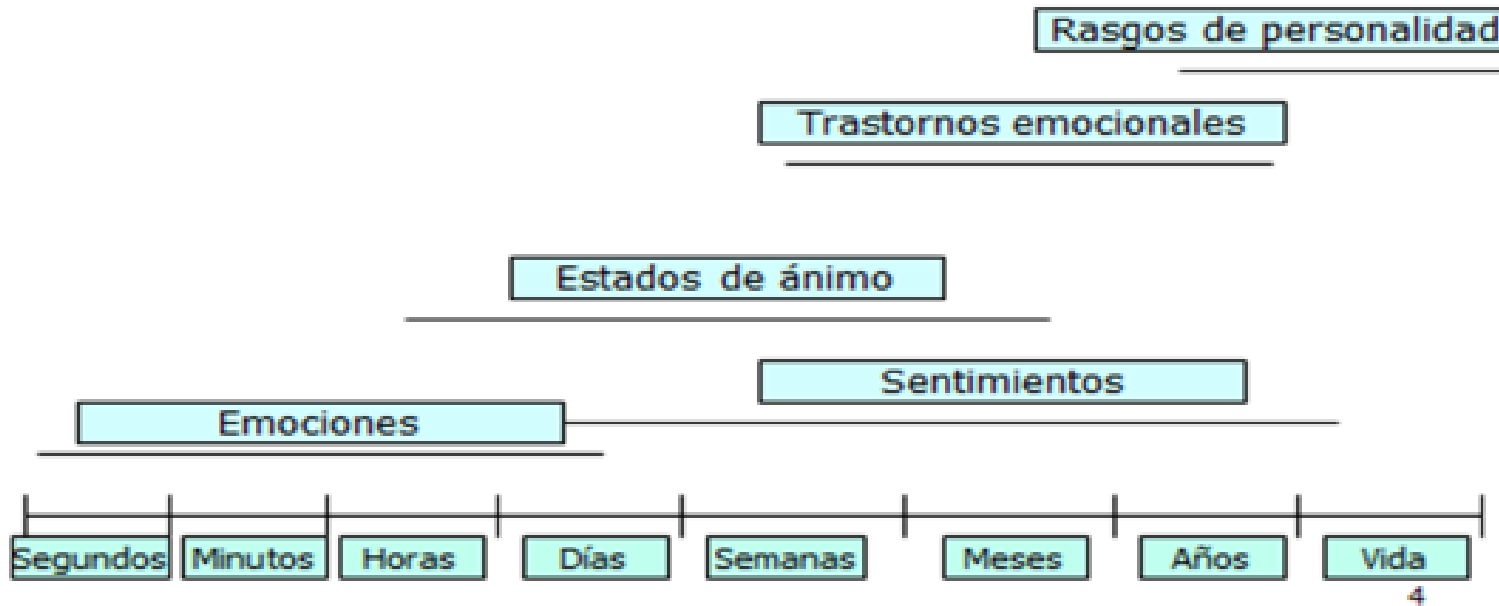
Se encarga de nuestras funciones corporales básicas, como la respiración, la digestión, el latido cardíaco, y la regulación de la temperatura. Se encarga de responder de forma refleja e instintiva ante las situaciones estresantes y traumáticas.

Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 69.



**¿Cuánto dura una emoción?**

## Espectro de los fenómenos afectivos en función de su duración





Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

# ¿Qué hicimos ayer?



Antes de empezar...



**Meditemos**

Sesión 2

Educación emocional

# ¿Quién es inteligente?

ESTE CORTOMETRAJE HA SIDO RODADO EN EL MARCO DEL PROYECTO:

## CORTOS POR LA IGUALDAD

DINAMIZADO Y REALIZADO POR:



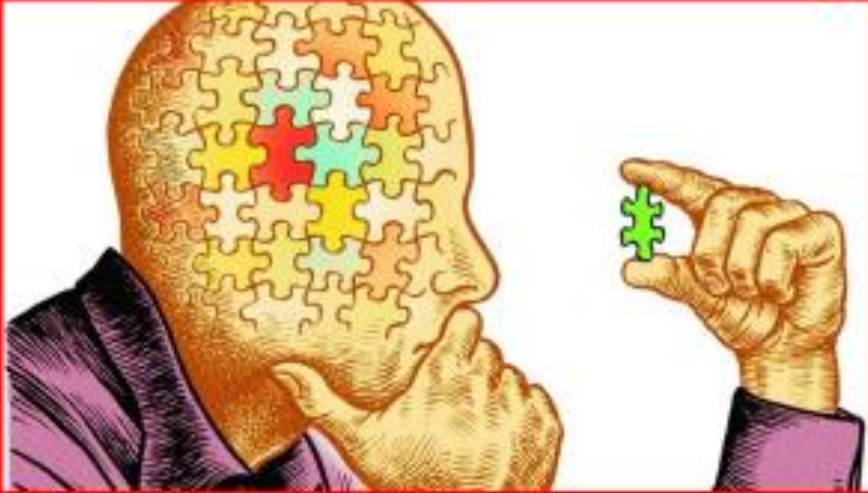
ORGANIZADO POR:





¿Por qué es inteligente?

¿Todos son inteligentes?



¿Inteligencias?

¿Educación = inteligencia?

## Diferencias en la concepción de la Inteligencia

### ANTES

- Una
- Innata
- Invariable
- Cuantificable (CI)
  
- *Educación tradicional centrada en la dimensión cognitiva (saber y saber hacer)*

### ACTUALMENTE

- Capacidad
- Se puede desarrollar
- Es educable
- Se puede aprender
  
- *Educación integral (saber ser y saber convivir)*

Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 53.



## Inteligencias Múltiples Muchos Motores



Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 51.

## Les 9 intel·ligències de H. Gardner

- **Lingüística**

Sensibilitat especial per  
El llenguatge parlat i escrit



- **Musical**

Capacitat de produir i  
apreciar ritmes, tons,  
timbres...



- **Espacial**

Capacitat de reconèixer  
i manipular espais.



- **Lògic-matemàtica**

Sensibilitat per la  
lògica i els nombres.



- **Cinètic-corporal**

Capacitat de controlar els moviments  
corporals i de manipular objectes amb habilitat.



- **Naturalista**

Capacitat d'identificació del llenguatge natural.



- **Intrapersonal**

Capacitat d'autoestima i automotivació.



- **Interpersonal**

Capacitat de percebre i comprendre als altres.



- **Existencial**

Capacitat de preguntar-nos sobre  
la existència del ser humà, de Déu i del món.



Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 52.



*Capacidad para reconocer nuestros sentimientos, los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con los otros y con nosotros mismos.*

*Goleman, 1998*

## Inteligencia emocional

*Capacidad para reconocer nuestros sentimientos, los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con los otros y con nosotros mismos.*

*Goleman, 1998*

## Inteligencia emocional



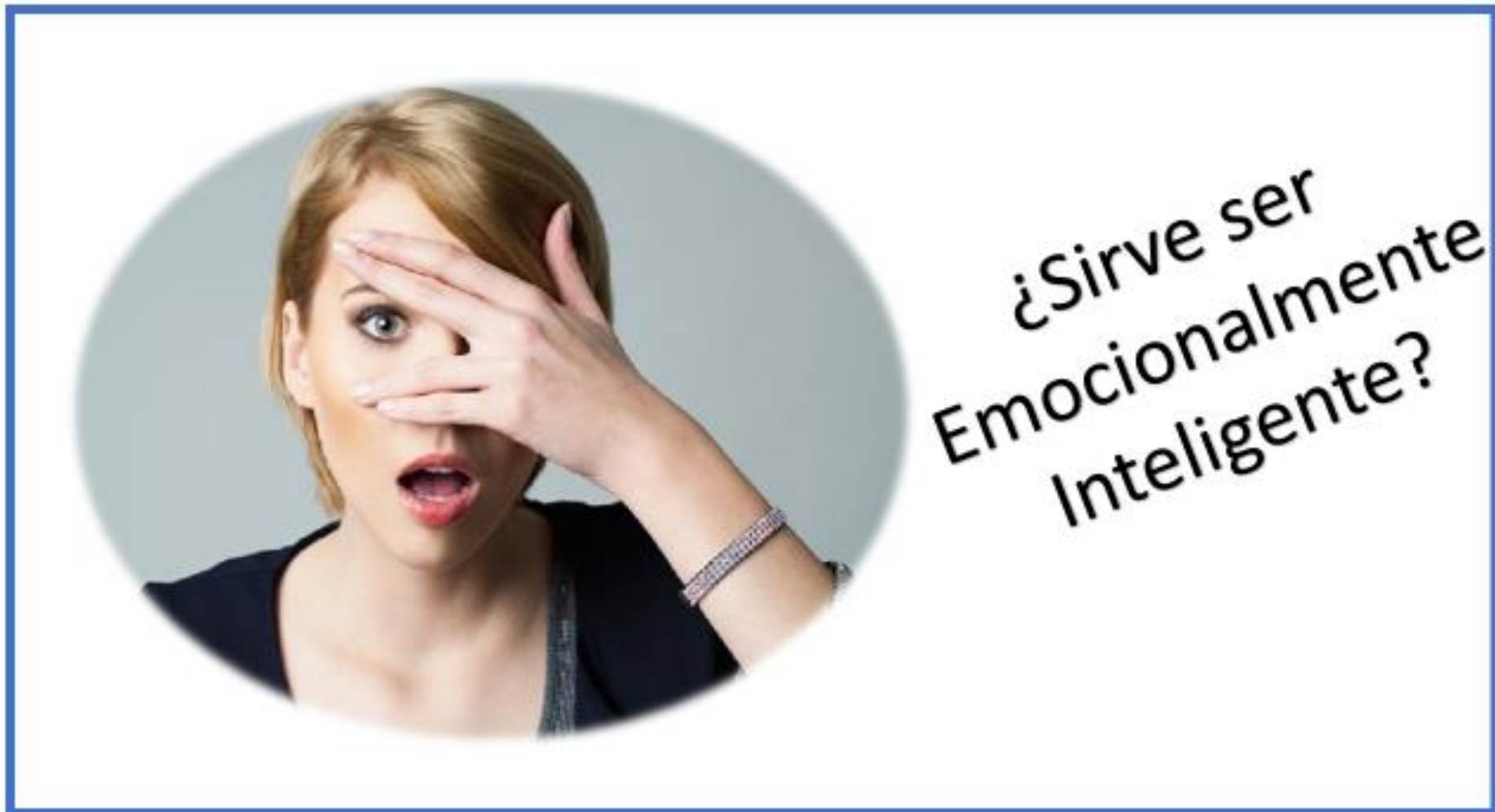
## Concepto de educación emocional

*Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.*

*Por eso, se propone el desarrollo de conocimientos y competencias sobre las emociones. Con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana.*

*Todo esto tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009, 2016)*

Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 56.





**En equipos analicen sus respuestas.  
Pongan dos ejemplos vivenciales**

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo



## Sesión 3

# Competencias emocionales



Antes de empezar...



 Meditemos

¿Cómo te sentiste?

¿Fue fácil concentrarse?

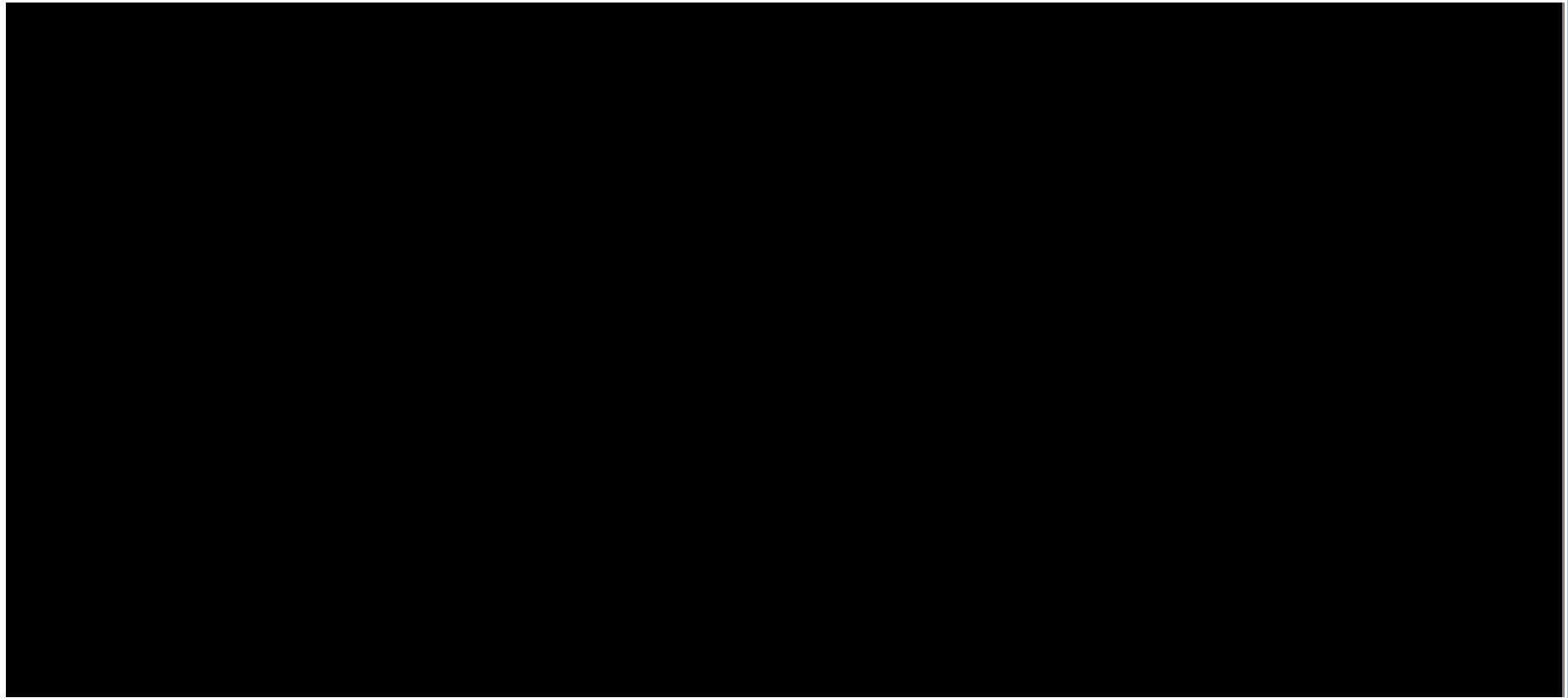
¿Tiene alguna utilidad?

¿En qué momentos?





# ¿Si no tengo competencias emocionales?

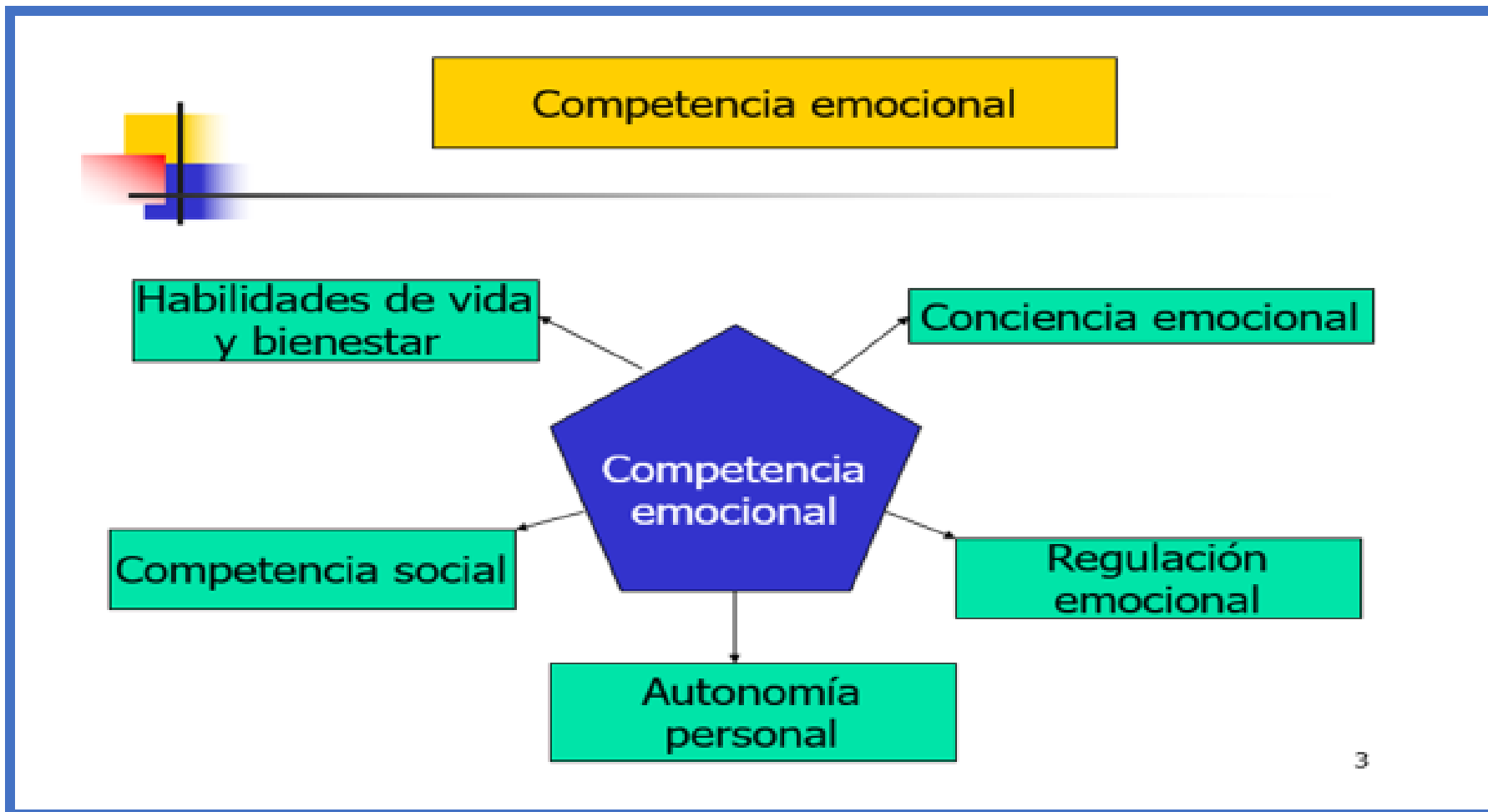


**Entonces...**

**¿Qué son competencias emocionales?**



***La capacidad para movilizar  
adecuadamente un conjunto de  
conocimientos, capacidades, habilidades y  
actitudes necesarias para realizar  
actividades diversas con un cierto nivel de  
**calidad y eficacia***** (Bisquerra y Pérez, 2007).



## TRABAJO EN EQUIPO

Buscar en la mesa de trabajo las características que creas que encajan en cada competencia.  
Y luego exponer el porqué.

# CONCIENCIA EMOCIONAL

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

# REGULACIÓN EMOCIONAL

La capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.



# Autonomía personal

Incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la **autogestión personal**, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional

# Competencia social

Capacidad para **mantener buenas relaciones con otras personas**. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas como: escucha activa, respeto, actitudes prosociales, etc

# Habilidades para la vida

Permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

# ¿Qué aprendí ayer?



## Sesión 4

# CONCIENCIA EMOCIONAL



## Emociones positivas y negativas

Antes de empezar...



Meditemos

The image shows a woman in a purple top and pants sitting in a meditative lotus position on a sandy beach. In the foreground, there is a stack of five smooth, grey stones of varying sizes. The background features a calm sea and a bright sunset or sunrise over the horizon. The text 'Antes de empezar...' is overlaid in the top left of the image area, and 'Meditemos' is in a yellow box in the bottom right. A small speaker icon is also visible on the right side of the image area.



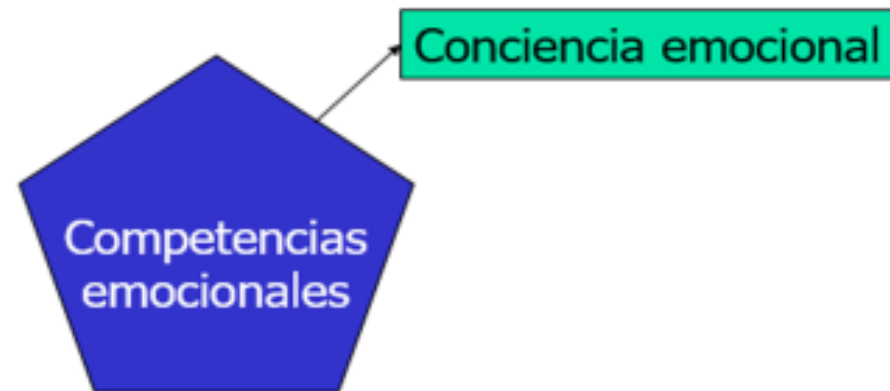
# CONCIENCIA EMOCIONAL

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

## Conciencia emocional



- Toma de conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las emociones
- Comprender las emociones de los demás



## Ejercicio

### En equipos:

- Respondan a la pregunta. ¿cómo estás?
- Elige una o varias de las emociones de la mesa
- Dramatiza una escena en donde expongas:
  - Sin conciencia emocional.
  - Emociones positivas
  - Emociones negativas

# Emociones positivas

---

Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
Felicidad	Bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.

---

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo







Antes de empezar...



**Meditemos**

## Ejercicio

### Registra las emociones:

- En cada pintura que veas o audio que escuches, registra la emoción que te provoca.
- Elige si la emoción la compartirías o la disfrutarías solo
- Puedes guiarte del bazar de emociones.

---

### EMOCIONES AMBIGUAS

---

**Sorpresa** La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en otro extremo de la polaridad, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir la sorpresa.

---

### EMOCIONES ESTÉTICAS

---

Son el resultado de la respuesta emocional ante la belleza. Ante cualquier tipo de belleza. En primer lugar, las obras de arte (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine, teatro, etc). Pero por extensión, se aplica a la belleza de un paisaje o una salida de sol, una cara atractiva, un vestido bonito, etc. (Bisquerra, R. 20012:173)

---

















[cosechenonvanno.com](http://cosechenonvanno.com)









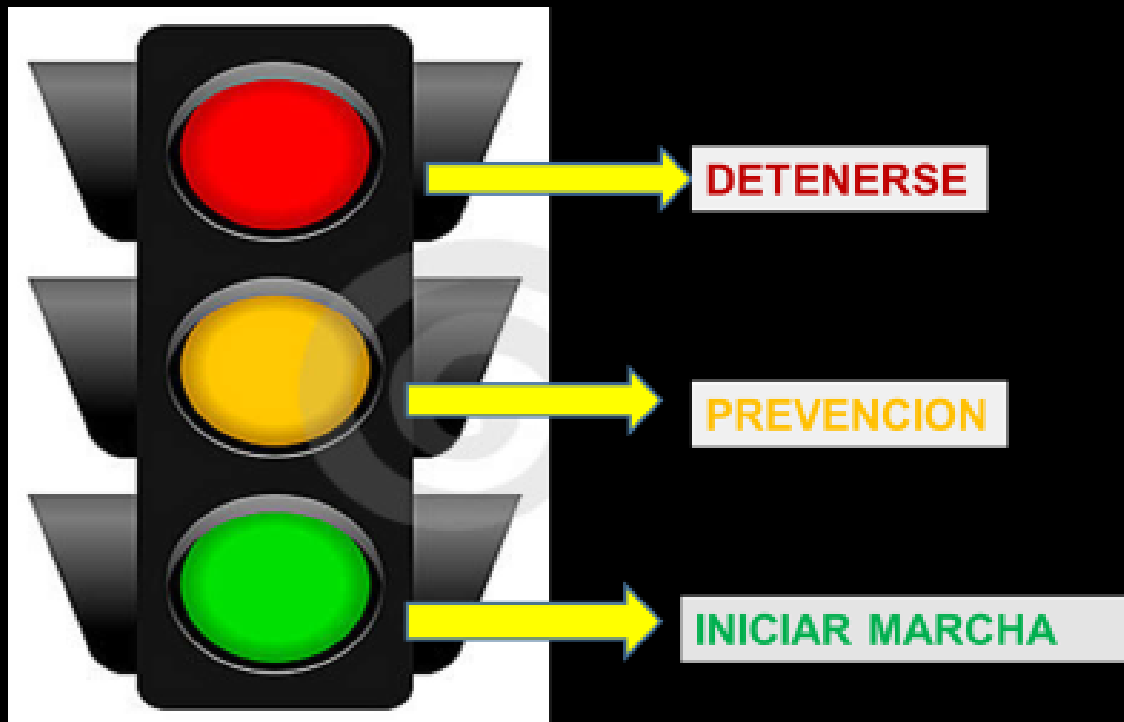
COMPARTE TU EXPERIENICA

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo



# Regulación emocional



**Sesión 6**

Antes de empezar...



**Meditemos**

**¿En qué momentos se utilizará?**

**¿Y si no la aplico?**

**¿Seré más feliz?**

## ¿Qué es la regulación?

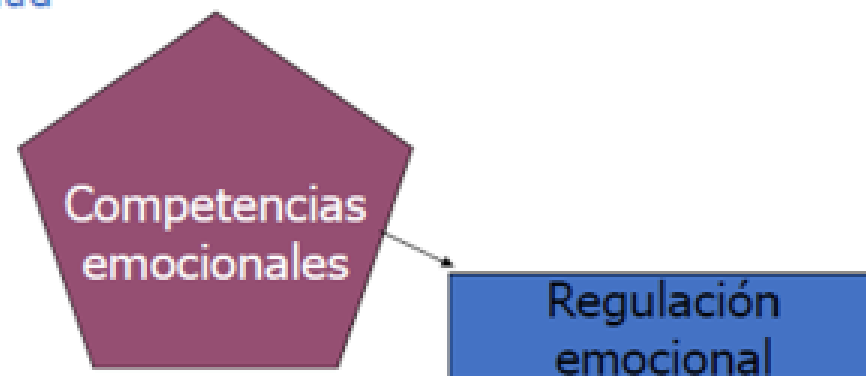
- Capacidad de utilizar las emociones de forma correcta:
  - Potenciar las emociones agradables
  - Gestionar las emociones desagradables
- Incluye:
  - Autocontrol de la impulsividad "Contar hasta diez".
  - Tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos "Al mal tiempo, buena cara".
  - Sentido del humor



Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 92.

# Regulación emocional

- Emoción – cognición – comportamiento
- Expresión emocional regulada
- Habilidades de afrontamiento
- Autogenerar emociones positivas
- Regulación de la impulsividad
- Tolerancia a la frustración
- Regulación de la ira



Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 92.

## Estrategias de regulación

- Distracción cognitiva o conductual (pienso o hago otras cosas)
- Expresión de la emoción: Amigos, escribir, dibujar...
- Respiración, relajación, visualización,... (estrategias corporales)
- *Cambiar la manera de pensar*
- Buscar una solución



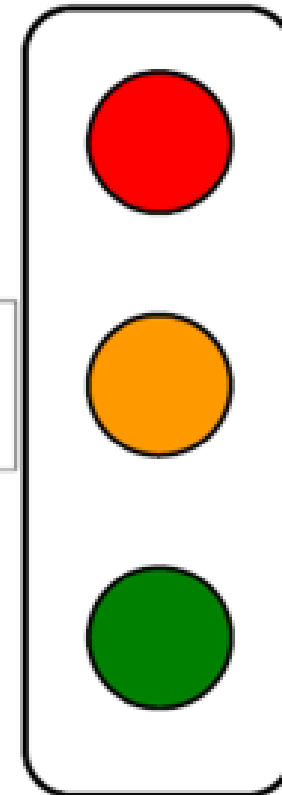
Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 96

# TÉCNICA DEL SEMÁFORO

STOP

RESPIRA  
PROFUNDAMENTE

EXPLICA EL  
PROBLEMA Y  
CÓMO TE  
SIENTES.



Miralles, R. (2018). Orientación para la prevención y el desarrollo personal. Pag 95



## Ejercicio

En equipos:

- Realice una escultura con plastilina.
- La mejor tendrá un premio sorpresa.

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

# Regulación emocional



## Técnica del dique emocional

### Sesión 7

Antes de empezar...

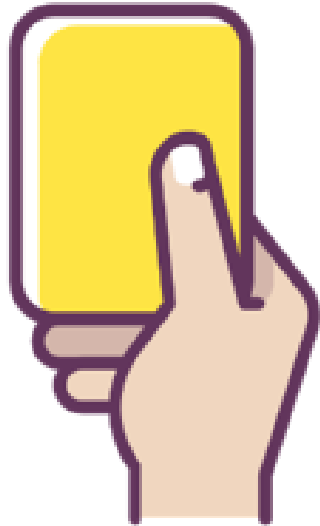


**Meditemos**



¿Hemos aprendido algo?

The image shows a hand in a dark suit jacket pointing with a white marker to a whiteboard. On the whiteboard, there are three smiley faces in a row. The first face is sad (frown), the second is neutral (straight line), and the third is happy (smile). Below each face is a square checkbox. The first two checkboxes are empty, and the third checkbox has a red checkmark. The text '¿Hemos aprendido algo?' is written at the bottom of the whiteboard.

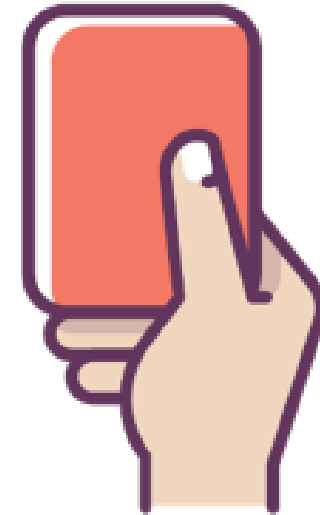


**1er DIQUE**

Estudiante



**Obj:**  
Regular  
emociones  
negativas



**2do DIQUE**

Profesor

## Ejercicio

En equipos:

- Elegir un compañero que será el primer dique emocional.
- Dramatizar una situación en donde Intervenga el primer y segundo dique



Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

# Regulación emocional



Sesión 8

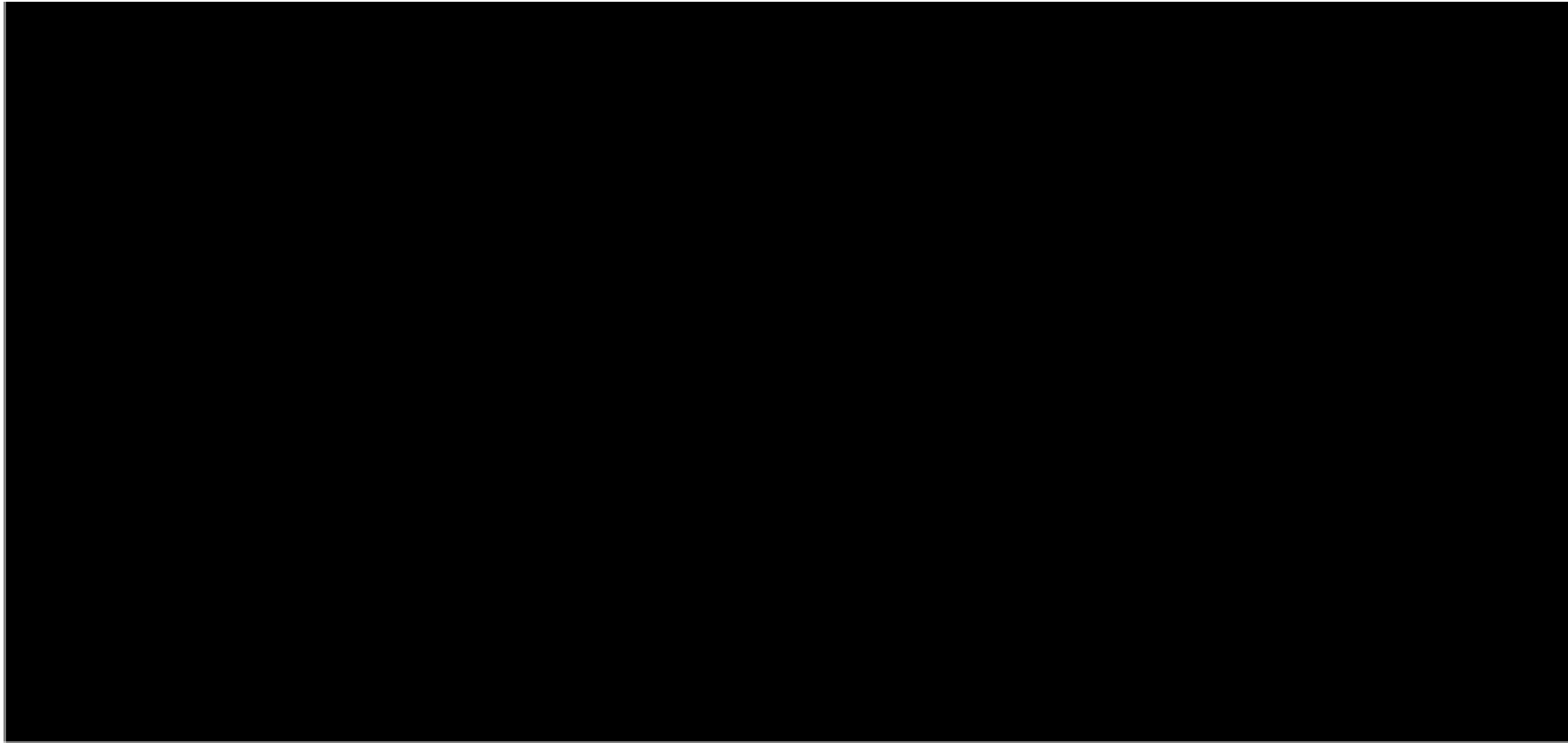
Antes de empezar...



**Meditemos**

¿Hemos aprendido algo?

# ¿Eres asertivo?



APRENDE A DECIR

**iNO!**

**Alexander**, no hiciste la parte de tu trabajo,  
Me siento enojado porque tendremos cero,  
me gustaría quedés solución a esta situación,  
Caso contrario no te pondré en mi exposición

**H**echos concretos

**S**entimientos

**P**edir forma concreta

**C**onsecuencias

Técnica HESPEC



## Técnica NEMO

**N**ombre

**E**moción

**M**otivo

**O**bjetivo

Alexander, me siento triste,  
Porque no me has invitado  
A tu cumpleaños, me gustaría  
Conocer los motivos para  
Poder solucionarlo

## Ejercicio

En equipos:

- Elija una situación cotidiana.
- Realice una dramatización en la que sea **ASERTIVO**.

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

# Regulación emocional

## PUESTA EN MARCHA

preparad@s...  
¡YA!



Sesión 9



Three smiley faces are shown in a row. The first has a sad expression and an unchecked checkbox below it. The second has a neutral expression and an unchecked checkbox below it. The third has a happy expression and a checked checkbox below it. A hand in a suit is holding a white marker and pointing towards the checked checkbox.

¿Hemos aprendido algo?

Antes de empezar...



**Meditemos**

## TALLER

Representar las tres técnicas de regulación emocional en una dramatización.

Explicar las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de las tres técnicas aprendidas, les resultaría más útil?
- ¿Por qué?
- Si tuvieras la oportunidad de enseñar, ¿qué TÉCNICA ENSEÑARÍAS PRIMERO?



Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

¿Hemos aprendido algo?

# Autonomía emocional



Sesión 10

Antes de empezar...

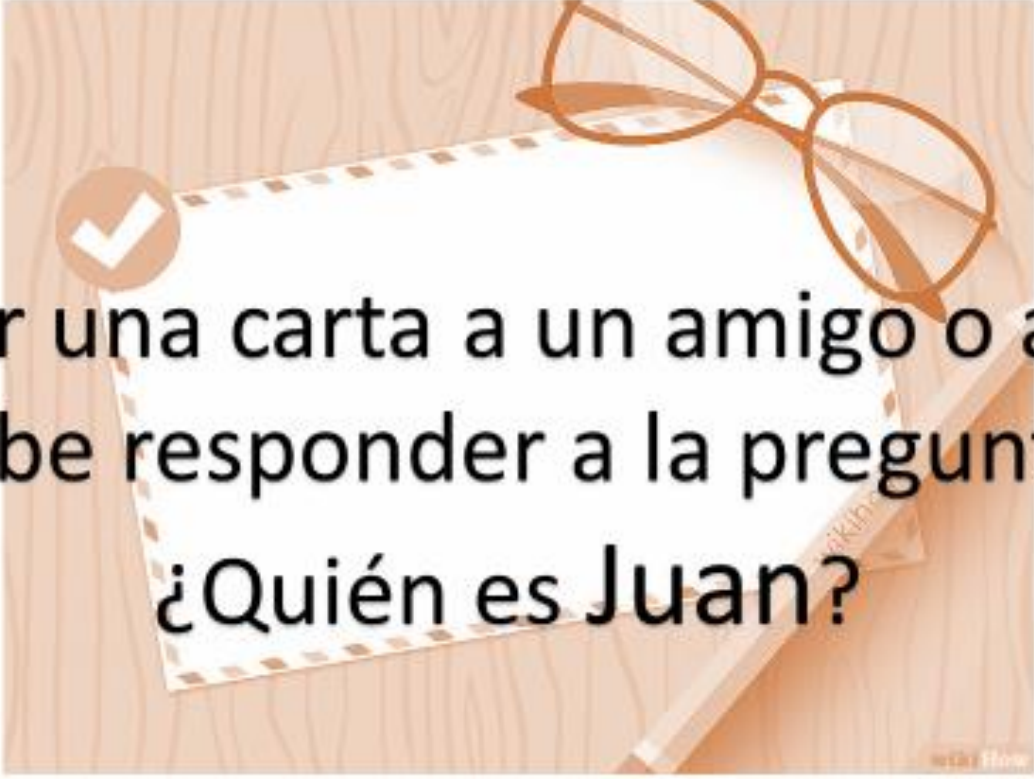


**Meditemos**

# Autonomía personal

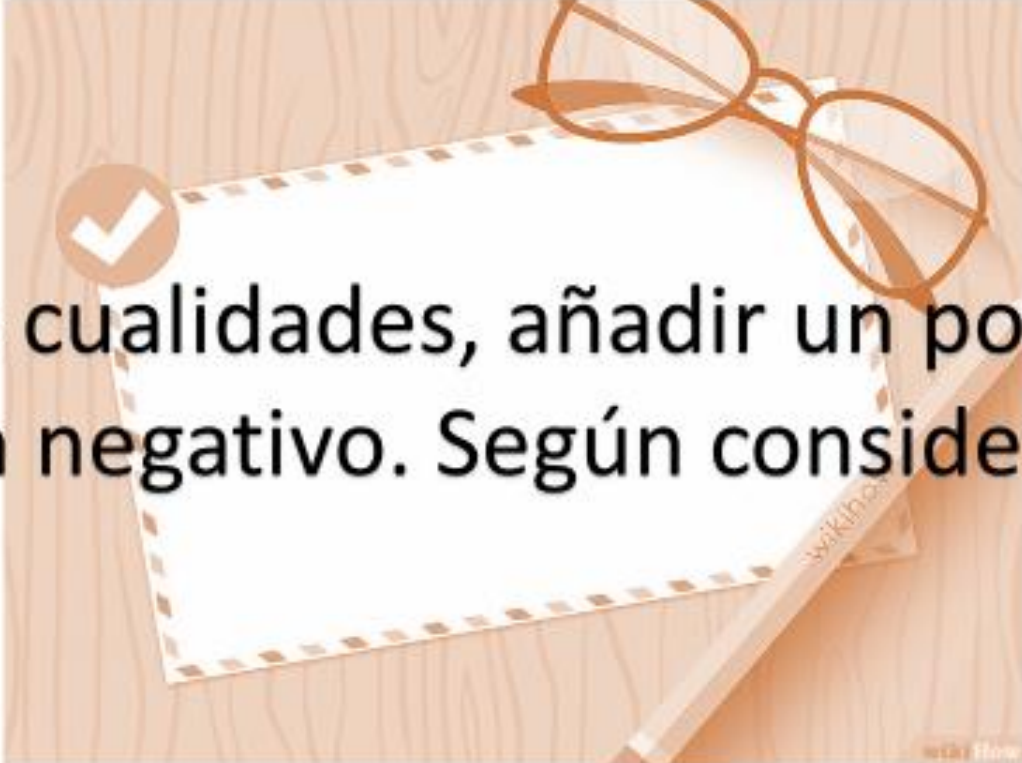
Incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la **autogestión personal**, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional

## Ejercicio



Escribir una carta a un amigo o amiga.  
Debe responder a la pregunta:  
¿Quién es Juan?

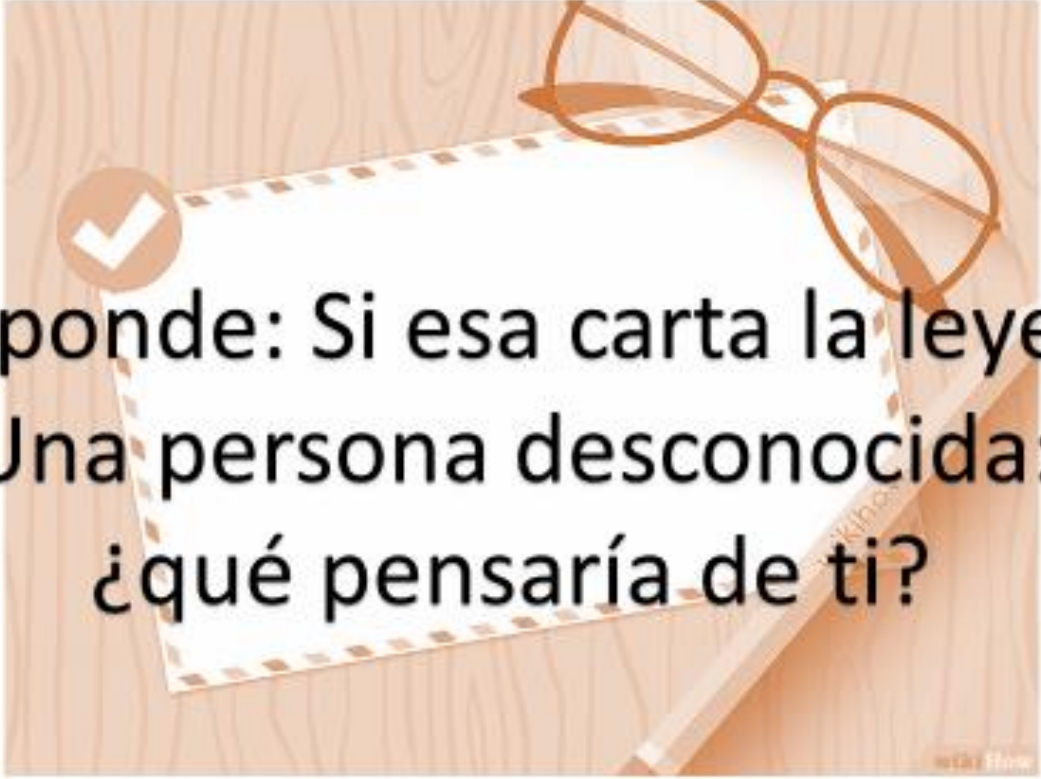
## Ejercicio



A esas cualidades, añadir un positivo  
Y un negativo. Según consideres.



## Ejercicio



Responde: Si esa carta la leyera  
Una persona desconocida:  
¿qué pensaría de ti?

# Autoestima

Regalo



¡SORPRESA!

## Ejercicio



Lea la carta en tercera persona

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

## Sesión 11

# Autonomía emocional



# RESILIENCIA

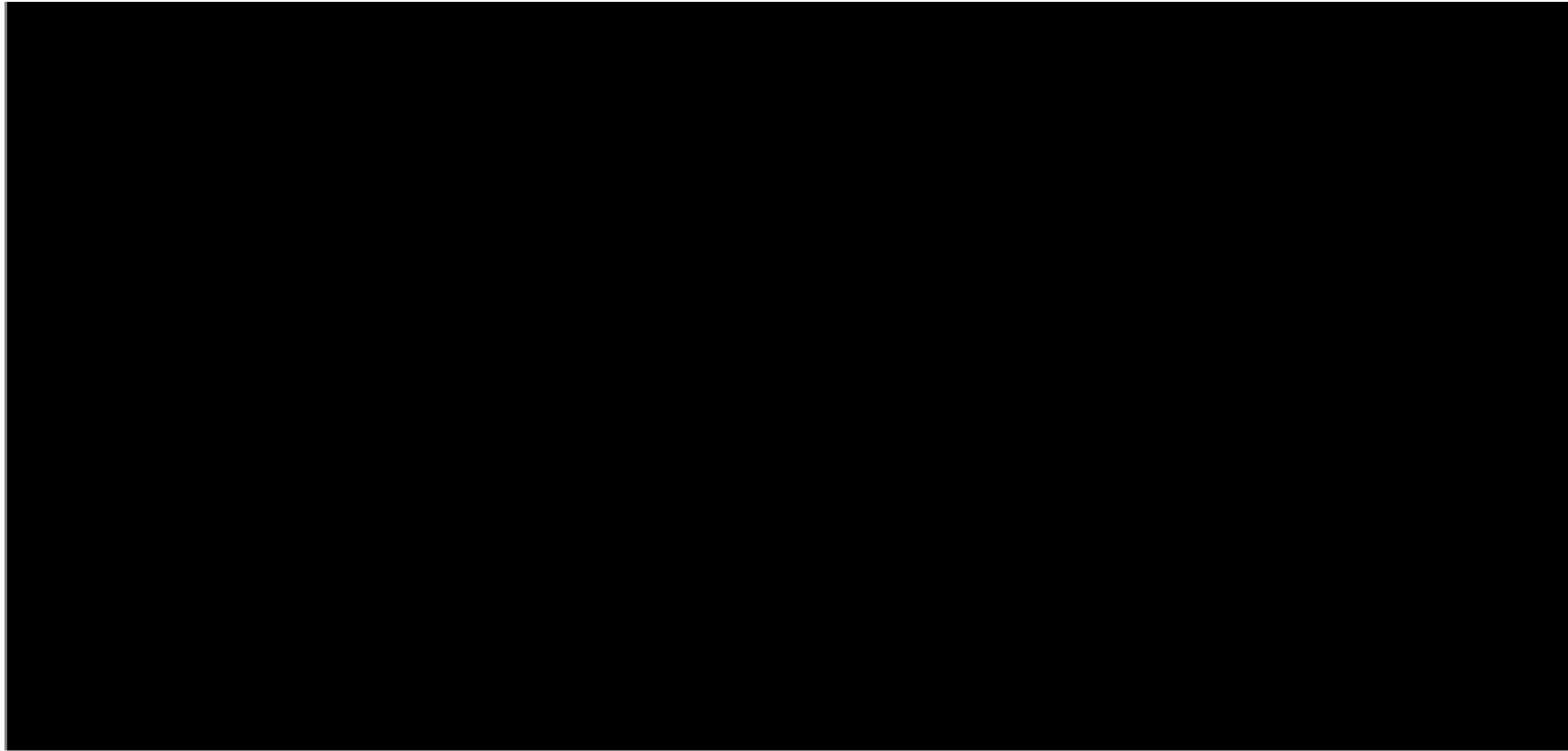


# ¿Se puede superar?





# ¿Qué tienen en común?





# RESILIENCIA

**Capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada**

# TALLER

En equipos:

- Dos personas.
- Librar un obstáculo.
- Compartir experiencias.



Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

## Sesión 12

## Competencia social



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Antes de empezar...



**Meditemos**



**capacidad**



**para  
mantener**

**buenas relaciones** con otras personas

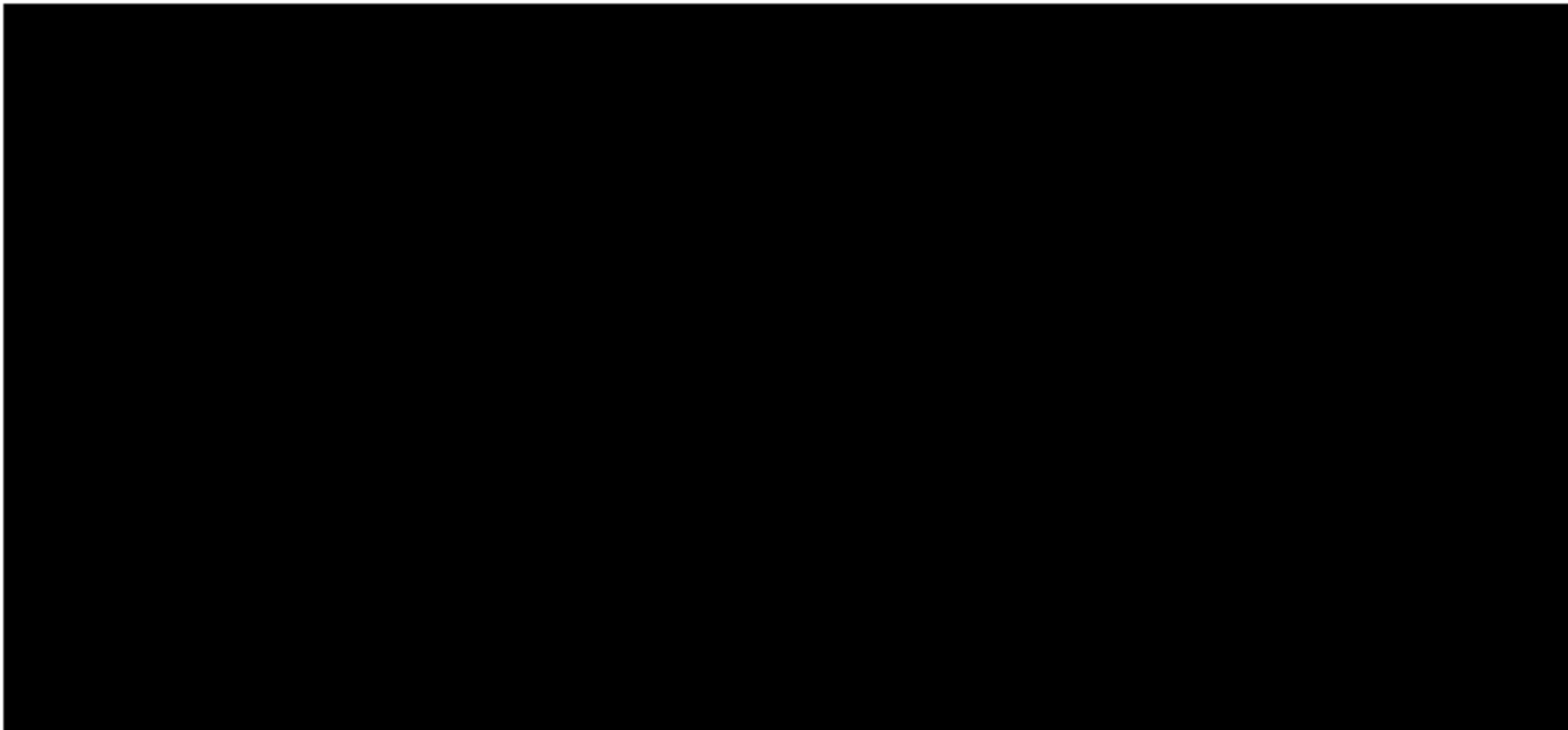
- Habilidades sociales básicas
- Respeto
- Comunicación (receptiva y expresiva)
- Compartir emociones
- Comportamiento pro-social (cooperación)
- Solución de conflictos
- Negociación
- Asertividad

# ¿Cuál es el principal problema?



For the Birds  
Academy Award® Winner  
Best Animated Short Film  
2001

# ¿Existen conflictos en el aula?



## Errores para manejar el conflicto



- Ser demasiado directo y reservado
- Buscar al culpable o asignar culpas
- Atacar a la persona, no al problema.
- Sarcasmo
- Actuar como victima
- Estallar sin pensar en lo que se dice
- Manejar el conflicto en forma emocional
- Luchar por imponer su punto de vista



# La clave está en...

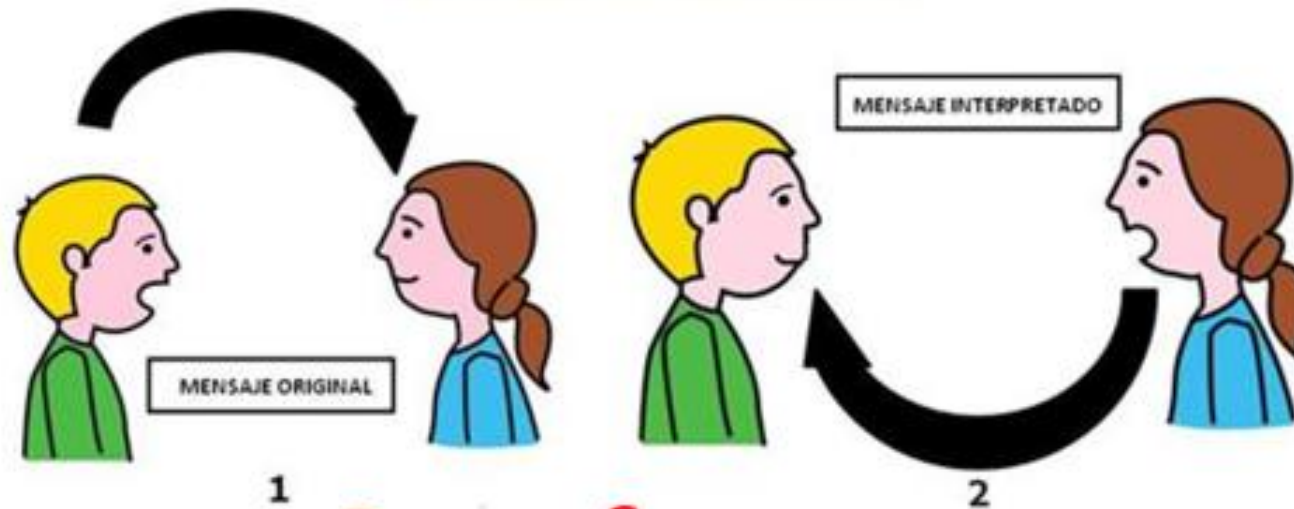


## ***ESCUCHAR ACTIVAMENTE***



# La clave está en...

## EL PARAFRASEO



# Parafrasear

## DOS REGLAS SIMPLES

***1.- Hará un resumen***

***2.- Confirmará con una pregunta***

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

# TOMA DE DECISIONES

Sesión 13

## Habilidades de vida

The illustration depicts a man with a thoughtful expression, his hand on his chin, standing next to a large document. The document features a pencil and three circular icons with the letter 'J' in grey, teal, and red. To the right, a vertical blue signpost has four arrows pointing in different directions: grey (up), red (left), teal (right), and yellow (down). A large blue question mark is positioned above the man's head.

Antes de empezar...



**Meditemos**

Permiten organizar nuestra vida de  
forma **sana y equilibrada**,  
facilitándonos experiencias de  
satisfacción o bienestar

- Fijar objetivos REALISTAS.
- Toma de decisiones
- Buscar ayuda y recursos
- Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida
- Bienestar emocional
- Fluir

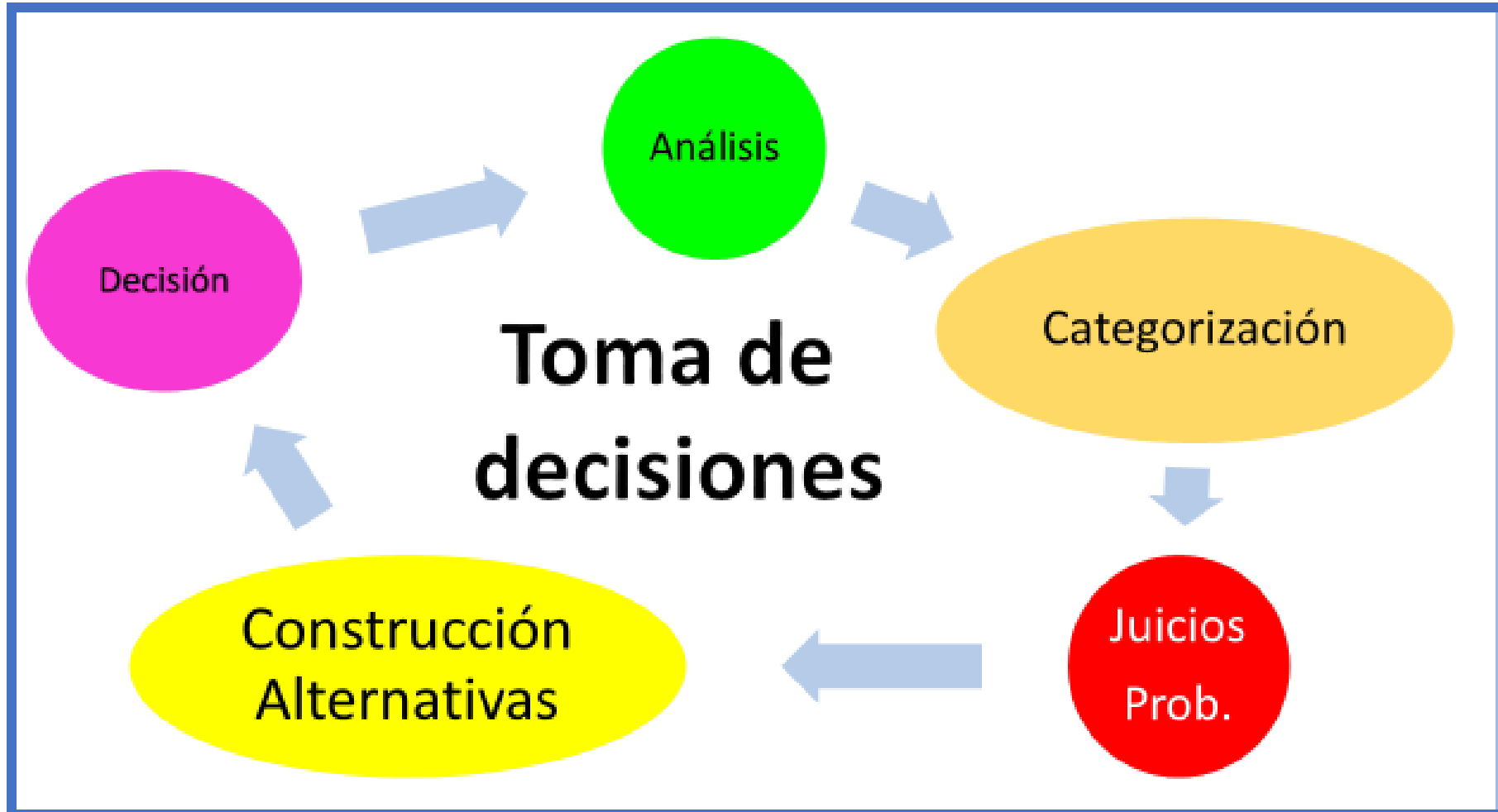




¿Sirven las habilidades de vida?

## Toma de decisiones

Supone asumir la **responsabilidad** por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos **éticos, sociales y de seguridad**



# Taller

**Aplique el proceso de toma de  
decisiones en el siguiente  
inconveniente.**

**Compra de celular.**

Por hoy hemos terminado...

Trabaja en tu  
diario reflexivo

EN EQUIPOS...

Realizar un código sobre:  
**ESTRATEGIAS PARA  
MANEJO DE EMOCIONES  
NEGATIVAS**