



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA “EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL 10^{mo} GRADO EGB DEL CECIB-EB LUIS NAPOLEÓN DILLON”

Autora: Verónica Janneth Vásquez Barahona

C.I: 1716484603

Tutor: Dr. Xavier Monferrer Troncho

Máster en Educación, con mención en Orientación Educativa

Fecha: 21 de Octubre de 2018

Resumen

En investigaciones recientes se demuestra que la Educación Emocional está considerada como una innovación educativa, la cual permite mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales, capacitándole al alumnado para enfrentarse a diversas situaciones que se pueden presentar a lo largo de la vida. El objetivo de la implementación del presente programa es promover en el alumnado la capacidad de regular sus emociones para controlar emociones y sentimientos negativos que pueden afectar a su integridad.

Los resultados obtenidos fueron los esperados en vista de que el alumnado adquirió las Competencias Emocionales, las cuales fortalecen las habilidades sociales requeridas no solo a nivel personal sino también a nivel profesional.

La implementación del programa permitió sin duda que mejoren las relaciones interpersonales, el clima de aula, el alumnado adquiere una actitud positiva frente a la vida; sirviéndome de reflexión en mi labor docente con respecto a la injerencia de las emociones en el ámbito educativo.

Palabras clave: Educación Emocional, Competencias emocionales, Inteligencia emocional

Abstract

Recent research shows that Emotional Education is considered an educational innovation, which allows improving interpersonal and intrapersonal relationships, enabling students to face various situations that may arise throughout life. The objective of the implementation of this program is to promote in students the ability to regulate their emotions to control negative emotions and feelings that may affect their integrity. The results obtained were those expected in view of the fact that the students acquired the Emotional Competences, which strengthen the social skills required not only on a personal level but also at a professional level.

The implementation of the program undoubtedly allowed to improve interpersonal relationships, classroom climate, students acquire a positive attitude towards life; serving as a reflection in my teaching work with respect to the interference of emotions in the educational field.

Keywords: Emotional education, Emotional competency, Emotional intelligence.

ÍNDICE

Resumen.....	2
1.INTRODUCCIÓN	4
1.1 Estructura del dossier.....	6
2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA.....	7
2.1 Justificación	7
2.2 Destinatarios del programa	8
2.3 Planificación de la propuesta	8
2.4 Organización de la propuesta.....	17
3. IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	19
3.1. Adecuación	19
3.2. Resultados de aprendizaje del alumnado	26
3.3. Descripción del tipo de interacción creado (alumno-profesorado-institución-familia)....	29
3.4 Dificultades observadas	30
4. VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	31
4.1 Fases en el proceso evaluador	31
4.1.2 Instrumentos de recogida de observación.....	32
4.1.3 Presentación de los resultados	34
4.1.4 Propuesta de la mejora	35
5. REFLEXIONES FINALES	36
5.1 Evidencias de aprendizaje en relación a las materias troncales	36
5.1.2 Evidencias de aprendizaje con las asignaturas de especialidad	38
5.1.3 Evidencias de aprendizaje en relación al TFM	41
6. Bibliografía	43
7. Autoevaluación	45
8. ANEXOS	47



CESIÓN DERECHOS

Javier Loyola, 18 de noviembre de 2018

Yo, VERONICA JANNETH VASQUEZ BARAHONA, autor/a del Trabajo Final de Maestría titulado: IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA METODOLOGICA “EDUCACION EMOCIONAL EN EL 10mo GRADO EGB DEL CECIB-EB LUIS NAPOLEÓN DILLON”, estudiante de la Maestría en Educación mención: ORIENTACIÓN EDUCATIVA con número de identificación 1716484603, mediante el presente documento dejo 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.

Verónica Janneth Vásquez Barahona

1.1 Intereses y contextualización

Enmarcados en lo que dictamina la Constitución de la República en relación al Sistema Educativo Ecuatoriano de acuerdo al Art. 26 “La educación debe garantizar la igualdad e inclusión social y condiciones indispensables para el buen vivir” de igual manera se menciona en el Art. 27 de la Constitución de la República, menciona que “La educación debe estar centrada en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto de los derechos humanos, el medio ambiente y a la democracia”.

Se elabora el presente trabajo Implementación de una propuesta metodológica “Educación Emocional en el 10mo grado de EGB del CECIB-EB Luis Napoleón Dillon” el cual pretende fomentar el desarrollo de las competencias emocionales en los educandos en vista de que se evidencia la carencia de afecto por parte de sus progenitores, como consecuencia afectando en su comportamientos socio –afectivo inmersos en las aulas, donde 3 de cada 10 estudiantes manifiestan actitudes como: impulsividad, agresividad e inestabilidad emocional.

En este contexto que como futura docente Orientadora considero de suma importancia que en las instituciones educativas se lleven a cabo programas que fomenten la Educación Emocional como lo manifiesta Rafael Bisquerra (2005) en el artículo “La educación emocional en la formación del profesorado” (pág. 97) donde menciona que “La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida”.

En el transcurso del periodo escolar se pretende que se pongan en práctica actividades encaminadas a fomentar un mejor clima de aula y por consiguiente mejorar la Convivencia escolar enmarcadas en lo que dictamina la LOEI en el Art. 3 literales a, g, h, i, Art. 4 y Art.11 en la que las instituciones educativas debemos promover el desarrollo pleno de la personalidad,

desarrollo integral autónomo sostenible e independiente de las personas y la promoción de la igualdad entre hombres, mujeres y personas diversas.

Estructura del dossier.

1.2.1 Presentación de la Unidad Didáctica

1.2.1.2 Planificación de la propuesta

En este apartado se sentarán las bases teóricas en las que se fundamenta el trabajo y nuestro posible accionar ante las dificultades presentadas aplicando diversas metodologías, uso apropiado de recursos y realizando una evaluación pertinente.

1.2.1.3 Organización de la propuesta

Se describen los agentes implicados, requisitos de la institución, estrategias de intervención y los servicios de apoyo dentro y fuera de la institución.

1.2.2 Adecuación

Se contemplan de igual forma las adecuaciones que se han realizado a los contenidos, los resultados obtenidos en relación a los aprendizajes del alumnado, igualmente la implicación de las familias, profesorado durante todo el proceso, se plasmarán las dificultades que ha conllevado la implementación del programa.

1.2.3 Evaluación

Se evaluará la implementación del programa y se elaborará el plan, se usarán diversos instrumentos de recogida de información tanto cualitativos como cuantitativos.

1.2.3.1 Presentación de resultados

Se interpretarán los resultados obtenidos que arrojó la implementación del programa en el centro escolar.

1.2.3.2 Propuesta de mejora

Se realizará una propuesta para mejorar la aplicación del programa en el caso de que lo requiera.

1.2.4 Reflexiones finales

En este apartado se realizan las reflexiones personales en relación al grado de injerencia del tema como futura orientadora de mi centro educativo, las competencias adquiridas a lo largo de la maestría y si todos los conocimientos me han servido para la implementación del presente programa.

1.2.5 Bibliografía y webgrafía

Se ubicarán todos los referentes bibliográficos siguiendo la normativa APA.

1.2.6 Autoevaluación

Se incluirá una valoración general de los aprendizajes adquiridos en este proceso.

1.2.7 Anexos

Irán la documentación considerada pertinente para complementar la información presentada en el trabajo.

2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA

2.1 Justificación

Actualmente podemos evidenciar que en la institución educativa CECIB-EB “Luis Napoleón Dillon” ubicado en la provincia de Pichincha, cantón Cayambe, comunidad rural Cariacu; el cual cuenta con 202 estudiantes, con un nivel socio-económico bajo, provenientes de hogares disfuncionales, con alta incidencia de pobreza y violencia intrafamiliar, evidenciamos que en las aulas existen estudiantes cuyos comportamientos tienden a la agresividad, hostilidad son impulsivos y tienen tendencias depresivas lo cual ha conllevado

inclusive en el presente año lectivo 2017-2018 a la deserción escolar de 2 estudiantes del Octavo grado y 2 embarazos en adolescentes de 9no y 10mo grado, es por este motivo que es de suma importancia que se elabore y ejecute un programa en Educación Emocional para ayudar a los estudiantes a adquirir conciencia de sus emociones, fomentando el bienestar personal y por consiguiente de la comunidad educativa; así como también la forma correcta de controlar las emociones denominadas negativas que en un futuro podrían conllevar a que los estudiantes se asocien con situaciones de drogadicción alcoholismo, anorexia, bulimia entre otras.

2.2 Destinatarios del programa

Al realizar la implementación de la propuesta metodológica “Educación Emocional en el 10mo grado de EGB del CECIB-EB “Luis Napoleón Dillon” se pretende que los estudiantes puedan asumir el control de sus emociones, identificar las de los demás y lograr la automotivación para enfrentarse a las diferentes dificultades que se puedan presentar no solo en el ámbito escolar sino en los diferentes contextos.

2.3 Planificación de la propuesta

2.3.1 Fundamentación teórica

Es este apartado vamos a iniciar con el estudio de la Teoría de Inteligencias Múltiples de Gardner puesto que se lo considera como el punto de partida para tratar las temáticas referentes a Educación Emocional.

Inteligencias Múltiples

En la educación tradicional se concebía a la inteligencia como estática, que se nacía siendo inteligentes, es decir que era heredada en tanto que Gardner (1994, p.10) concibe a la

Inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales”.

A partir de los estudios realizados por Gardner en el 2004 donde plantea la existencia de ocho inteligencias: Inteligencia lógica-matemática, Inteligencia lingüística, Inteligencia espacial, Inteligencia musical, Inteligencia corporal-kinestésica, Inteligencia intrapersonal, Inteligencia interpersonal e Inteligencia naturalista; convirtiéndose en una innovación pedagógica donde en la actualidad la educación considera nuevas metodologías, estrategias, recursos a utilizar respetando las individualidades con la finalidad de que el alumnado sea capaz de tomar decisiones, resolver problemas, aumentar el estima, desarrollar habilidades y destrezas así como el promover la interrelación y la intrarrelación.

Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la habilidad que adquieren los individuos de observar, estimar y expresar las emociones, comprendiéndolas y regulándolas con la finalidad de promover el desarrollo integral de las personas. De acuerdo a aportaciones de Salovey, Mayer y Coruso (2000) citado en la revista Educación Emocional y competencias básicas para la vida (pág. 18) donde conciben a la inteligencia emocional como un modelo integrado por cuatro aspectos entre sí relacionados siendo estos: a) Percepción emocional, b) Integración emocional, c) Comprensión emocional y d) Regulación emocional; estos aspectos al ser trabajados dentro del contexto escolar facilita las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Educación Emocional

Cabe mencionar que para los estudiantes que se encuentran en una etapa crítica que es la adolescencia no es tan fácil asumir el control de sus emociones y mucho menos tomar la decisión adecuada puesto que se encuentran en el proceso de comprender la definición del “yo”

o su auto concepto por lo tanto se requiere que los docentes asumamos el rol de acompañar a nuestro alumnado para que sean capaces de desarrollar habilidades emocionales y sociales.

Las instituciones educativas deben asumir el reto de trabajar considerando la Inteligencia emocional no solo en concepto sino también en su correcta y oportuna aplicación para evitar males mayores que aquejan a la juventud y sociedad en general así es que para Rafael Bisquerra (2005) la educación emocional es “concebida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.”

Regulación Emocional

Para Rafael Bisquerra (2005 pág. 98) es “La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.)

Habilidades Socio-Emocionales

Rafael Bisquerra (2005) menciona que “constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entretrejidas” partiendo de este precepto podemos mencionar que, la adquisición de competencias sociales ayuda a mejorar la convivencia social, el desarrollo de la cohesión de grupo en todo contexto.

2.3.2 Objetivos

2.3.2.1 Objetivo general

Promover en el alumnado la capacidad de regular sus emociones para controlar el estrés, la ansiedad y estados depresivos previniendo afectaciones negativas que perjudiquen su bienestar mediante la implementación de la propuesta metodológica “Educación Emocional 3n 3l 10mo grado EGB del CECIB-EB Luis Napoleón Dillon”.

2.3.2.2 *Objetivos específicos*

Practicar el autocontrol emocional en situaciones conflictivas en especial las dadas dentro de los espacios escolares.

Mejorar las relaciones interpersonales en la institución educativa con la familia y amigos.

Desarrollar en el alumnado una actitud positiva ante las diversas situaciones de la vida.

2.3.3 **Contenidos**

Bloque 1 Conciencia emocional

Para Rafael Bisquerra (2005) la conciencia emocional es “conocer las propias emociones y las emociones de los demás” (p. 98). Lo cual se consigue a través del autoconocimiento, es saber cómo me comporto ante las diferentes situaciones presentadas y cómo se comportan las personas que se encuentran en mi contexto familiar, social y académico, para lo cual se debe asumir. (Figura 1)

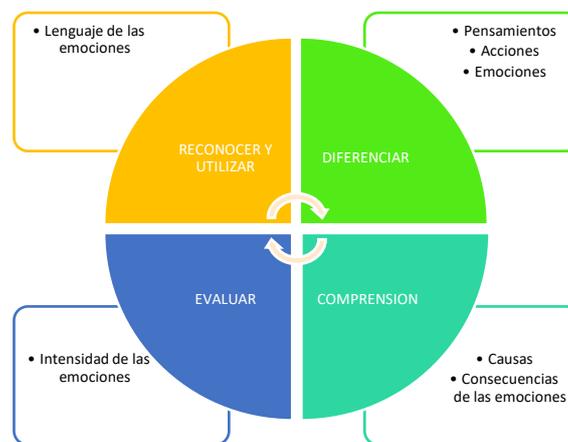


Figura 1 Etapas de la conciencia emocional

Bloque 2 Regulación de las emociones

La regulación de las emociones implica que los estudiantes aprendan a autorregular su accionar, lo cual involucra el saber controlar, evaluar y modificar sus reacciones emocionales

donde debe predominar la razón. Así es que actualmente la regulación emocional se encuentra concebida como la capacidad de modificar los estados de ánimo para la consecución de un objetivo.

Bloque 3 Motivación

Las emociones y la motivación se encuentran íntimamente relacionados no solo por el hecho de que provienen de la misma raíz latina como lo menciona Bisquerra (2005) “provienen de la raíz latina movere (mover); igual que emoción (de ex-movere, mover hacia fuera)”. Sino que hay que buscar las emociones apropiadas para lograr que los estudiantes se motiven por una actividad, logrando de esta manera la automotivación que en el ámbito educativo es de suma importancia porque solo con estudiantes verdaderamente motivados lograremos la permanencia de los aprendizajes significativos para toda la vida.

Bloque 4 Habilidades socio-emocionales

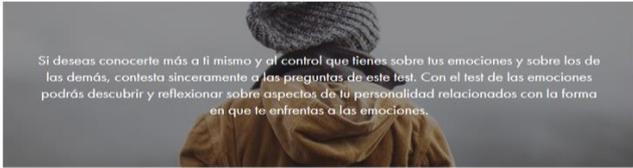
Las habilidades sociales según Bisquerra (2005) “son el conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales” tomando como punto de partida este concepto podemos mencionar que a medida que los estudiantes son capaces de relacionarse con sus profesores y entre pares les facilita resolver de mejor manera sus tareas en vista de que si requieren apoyo les será más fácil solicitarlo por el grado de comunicación que adquiere al trabajar la escucha y la empatía dos cualidades que favorecen un clima propicio para el trabajo colaborativo.

Bloque 5 Tolerancia y Empatía

En este bloque los estudiantes mediante la convivencia intergrupar deben aprender a tolerar las diferentes actitudes que muestren sus compañeros en clase mostrando autocontrol, así como también mostrar empatía ante el sentir y pensar de sus pares para promover un clima donde prime el respeto.

2.3.4 Actividades a desarrollar

Las actividades contempladas que se llevarán a cabo en el aula están basadas en el trabajo de Rafael Bisquerra “Educación emocional y el profesorado”

ACTIVIDAD A DESARROLLAR DURANTE 2 SEMANAS	
Conciencia emocional	
OBJETIVO: Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes mediante la de diferentes estrategias para que adopten conciencia de sus propias emociones	
✓ Actividad inicial	aplicación de un test sobre emociones on line
<p>Test de inteligencia > Test de inteligencia emocional > Test sobre las emociones</p> <p>Test sobre las emociones</p> 	
✓	Introducción teórica sobre qué es una emoción
✓	¿Qué estás sintiendo ahora?
✓	Historia de mis emociones
✓	Cámara y acción
Regulación de las emociones	
OBJETIVO: Desarrollar habilidades básicas de regulación emocional para afrontar situaciones y solucionar conflictos.	
✓	Introducción teórica sobre que significa el autocontrol
✓	Técnica del semáforo
✓	Técnica del anclaje
MOTIVACIÓN	
OBJETIVO: Estimular a los estudiantes mediante actividades lúdicas que promuevan la automotivación para el cumplimiento de tareas.	
✓	Introducción teórica sobre qué significa la motivación poniendo énfasis en que la motivación es interna.
✓	¡Venga que tú vales!

✓ El regalo
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES
OBJETIVO: Desarrollar las competencias que favorezcan las relaciones interpersonales.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción teórica sobre qué son las habilidades sociales y para qué sirven ✓ ¿Dónde pertenezco? ✓ ¿Qué te gustaría oír?
TOLERANCIA Y EMPATÍA
OBJETIVO: Desarrollar actitudes de tolerancia hacia otros en los diferentes contextos.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción teórica sobre qué significa la tolerancia y la empatía ✓ ¿Qué harías? ✓ Video- reflexión

2.3.5 Metodología

La metodología a utilizar para llevar a cabo los objetivos propuestos es lúdica donde el estudiante realiza actividades enmarcadas en la fundamentación teórica, las cuales nos permitirán desarrollar las competencias básicas como son el diálogo y la escucha para una sana convivencia y practicar el Sumak Kawsay, Buen vivir, meta ineludible en Educación Emocional. Igualmente se propicia las dinámicas de grupos, la autorreflexión, se utilizarán ejercicios de respiración, relajación y grupos de discusión.

En la ejecución de las actividades se pone en juego el trabajo en grupo, así como también el trabajo individual al elaborar de igual manera fichas que se detallan en los Anexos para ayudarlos a plasmar lo que sienten y cómo pueden canalizar las emociones en una forma positiva, evitando situaciones que pongan en riesgo la integridad emocional y física del alumnado, propiciando de esta manera una sana convivencia.

En el Bloque Conciencia Emocional se realizan actividades en las cuales el estudiante puede identificar sus emociones es decir puede inclusive definir las. En el bloque de Regulación emocional el alumnado realiza actividades que le permitirán gestionar las emociones y

conllevarlos a un mejor accionar, se enviarán actividades para la casa fomentando la meditación, como Mandalas. En el apartado sobre la motivación las actividades están encaminadas a potenciarla, reiterando que la motivación es interna y que solo hace falta buscar ese algo para llegar a la automotivación. En el apartado de Habilidades socio-emocionales conscientes de que todas las actividades anteriores llevan a la interacción porque tiene que trabajar en grupos y socializar lo que está sintiendo dejando la inhibición y convirtiéndose en un ser social. En el apartado de tolerancia y empatía se promueven actividades para llevar a los estudiantes a estas etapas logrando un ambiente de paz.

2.3.6 Recursos

Para ejecutar las actividades que nos ayudarán a educar al alumnado en lo que se refiere a emociones será necesario el uso de los siguientes recursos.

Recursos humanos

- Docentes tutores
- DECE
- Padres de familia

Recursos materiales

- InFocus para realizar los talleres.
- Material elaborado para la realización de los talleres.
- Dossier de las actividades desarrolladas a través de collage de fotos.

2.3.7 Cronograma de la aplicación de los contenidos

SESIONES	CONTENIDOS
1° SESIÓN 14 de mayo de 2018 2 horas clase	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad inicial aplicación de un test sobre emociones online. ✓ Introducción teórica sobre qué es una emoción. ✓ ¿Qué estás sintiendo ahora?
2da SESIÓN 15 mayo 2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia de mis emociones ✓ Cámara y acción
3ra SESIÓN 16 de mayo 1 hora	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia de mis emociones ✓ Introducción teórica sobre qué significa el autocontrol
4ta SESIÓN 17 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnica del semáforo ✓ Técnica del anclaje

2 horas	
5ta SESIÓN 18 de mayo 1 hora	✓ Introducción teórica sobre qué significa la motivación poniendo énfasis en que la motivación es interna
6ta SESIÓN 21 de mayo 2 horas	✓ ¡Venga que tú vales! ✓ El regalo
7ma SESIÓN 22 de mayo 2 horas clase	✓ Introducción teórica sobre habilidades sociales ✓ Dónde pertenezco
8va SESIÓN 23 de mayo 1 hora clase	✓ Actividad ¿Qué te gustaría oír?
9na SESIÓN 24 de mayo 2 horas de clase	✓ Introducción teórica sobre qué significa la tolerancia y la empatía ✓ Actividad no te escucho
10ma SESIÓN 28 de mayo 2 horas	✓ Video y reflexión del video “La historia que conmovió a todo un auditorio”

2.3.8 Aspectos a evaluar

En el transcurso de la implementación del programa se realizarán listas de cotejo en las cuales constarán criterios como:

- a) El grado de interés que los participantes muestran en el desarrollo de las actividades.
- b) Entrega de fichas diarias de las diferentes actividades.
- c) Elaboración del diario reflexivo grupal.
- d) Dossier utilizando un collage de fotografías.

2.4 Organización de la propuesta

2.4.1 Agentes implicados

Los agentes implicados para la ejecución de las actividades propuestas en el presente trabajo son todos los miembros de la comunidad educativa quienes deben lograr una interacción para lograr una mayor efectividad (Figura 2)

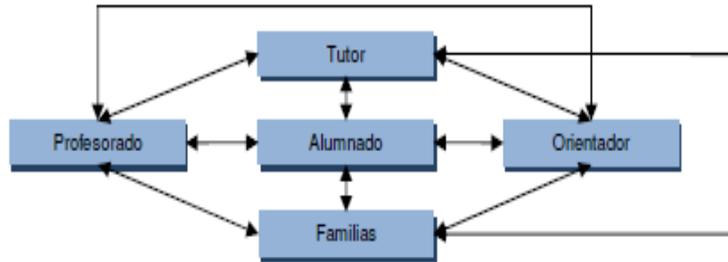


Figura 2: Agentes y destinatarios del programa y su interacción
Fuente: Álvarez González (coord.) (2011) Agentes y destinatarios del programa y su interacción

A continuación, se detallan los agentes implicados:

- Profesora- Orientadora.
- Tutora del 10mo grado para el acompañamiento del programa.
- Alumnado del 10mo grado.
- Padres de familia quienes son los responsables directos de la formación personal de sus hijos.
- Psicóloga del DECE.

2.4.2 Requisitos mínimos

Para la aplicación de la implementación de las actividades encaminadas a desarrollar las competencias básicas de educación emocional se debe considerar en primera instancia la aprobación de la directora y de la Junta Académica de la institución quienes deben tener conocimiento de su aplicación para que asuman el compromiso de apoyo a las actividades planificadas.

Toda la comunidad educativa (docentes, tutores, directivos, padres de familia, estudiantes) debe estar íntimamente relacionada para que la ejecución de esta implementación sea eficiente y cumpla con los objetivos propuestos.

No debemos olvidar que los recursos a utilizar mencionados anteriormente se deben prever con anterioridad para no caer en la improvisación y podamos perder interés en el alumnado; los agentes implicados deben involucrarse en todas las acciones realizadas.

2.4.3 Estrategias de intervención

Para la implementación de la unidad de estudio y la aplicación de las diferentes actividades planteadas se estima trabajar en la 3ra y 4ta semana del mes de mayo destinando 6 horas en la primera semana y 8 en la segunda semana de intervención, en las horas del área de Lengua y Literatura y Tutoría que son las materias que imparto en ese grado de acuerdo al distributivo institucional, para lo cual es indispensable la optimización apropiada del tiempo establecido en la planificación, las actividades planificadas se encuentran enmarcadas para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

2.4.4 Servicios de apoyo

Servicios en el centro educativo:

- DECE nuestra institución forma parte del DECE de la Escuela Remigio Crespo Toral, es decir somos una escuela anexa a la anteriormente mencionada es por este motivo que la psicóloga asiste al centro educativo 2 veces al mes. Conocedores de este precedente puedo manifestar que el DECE no se encontrará implicado al cien por ciento, tendrán un grado de conocimiento y se compartirán los resultados para que realicen la aportaciones que sean pertinentes y así brindarnos el apoyo para realizar ajustes.

- Los padres de familia nos brindarán su apoyo para fomentar la implicación, el seguimiento durante la ejecución de la implementación de las actividades planteadas, así como la vinculación en la implementación de la propuesta.

3. IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

3.1. Adecuación entre los contenidos y las adaptaciones que se han tenido que realizar

En la puesta en práctica de las diferentes actividades se tuvieron que realizar adecuaciones en relación al tiempo, es así que en un principio se pensaba trabajar en nueve sesiones, pero se incrementaron a once. Al momento del planteamiento del trabajo en el aula se manifestó a los Psicólogos encargados del DECE al igual que a la autoridad de la institución para lograr la implicación de la comunidad educativa en el trabajo que se va a desempeñar para que realicen el acompañamiento en las actividades que consideren se debe poner mayor énfasis. Las actividades de igual manera se modificaron porque consideré otras más significativas y que llamaban a la reflexión como se indica a continuación.

Primera Sesión

- a) **Actividad inicial aplicación de un test sobre emociones on line**, esta actividad se la llevó a cabo ingresando al link www.testgratis.net/inteligencia/test-inteligencia-emocional.aspx

Objetivo: conocer el grado de actuación de los estudiantes frente a diversas situaciones que se les presentan.

En esta actividad se cambió el test al del siguiente enlace <https://habilidadesocial.com/test-de-inteligencia-emocional/> (Anexo 1) porque en primera instancia no se cargó la página así que opté por aplicar la segunda opción, el objetivo se mantuvo.

Desarrollo

- a) Se procedió a explicar a los estudiantes en qué consiste y para qué realizamos este test.
 - b) Los estudiantes muestran cierto interés, sin embargo, tienen incertidumbre en saber las preguntas que contendrá.
 - c) Se realizó por grupo, al cabo del término del primer grupo, el segundo grupo se mostró interesado por saber cuáles fueron las preguntas y qué se debía contestar. En este aspecto tuve que intervenir nuevamente explicando que en el test se muestran situaciones que suelen ser frecuentes y que la respuesta que se elija es de acuerdo a la forma de actuar de cada individuo, todos, pensamos y actuamos de forma diferente frente a una determinada situación.
 - d) Al terminar los test pude constatar que los estudiantes del décimo grado actúan en forma impulsiva, no se detienen a pensar en las consecuencias que tienen sus actos.
- a) **Introducción teórica sobre qué es una emoción**, para realizar esta actividad utilicen las presentaciones que están colgadas en la plataforma, al finalizar el alumnado se encontrará en la capacidad de diferenciar entre emoción sentimiento y acción a través de la aplicación de un cuestionario (Anexo 2).
- b) **¿Qué estás sintiendo ahora?** Para el desarrollo de esta actividad utilicé una Ficha (Anexo 3) en la cual debían dibujar cómo se sentían en el momento y si era posible reconocer que causó la emoción o emociones identificadas.

Momento de reflexión: el alumnado dispone de tiempo para detenerse por un instante y evocar los sentimientos y emociones que lo invaden, se realiza la reflexión partiendo de que si alguna vez se han detenido a meditar sobre lo que sienten.

- c) **Historia de mis emociones** en esta actividad se solicitó a los estudiantes que trajeran una fotografía en la cual les recordará lo que sentían en ese instante para estructurar un collage con la de todos los estudiantes.

Segunda Sesión

- a) **Historia de mis emociones** Al realizar esta actividad algunos estudiantes se mostraron con poca predisposición al punto de que solamente trajeron dos estudiantes las fotografías, por lo cual el plazo se prorroga hasta la siguiente sesión. Los estudiantes que trajeron las fotografías en la exposición se sintieron muy incómodos al hablar de los sentimientos que les evocaban las imágenes, así que hablaron muy poco, ese es el indicativo que me permite saber sobre qué debemos trabajar más para que pierdan el miedo o vergüenza al expresar lo que sienten.

Con la finalidad de motivar a los estudiantes a que traigan las fotografías les comparto imágenes de momentos transcurridos con mi familia, explicando qué sucede en las fotos y los sentimientos que nos invaden a cada uno de nosotros y el porqué de esas emociones.

- b) **Cámara y acción** en esta actividad se realizó una adecuación con respecto al desarrollo de la misma, en vista de que ese día nos visitaron del Centro de Salud de Ayora para vacunarlos contra la difteria, así que se procedió a tomar las fotografías de las diferentes reacciones de los estudiantes antes, durante y después de la vacuna.

Momento de reflexión: mientras les toca el turno para la vacuna se realiza la pregunta ¿Qué estas sintiendo?, hubo estudiantes que se mostraron relativamente tranquilos, otros en cambio mostraban signos de nerviosismo y hubo un estudiante que mostró pánico. En este momento se realizan técnicas de relajación y respiración.

Tercera Sesión.

- a) **Historia de mis emociones** se pudo realizar la actividad con la participación del 50% del alumnado.

- b) **Introducción teórica sobre el autocontrol** para esta actividad se consideró de igual manera las presentaciones colgadas en la plataforma virtual, en primera instancia se procedió a dar lectura de “El regalo” (Anexo 4) para su respectiva reflexión, se explicó a los estudiantes en qué consiste la técnica NEMO (Anexo 5) y qué finalidad cumple para regular las emociones sobre todo las negativas.

Momento de reflexión: se trabaja con las preguntas ¿Qué sentiste al leer el mensaje que escribió tu compañero/a?

Cuarta Sesión

- a) **Técnica del semáforo** a los estudiantes se les explica en qué consiste la técnica del semáforo y cómo la pueden utilizar en los diferentes momentos de su vida, ayudándoles a gestionar de una mejor manera sus emociones.

Se divide a los estudiantes en grupos de 5 personas, a cada uno se les da un caso diferente “Embarazo en adolescentes”, “Un adolescente con problemas de drogadicción”, “Un adolescente con problemas de alcoholismo”, “Un joven con rendimiento académico bajo con posible pérdida de año”.

Momento de reflexión: Al analizar las diferentes situaciones ¿Consideran que en la vida real se puede hacer lo mismo? Establecer qué me causa malestar y qué hago para solucionarlo.

- b) **Técnica del anclaje** esta actividad permite a los estudiantes evocar algunos recuerdos en los que se vinculan con emociones positivas, así como también con emociones negativas. Se observan detalladamente los gestos del alumnado al ubicarse en las diferentes estaciones.

Momento de reflexión: ¿Qué situaciones les provocaron esos sentimientos?, ¿Qué podrían cambiar cuando experimentaron emociones y sentimientos negativos?

Quinta sesión

- c) **Introducción teórica sobre lo que es la motivación** en primera instancia se procede a leer algunas frases motivadoras que nos lleven a la reflexión, a continuación, ingresamos al siguiente enlace para profundizar la temática motivo de la sesión <https://youtu.be/sV0YleUNEVk> posteriormente se procede a realizar una conceptualización de lo que es motivación mediante el uso de un organizador gráfico, la importancia de saber automotivarse,

Sexta sesión

- a) **Actividad ¡Venga que tú vales!** Mediante la puesta en práctica de esta actividad los estudiantes tuvieron la oportunidad de comprobar si lo que dicen los compañeros en relación a lo que hacen, influye de forma positiva o negativa en su accionar.
- b) **Actividad El regalo** a los estudiantes se les solicita que en una cartulina escriban una frase, una oración que les gustaría escuchar de una persona en particular, puede ser algún miembro de la familia, amigo, docente. Una vez que terminen de escribir la tarjeta, la misma que estará decorada a su gusto, los estudiantes pasan al frente a leer la tarjeta, en este momento se les indica que deben nombrar a la persona con la que mejor se llevan o que considere que es su mejor amigo/a para obsequiarle la tarjeta, provocando un desequilibrio mental porque la actividad no se contemplaba de esta manera en un inicio, en algunos estudiantes se puede observar la incomodidad que les provoca realizar esta actividad, siendo estos quienes no participan.

Momentos de reflexión: ¿Por qué es importante contar con el apoyo de nuestros compañeros?, ¿Cómo me sentí al escuchar que mis compañeros no me apoyaban?, ¿Cómo me siento al escuchar la frase escrita?

Séptima sesión

a) **Introducción teórica sobre habilidades sociales y para qué sirven**

Para realizar la introducción del tema utilicé la presentación del siguiente enlace <https://prezi.com/pfjiiln7rt6v/relaciones-interpersonales-y-habilidades-sociales/> , así como también se mencionó sobre los 10 consejos para desarrollar las habilidades sociales ubicados en el siguiente enlace <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/como-fomentar-las-habilidades-sociales-en-los-adolescentes.html>

- b) **Actividad “Dónde pertenezco”** al realizar esta actividad en primer lugar se fomentó la incertidumbre en los estudiantes en vista de que en un principio no sabían a ciencia cierta en qué consistía la misma, se provoca la comunicación gestual puesto que no podían hablar
- c) para formar los grupos asignados de acuerdo al color de la pegatina, por último, se realiza la reflexión de las emociones experimentadas en la puesta en práctica de la actividad.

Momentos de reflexión: ¿Es necesario utilizar la comunicación oral para entendernos?, ¿Cómo se sintieron mientras realizaban la actividad?, ¿Hay momentos, lugares donde han sentido que no pertenecen a ese grupo de personas?, ¿Por qué?

Octava Sesión

- a) **Actividad ¿Qué te gustaría oír?** Con esta actividad, el alumnado desarrolla actitudes y conductas que expresan el aprecio por los demás, en vista de que deben escribir cumplidos a sus compañeros fomentando el autoestima, el cual es importante para que el estudiante se sienta motivado para realizar actividades curriculares o extracurriculares.

Momentos de reflexión: ¿Te ha gustado lo que tus compañeros piensan de ti?

Novena Sesión

- a) **Introducción teórica sobre ¿qué significa la tolerancia y la empatía iniciamos la sesión con la visualización del video “Qué es la empatía?” y ¿Cómo ser empático?**

del siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=Ae1lIzuoFCc> visualizamos el video “El valor de la empatía” en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

- b) **Actividad No te escucho** esta actividad parte de lo opuesto a lo que significa ser empático ya que tiene como finalidad no prestar atención a lo que el compañero le va a comentar en relación a un momento en particular de su vida.

Momentos de reflexión: ¿Cómo te sentiste, al ver que tu compañero no te presta atención?

Décima Sesión

Video “La historia que conmovió a todo un auditorio” es una reflexión sobre el valor que tiene la familia para la superación personal, y la influencia de los “malos amigos” en la vida de cualquier persona, posteriormente se realiza un intercambio de opiniones y es precisamente en este momento cuando logro que el 90% del alumnado sienta empatía conmigo al contarles una experiencia traumática en mi vida que fue la pérdida de mi hijo, inicié contándoles cómo fue y lo mucho que me hace falta y cuánto desearía tenerlo presente para poderlo abrazar, decirle lo mucho que lo quiero, mientras yo transmitía mis sentimientos, me di cuenta de que mis estudiantes se encontraban llorando, compartieron lo que yo sentía en ese momento, ese fue el indicador que me permitió constatar que si pueden llegar a sentir empatía con otras personas, ya que como se mencionó en la introducción no es solo ponerse en el lugar del otro sino sentir lo que el otro siente y desde las emociones comprender a esa persona.

Momento de reflexión: ¿Por qué es importante valorar a la familia?, ¿necesitamos del apoyo familiar?

3.2. Resultados de aprendizaje del alumnado

3.2.1. Conciencia emocional

Para tratar este bloque temático se inició con el diagnóstico para conocer la actuación del alumnado frente a diversas situaciones mediante la aplicación de un test sobre inteligencia emocional a 21 estudiantes del décimo grado. Después de la explicación teórica y mediante la aplicación de un pequeño test el 80% (Anexo 6) del alumnado pudo diferenciar claramente entre lo que es una emoción y sentimiento, diferenciar las emociones y sentimientos positivos y negativos, las consecuencias que pueden generar los sentimientos negativos y cómo nos afectan al autoestima.

El día que se planificó la actividad “Cámara y acción” acudieron del Centro de Salud a vacunarlos contra la difteria, en ese momento los estudiantes se encontraban con un sinfín de emociones y mientras esperaban su turno aproveché para que mencionaran que sentían, las respuestas fueron variadas desde nervios, miedo, intranquilidad y pude observar en un estudiante que sintió pánico; él trató de salir del aula, se puso incontrolable hasta que terminó llorando, al conversar con él y tratar de calmarlo mencionó que sentía miedo, terror a las inyecciones; estas emociones afloraron en su accionar.

La ejecución de las actividades permitió que los estudiantes puedan identificar, expresar, transmitir sus emociones y sentimientos, así como también mencionar qué los motivó fortaleciendo de esta manera la adquisición de la conciencia emocional.

3.2.2 Regulación emocional

Para este apartado se realizaron dos actividades las cuales permitieron a los estudiantes utilizar estas estrategias para controlar sus emociones y no actuar de forma impulsiva. Pude evidenciar que los estudiantes pusieron en práctica lo aprendido en relación a la regulación de emociones en el campeonato de fútbol interno donde un grupo de estudiantes de noveno grado

insultaron a los de décimo, ellos lo tomaron con calma y no respondieron a la agresión verbal, escuché a uno de ellos decir “no aceptamos ese tipo de regalos, quédenselo”

En lo referente al día de la vacuna con el 40% de los estudiantes que sentían temor, se aplicaron técnicas de respiración para lograr que se relajaran y aplicamos la técnica del anclaje donde tenían que evocar una situación en la cual se sintieron alegres y pensar en aquel día para evitar concentrarse en ese momento, el resultado fue que supieron auto controlarse y recibieron la vacuna sin mayor complicación. Con el estudiante que entró en pánico a más de la técnicas de relajación se entabló un pequeño diálogo para que manifestara por qué siente temor a las inyecciones; al principio no sabía pero al decirle que intentara recordar manifestó que alguna vez lo tuvieron que inyectar por dos ocasiones provocándole dolor, sangrado y entumecimiento de su pierna; procedí a explicarle que las condiciones en aquel entonces no fueron las más favorables por la edad que él tenía y pudo ser que se encontraba inquieto y eso conllevó a otra dosis provocando la sintomatología presentada posteriormente; se le mencionó que se encuentra en otra situación y que no piense en ese momento sino en alguna ocasión donde se sentía feliz, al final se pudo calmar y accedió a la inyección.

3.2.3 Motivación

Al trabajar en este bloque pude evidenciar que el 45% de los estudiantes no creen en sus potencialidades y cualidades, después de realizar la actividad “El regalo” descubrieron que sus cualidades son varias, invisibles para ellos pero visibles para los demás y a veces hace falta que alguien nos lo recuerde sintiéndose complacidos de saber lo que sus compañeros piensan sobre ellos, pude observar su rostro de expectativa por saber qué estaba escrito, de felicidad y de asombro al leer los textos en voz alta. Hubo dos estudiantes que se negaron a leer el texto en público por temor a que les hubiesen puesto algo desagradable, así que lo leyeron para sí y verificaron que en el texto únicamente se mencionaban sus cualidades, posteriormente lo leyeron.

En lo que respecta a la actividad “Venga que tú vales” hicimos una reflexión conjunta en la que analizamos la importancia de contar con el apoyo de nuestros pares para cumplir con los objetivos propuestos, por qué es valioso trabajar en equipo y sobre todo el valor que me doy a mi persona, puesto que a pesar de las dificultades y si no cuento con el apoyo de los demás debemos aprender a auto motivarnos y creer en nuestras potencialidades, relacionado al auto concepto.

3.2.4 Habilidades socio- emocionales

Las actividades para tratar este apartado tuvieron la finalidad de fomentar las habilidades socioemocionales en el alumnado lo cual se cumplió de acuerdo a lo esperado en vista de que aplicaron una comunicación no oral y pudieron entenderse perfectamente. Con la actividad ¿Qué te gustaría oír? Pudieron plasmar que les gustaría escuchar de: sus padres, maestros, amigos, una vez terminada la tarea pudieron socializar al grupo sin ninguna dificultad.

Considero que en este punto y al haber tratado las temáticas anteriores en forma simultánea hemos trabajado ya las habilidades socioemocionales, porque después de cada actividad se trabajó la reflexión en forma conjunta lo cual permitió que se establezcan vínculos de afectividad y que se mejoren las relaciones interpersonales.

3.2.5 Tolerancia y empatía

En esta actividad se proyectó un video que habla sobre cómo deben ser las relaciones familiares, luego se procedió a realizar una reflexión grupal mediante una lluvia de ideas los estudiantes fueron comentando el video y mencionando su apreciación, después de las participaciones llegó el momento de realizar las conclusiones, el 60% del alumnado manifestó sentirse identificado con la realidad observada y con las reacciones que solemos tener frente a determinada situación.

En lo que se refiere a la tolerancia he podido observar que los estudiantes poco a poco la han asimilado y es cada vez menos frecuente encontrarlos enojándose o peleándose por alguna niñería, si escuchan palabras ofensivas ya no suelen reaccionar de forma impulsiva; he notado que ahora intentan pensar antes de actuar.

3.3. Descripción del tipo de interacción creado (alumno-profesorado-institución-familia)

Alumno-profesorado

Al poner en conocimiento las actividades que se iban a realizar con los estudiantes del décimo grado a los docentes que les imparten clases, se involucraron en tres momentos al inicio de las clases iniciando con una frase motivacional y ejercicios de activación cerebral, en el proceso y al final de la implementación para evidenciar los cambios de comportamiento a través de la aplicación de una Ficha de Observación

Institución - familia

Como institución educativa se realizó una actividad nombrada “El día de la paz y la Inclusión” para la realización de esta actividad fueron invitados los estudiantes de la escuela de ”Geovanni Calles” quienes trabajan con niños con diferentes Necesidades Educativas Especiales , los estudiantes de décimo fueron los anfitriones de este evento y apadrinaron a un estudiante, esto implicaba que debían estar pendientes de ellos desde el inicio a fin, poniendo en práctica lo aprendido en Educación emocional. Posteriormente se realizó una valoración de la actividad (Anexo 7), el alumnado mencionó lo gratificante que fue convivir y sentirse entes que generan el cambio dentro de la sociedad.

3.4 Dificultades observadas

En la puesta en práctica de la actividad **¿Qué estás sintiendo ahora?** percibí estudiantes que no pueden identificar lo que están sintiendo en ese momento, así que se les puede ver titubeando con sus pensamientos, pero al final llenan la ficha y se pide de forma voluntaria que la muestren mencionando el porqué de las emociones ubicadas en la misma.

Con la ejecución de la actividad Historia de mis emociones en esta sesión se recopilieron las fotografías de 10 estudiantes, es decir hubo la participación del 50% , luego del horario de clases me propuse a entablar un diálogo con los estudiantes que decidieron no participar para conocer los motivos siendo estos diferentes: no querían exponer sus emociones y sentimientos públicamente, no verse vulnerables ante los demás y existe un grupo reducido que prefirió no dar explicaciones, dentro del grupo fueron hombres en forma mayoritaria que no participaron de esta actividad, en este diálogo los orienté de forma individual sobre la importancia de expresar sus emociones y que no deben sentir temor por mostrar lo que sienten ya que a lo largo de nuestra vida debemos lidiar con sentimientos y emociones los cuales debemos gestionarlos de forma oportuna evitando inconvenientes, igualmente les propuse que cuando se sintieran listos lleven a cabo la actividad, pero si no lo deseaban hacer no existiría ningún inconveniente. Como Orientadores no podemos obligar a los estudiantes a que expresen sus sentimientos si no lo desean porque los estamos ubicando en una situación incómoda y no lo podemos permitir.

Considero que la mayor dificultad observada durante la puesta en práctica de las actividades es que sin duda el 40% de los estudiantes se incomoda con algunas de las actividades a realizarse porque no quieren poner en evidencia sus sentimientos, sobre todo al hablar de la familia, como había mencionado en un apartado anterior en el trabajo en la que ponía de manifiesto que los estudiantes provenían de hogares disfuncionales y con problemas de relaciones familiares.

4. VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

4.1 Fases en el proceso evaluador

4.1.1 Elaboración del plan

La evaluación de la propuesta se realizará durante todo el proceso, con el propósito de mantener conductas o mejorarlas fomentando de esta manera la sana convivencia dentro del aula, teniendo en cuenta el objetivo de la evaluación ¿Por qué? y ¿Para qué evaluar?, ¿Qué y Quiénes evalúan?, ¿Cómo evalúan?, ¿Cuándo evalúan?

Se planteó para la verificación de resultados la evaluación en los tres momentos Antes, Durante y Después, mediante la recogida de información a través de varios instrumentos, permitiendo de esta manera realizar una evaluación veraz, completa e integradora, propiciando la participación de todo el alumnado considerando los diferentes estilos de aprendizaje.

A manera de una evaluación **Diagnóstica** se realizará un pequeño test on line cuyo propósito es el de proporcionar información objetiva sobre el accionar del alumnado frente a diferentes situaciones que se les presenten.

En la evaluación de **Proceso** a medida que se ejecuten las actividades se aplicarán diferentes instrumentos de evaluación como pequeños cuestionarios para conocer su grado de aprendizaje a nivel cognitivo en relación a las diferentes temáticas tratadas. El alumnado será evaluado a través de la Observación durante las sesiones constatando así su comportamiento y su desempeño al trabajar en equipo. Al finalizar cada sesión los estudiantes llenarán su “Diario reflexivo” (Anexo 8), ubicando lo que han aprendido en esa sesión de trabajo. Se consideran los **Momentos de reflexión** en los cuales se realiza un diálogo alumnado-profesor

determinando la importancia del saber manejar las emociones en relación a las diferentes situaciones que se presenten y cómo podemos mejorarlas.

En la evaluación **Final** se considera la **Autoevaluación (Anexo 9)** porque permite desarrollar en los estudiantes su capacidad crítica frente a los nuevos conocimientos adquiridos y su debida puesta en práctica. De igual manera al finalizar cada sesión se realizó **feed-back** con los estudiantes para enfatizar los puntos claves que serán considerados al momento de llenar su diario reflexivo en el que plasmarán el **aprendizaje significativo**.

Es importante mencionar que se consideran los siguientes logros que el alumnado adquirirá al finalizar la implementación del programa

Indicadores de Logro

- a) Desarrollar la conciencia emocional.
- b) Gestiona las emociones, evitando situaciones conflictivas.
- c) Mejora el autoestima.
- d) Afianzan las relaciones interpersonales.
- e) Muestran tolerancia y empatía entre sí.

El proceso de evaluación estará destinado al alumnado y al docente, en lo que respecta a la evaluación del docente son los alumnos quienes en los **Momentos de reflexión** se considerará la actuación del docente durante el proceso cognitivo de las temáticas y la puesta en práctica de las actividades.

4.1.2 Instrumentos de recogida de observación

En lo que respecta a la evaluación del programa se utilizarán instrumentos de naturaleza cualitativa como:

- a) **Ficha de observación** el docente a través de la Técnica de la Observación irá registrando la participación del alumnado en la clase de forma individual y grupal si se evidencia el respeto, tolerancia, empatía, se encuentran motivados para el aprendizaje; al trabajar como comunidad educativa los docentes de las diferentes áreas de igual manera se implican en este proceso para lo cual deben aplicar la ficha evidenciando el cambio de comportamiento si lo hay en las diferentes áreas, la docente tutora aplicará la ficha en los recesos con la finalidad de constatar el comportamiento en el recreo y espacios de dispersión.
- b) **Diario Reflexivo** al término de las sesiones se trabajará por grupos para llenar el documento en relación a lo que aprendieron en cada sesión de aprendizaje, cómo se sienten, el grado de comprensión de las temáticas, formar su propio criterio y cuando se presente una situación tomar una decisión.
- c) **Lista de cotejo** luego de cada sesión de trabajo se enviará a la casa una lista de cotejo relacionado a cada bloque temático para que en forma individual los estudiantes valorarán los logros adquiridos, permitiéndoles a su vez realizar una autorreflexión.
- d) **Rúbrica** es un instrumento que permite valorar en forma cuantitativa los logros obtenidos en la implementación del programa y considerar los indicadores que se pueden mejorar.

Durante la implementación del programa se considera importante mantener el diálogo, el cual debe ser abierto y flexible, promoviendo la participación voluntaria y la expresión de las opiniones como fuente de intercambio de ideas y de aprendizaje mejorando la comprensión y propiciando la reflexión.

4.1.3 Presentación de los resultados

Una vez terminada la implementación de la unidad relacionada a Educación Emocional podemos evidenciar que las competencias adquiridas en relación a Conciencia Emocional

a) En la aplicación del test on line utilizado como evaluación diagnóstica el 60% (12 estudiantes) de los estudiantes se encuentran en la **media** de la población. Siendo capaces de identificar y controlar las emociones, aunque en situaciones de mucha carga emocional las circunstancias pueden terminar sobrepasándoles. Al ser un test on line el resultado que arroja es de manera automática, se procedió a ser una pequeña tabulación con los resultados obtenidos, de ahí el porcentaje mencionado anteriormente.

b) La aplicación de la Técnica de Observación a través de una ficha (Anexo 10) fue llevada a cabo en todas las áreas curriculares en la cual se evidencia que el 70% de los estudiantes mostraron en la realización de actividades grupales actitudes de respeto, tolerancia y empatía; se puede evidenciar que al finalizar la implementación de la unidad el alumnado mejora sus relaciones interpersonales facilitándoles una convivencia saludable en el salón de aula.

c) Al realizar los **Momentos de reflexión** se evidenció la participación del 40% del alumnado, este indicador nos muestra que falta desarrollar la capacidad de análisis, reflexión, fomentar la oralidad en forma elocuente y con argumentos en lo relacionado a las áreas curriculares; en lo que respecta a Educación Emocional todavía prevalece lo que llamamos “vergüenza” por expresarse frente al público debido a varios factores como la inseguridad, nervios, temor a las críticas. (Anexo 11) Autoevaluación.

d) La implicación en la propuesta de implementación de la propuesta metodológica “Educación Emocional en el 10mo grado de EGB del CECIB-EB “Luis Napoleón Dillon” del alumnado fue gratificante porque las actividades presentadas en la clase, así como las tareas enviadas a casa fueron realizadas por la mayoría con gran éxito, mostrando de igual manera cambios en

su desarrollo comportamental al lograr una aprendizaje significativo en Educación Emocional en un 70% (Anexo 12)

e) Al ser un programa que implica a la comunidad educativa, los padres de familia estuvieron inmiscuidos durante el proceso de aplicación quienes recibieron un taller para darles a conocer en qué consistía la Educación Emocional y cómo podían ayudar desde sus hogares, realizando pequeños cambios de actitud lo cual se convertirá en refuerzos positivos para sus hijos, evidenciando de igual manera el cambio de comportamiento en los hogares (Anexo 13)

d) Al finalizar la aplicación de la implementación del programa se realizó una Autoevaluación en la cual se constata que el 70% de los estudiantes adquirieron las competencias emocionales y que tienen relación con los objetivos planteados. (Anexo 14)

4.1.4 Propuesta de la mejora

Al finalizar la implementación de la propuesta metodológica “Educación Emocional en el 10mo grado EGB del CECIB-EB “Luis Napoleón Dillon” es importante mencionar que los resultados obtenidos en relación a la adquisición de competencias emocionales han mejorado en forma significativa lo cual se evidencia en las relaciones interpersonales fluidas, la convivencia armónica, se han presentado menos situaciones conflictivas dentro del aula, esto me permite mencionar que la Institución Educativa asuma la responsabilidad de que se replique en todas las aulas para evitar situaciones conflictivas y que pongan en riesgo al alumnado.

Al ser un programa que por primera vez se implementa en el centro educativo considero que para obtener una mejora realmente significativa en lo referente a la adquisición de competencias emocionales como institución se debe incluir dentro del POA (Plan Operativo Anual) y PEI (Plan Educativo Institucional) como Proyecto de Mejora el programa en Educación Emocional, previa la presentación de la propuesta y su debida aceptación. Así como

también se deben llevar a cabo acciones a la par que co-ayudan al cumplimiento de la propuesta:

- a) Capacitar al cuerpo docente sobre la importancia de incluir Educación Emocional en el proceso enseñanza-aprendizaje a través de talleres organizados por la Junta Académica (ente que propende a mejorar el desarrollo profesional de los docentes)
- b) Aplicar la propuesta metodológica de Educación Emocional desde Educación inicial para que el aprendizaje sea paulatino, constante y se evidencien cambios sustanciales en el comportamiento y actitudes del alumnado en los contextos escolares, familiares y sociales.
- c) Incluir en la Malla Curricular carga horaria para Tutoría y trabajar con las temáticas planteadas en forma planificada, organizada.
- d) Involucrar en forma activa a los padres de familia en actividades que permitan la interacción padres-hijos, para mejorar su relación afectiva-comunicativa
- e) Propiciar actividades en las que los estudiantes practiquen sus capacidades de análisis, reflexión y crítica constructiva.

5. REFLEXIONES FINALES

5.1 Evidencias de aprendizaje en relación a las materias troncales

Para la realización del presente TFM fue imperante considerar las diferentes materias estudiadas porque cada una tuvo un aporte significativo en los conocimientos que como Orientadora y como docente debo manejar dentro de mi quehacer educativo, es así que la reflexión está estructurada de la siguiente manera:

- a) **Psicología de la educación** esta materia contribuyó en la realización del TFM debido a que tratamos diversas temáticas; las cuales me permitieron obtener un panorama claro

en el momento de la ejecución. Cada sesión la iniciamos con Conocimientos previos en relación a las temáticas tratadas, utilizamos la Zona de Desarrollo próximo al trabajar en pares donde aprendieron el uno del otro.

Fue importante conocer sobre la temática Desarrollo en Adolescentes para entender los comportamientos manifestados en la clase.

- b) **Sociología de la Educación** muchas fueron las teorías, conceptos, propuestas estudiadas en esta materia lo cual me permite iniciar un proceso de transformación y con ello lograr mejoras significativas en mi centro educativo, debido a que con la implementación del programa en Educación Emocional el alumnado es el que propende a desarrollarse como un ente social quien debe adquirir habilidades de relaciones interpersonales para hacer cambios en su contexto.
- c) **Metodología didáctica de la enseñanza** puedo mencionar que las actividades planificadas fueron basadas en la interacción del alumnado, siendo estos los protagonistas
- d) de los aprendizajes a través del **Aprendizaje Reflexivo Experiencial**, debido a que iniciamos mencionando las experiencias vividas de acuerdo a la temática tratada, luego fueron compartidas, se les dio significado, se procedió a la abstracción de conceptos y culminamos con la aplicación en los diferentes contextos en que el alumnado se desenvuelve una vez que se llegó a la reflexión de comportamientos inapropiados o extremistas; propiciando el cambio de actitud dentro y fuera del espacio escolar.
- e) **Procesos de aprendizaje y atención a la diversidad** esta materia orientó mi trabajo en el sentido de aplicar la Inclusión en el aula, considerando cómo la escuela responde a las necesidades de una población en concreto, es relevante mencionar que en el grado que se realizó la implementación no contaba con estudiantes con algún tipo de discapacidad física o intelectual, sin embargo sí puedo mencionar que existen dentro del

- grupo tres estudiantes con déficit de atención, así que es en este sentido que se utilizaron estrategias para captar la atención de los estudiantes con la finalidad de que comprendan las diferentes indicaciones de las actividades programadas, así como utilizar un estudiante ayudante durante la ejecución de las clases y esté pendiente de recordarles pautas habituales de clase.
- f) **Evaluación psicopedagógica** esta asignatura me orientó para mejorar el abordar entrevistas al alumnado y lo puse en práctica en el momento que un grupo de estudiantes no realizó la actividad “Historia de mis emociones” donde opté por entablar un diálogo personal para conocer el porqué de su falta de interés en la realización de las tareas y de esta manera pude conocer sus motivos a la vez que hicimos compromisos para que las actividades planteadas no les resultaran forzadas y que se encontraban en la total libertad de elegir si deseaban intercambiar ideas en el grupo o no. Al realizar las entrevistas individuales me permitieron conocer que sus motivos tenían un trasfondo, en unos casos maltrato, violencia intrafamiliar y abandono emocional, por lo cual los estudiantes no querían hablar de sus sentimientos por el temor de verse y sentirse vulnerables ante el grupo; lo cual fue respetado y se programaron sesiones individuales con el DECE para solucionar este tipo de conflictos.

5.1.2 Evidencias de aprendizaje con las asignaturas de especialidad

El rol del ser tutor va más allá del hecho de constatar la asistencia del alumnado, verificar si se encuentran bien o mal uniformados, imponer la disciplina dentro y fuera del salón de clase, pararse frente al alumnado esperando que hagan caso a lo que se dispone. Al abordar las asignaturas de especialidad han contribuido enormemente para que la visión en relación al rol del docente de un cambio de 360° porque el tutor se convierte en aquella persona que guía al estudiante durante un proceso de toma de decisiones, los acompaña para resolver un conflicto,

mejorar las relaciones interpersonales, fomentar el autoestima. Sin duda me han enseñado la tarea humana que tenemos para con nuestros estudiantes.

a) Tutoría y orientación educativa de esta materia he recibido la orientación de cómo debe actuar el tutor con el grupo de estudiantes, que la implementación de este programa debe constar dentro del PAT considerado como el instrumento que dinamiza la acción tutorial. Manejar una comunicación asertiva con el alumnado es imperante para poder brindar respuestas apropiadas, así como también reconocer el lenguaje no verbal asociado a las emociones las cuales al ser identificadas y regular sobre todo las emociones negativas nos permitirán prevenir problemas como: depresión, drogadicción, violencia, entre otros.

b) Orientación para la prevención y el desarrollo personal puedo mencionar que las orientaciones para la concreción del trabajo partieron de esta asignatura porque la temática de Educación Emocional me pareció de suma importancia tratarla en el aula-clase en vista del sin número de casos que se presentaban por el comportamiento inapropiado de los estudiantes del décimo grado. Puedo mencionar que lo que aprendí de esta asignatura fue darle importancia a trabajar con las emociones desde los primeros años para que el alumnado se vuelva cada vez más empático y no se generen conflictos que en muchas de las ocasiones han sido por cuestiones que para el agresor es considerado como poco relevantes.

De esta asignatura la competencia de aprendizaje que obtuve fue el conocer y aplicar las estrategias y técnicas que permitieron la concatenación de los bloques temáticos presentados en el TFM.

c) Orientación académica y profesional es importante mencionar que esta asignatura me permitió conocer los Principios de la orientación, los mismos que son considerados dentro de la implementación del programa como son: la prevención, desarrollo e intervención social.

El principio de prevención se lleva a cabo al momento que trabajamos con Educación Emocional, puesto que como lo he mencionado en apartados anteriores al trabajar con el alumnado con los bloques temáticos desde educación inicial se pueden prevenir diferentes casos como: bullying, violencia, insultos, adicciones. En lo que respecta al desarrollo se procura dar énfasis a una dimensión terapéutica, es decir la ayuda que como centro educativo podemos brindar al alumnado en situación de riesgo. La intervención social fue puesta en práctica en el grado de que se mejoraron las relaciones interpersonales, sin duda constatar este avance lo considero como un logro personal en relación a lo aprendido dentro de esta asignatura.

El papel que cumple la orientación académica en los establecimientos educativos es imperante para facilitar las herramientas que necesita el alumnado en el proceso de toma de decisiones para planificar su futuro profesional y sobre manera es importante hacerles conocer el elemento, es decir aquello para que los estudiantes son mejores y desenvuelven de mejor manera, puesto que al considerar este elemento la toma de decisiones en la profesionalización será mucho más sencilla y llevadera evitando el fracaso escolar, la frustración y la deserción.

c) Acción Tutorial y Convivencia en la realización del TFM he enfatizado de que es un hecho que los educadores propiciemos una convivencia armónica en los centros, esta asignatura me permitió conocer diferentes formas de realizar una acción preventiva a través de la implementación de diferentes programas que lo que buscan es el desarrollo del alumnado de una forma integral en una ambiente cálido en el cual puedan sentirse seguros y con libertad de actuar con respeto hacia los demás.

d) Innovación educativa lo que la asignatura ha contribuido a la realización del presente trabajo es lo que menciona en relación a que los docentes estamos en la obligación de innovar porque somos nosotros quienes conocemos de mejor manera las dificultades

que se presentan en el proceso enseñanza-aprendizaje y qué, cómo y para qué necesitamos transformar los sistemas escolares, donde el docente asuma el reto de contextualizar el aprendizaje, los redefina considerando lo que es verdaderamente importante aprender, valorar el trabajo colaborativo y desarrollar en el alumnado el pensamiento crítico y que en todo momento exista la corresponsabilidad de la comunidad educativa en los procesos de cambio.

5.1.3 Evidencias de aprendizaje en relación al TFM

La elaboración del TFM me ha permitido crecer como profesional, el saber que para mejorar mi desempeño docente sin duda tengo la obligación moral y ética de seguir investigando, informándome sobre los cambios que se generan en el ámbito educativo como las técnicas, estrategias y actividades apropiadas y enfatizadas en las inteligencias múltiples que no solo permitan el desarrollo de los conocimientos cognoscitivos sino de igual manera desarrollar la inteligencia emocional, el saber ser un ente generador de cambio para propiciar una educación de calidad y calidez y es aquí al hablar de calidez donde cumple un papel preponderante el saber trabajar con las temáticas que enfatizan el crecimiento y desarrollo de la persona como un ente íntegro; donde el orientador actúa siempre de forma preventiva, observando las necesidades del centro educativo y cuestionando qué es lo que se puede hacer para evitar situaciones de riesgo.

La elaboración del TFM ha significado para mi vida profesional un aprendizaje invaluable porque a lo largo del tiempo dedicado a la docencia se ha enfatizado en los aprendizajes adquiridos a nivel cognitivo dejando de lado al estudiante como “ser” individual y “único”, lleno de dudas sobre quién es y cómo debe actuar o qué debe hacer; así es que en este contexto todo docente debe asumir su rol como Orientador guiando al alumnado en todo

momento para que tomen las decisiones acertadas y se fomente el Buen Vivir dentro de los espacios escolares.

Sin duda tengo que mencionar que la implementación del TFM en mi centro educativo fue una experiencia innovadora puesto que es la primera vez que se ponen en práctica actividades encaminadas a desarrollar las competencias emocionales en el alumnado y considero que en el transcurso de las dos semanas de implementación los estudiantes en forma paulatina mostraron actitudes que poco a poco irán consolidando su auto concepto, puesto que al conocer qué es lo que sienten, cómo pueden gestionar sus emociones y cómo actuar ante una situación de riesgo profundiza el conocimiento de sí mismos, aprendieron más del valor del respeto que las veces que hemos hablado en cualquiera de las clases anteriores; cabe mencionar que también aplicaron mucho lo concerniente al trabajo colaborativo, aplicado en las diferentes actividades realizadas.

Como docente yo comprendí lo que significa ser Tutor-Orientador de un grado, aprendí a acompañar a mis estudiantes no solamente en el proceso enseñanza-aprendizaje sino a guiarlos, mostrarles el camino que conlleva la sana convivencia, el hacer del centro educativo un lugar donde se propicia el respeto y la tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.

6. Bibliografía y Webgrafía

- Álvarez González, M y otros (2001). *Diseño y evaluación de Programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el programa de aulas felices*. [PDF file]. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Fernández, P., Extremera N., 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/articulo.oa?id=27411927005>> ISSN 0213-8646.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La Teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de cultura económica. (1ra ed. 1983).
- Guitart, M., Rivas M, Pérez M. (2011) Empatía y tolerancia a la diversidad en un contexto educativo intercultural. *Revista Redalyc.org*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64723241006>
- Jiménez, M.; López-Zafra, E. Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 41, núm. 1, 2009, pp. 69-79. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005>

- Rodríguez, C. (2019). Ficha de Inteligencia Emocional. Barcelona. Fichas para trabajar la inteligencia emocional en el aula secundaria. [Blog] Recuperado de: <https://educayaprende.com/fichas-inteligencia-emocional-para-la-etapa-de-secundaria/>
- Silva, J. Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Suárez, Jaqueline, Maiz, Francelys, Meza, Marina. Inteligencias múltiples: una innovación pedagógica para potenciar el proceso enseñanza aprendizaje. *Investigación y Postgrado* [Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65822264005>> ISSN 1316-0087.

7. Autoevaluación

	Apartados	Indicadores	A	B	C	D	Puntuación (0-10)
AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE	Actividades realizadas durante la elaboración del TFM	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.	10
		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.	10
	Versión final del TFM	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.	10
		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.	10
		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.	10
		Conclusiones de la reflexión sobre la implementación	Las conclusiones a las que he llegado sobre la implementación de la unidad	Las conclusiones a las que he llegado están bastante fundamentadas a partir de la	Las conclusiones a las que he llegado están bien fundamentadas a partir de la	Las conclusiones a las que he llegado están muy bien fundamentadas a partir de la práctica	10

		didáctica son poco fundamentadas y excluyen la práctica reflexiva.	práctica reflexiva, pero algunas resultan difíciles de argumentar y mantener porque son poco reales.	práctica reflexiva, y son coherentes con la secuencia y los datos obtenidos.	reflexiva porque aportan propuestas de mejora contextualizadas a una realidad concreta y son coherentes con todo el diseño.	
	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.	10
	Redacción normativa y	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.	10
	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.	10
	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.	10
	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.	10
Nota final global (sobre 1,5):						1,50

8. ANEXOS

TEST ON LINE (ANEXO 1)

¡Listo! Has completado el test de inteligencia emocional y has obtenido 9 puntos de un total de 45 puntos.

Tu nivel de inteligencia emocional es **bajo**. Te cuesta identificar tanto tus propias emociones como las emociones de los demás, y responder en consecuencia.

Probablemente a menudo te sientas incomprendido o no entiendas por qué determinada gente reacciona de la forma en que lo hace. Tus emociones son intensas pero descontroladas, y en lugar de comprenderlas intentas luchar contra ellas.

Socialmente puedes experimentar dificultades por esta falta de empatía, y es posible que la gente no se sienta especialmente bien en tu compañía. La buena noticia es que tanto la inteligencia emocional como las habilidades sociales se pueden aprender y desarrollar, por lo que con la información y un poco de esfuerzo por tu parte seguro que consigues progresar mucho.

¡Listo! Has completado el test de inteligencia emocional y has obtenido 31 puntos de un total de 45 puntos.

Tu nivel de inteligencia emocional está en la **media** de la población. Habitualmente eres capaz de identificar y controlar tus emociones aunque en situaciones de mucha carga emocional las circunstancias pueden terminar sobrepasándote.

También sueles detectar correctamente las emociones en los demás antes de que sea demasiado tarde, lo que te permite responder adecuadamente. Sin embargo, hay ciertas personas en las que te cuesta identificar sus sentimientos y te sorprenden sus reacciones emocionales.

Socialmente tu empatía te facilita relacionarte con los demás, aunque hay varios aspectos en los que puedes mejorar como tu facilidad de comunicación, eliminar ciertos miedos que siguen boicoteándote, y tu asertividad para hacer valer tus derechos. En el blog encontrarás varios recursos para continuar aprendiendo y desarrollando tus habilidades sociales.

CUESTIONARIO “IDENTIFICAR SENTIMIENTOS, ACCIONES, PENSAMIENTOS” (ANEXO 2)

NOMBRE: Marisel Tabango

El juego de pensamientos, sentimientos, y acciones
Este es un juego que te va ayudar a aprender la diferencia entre pensamientos, sentimientos y acciones. Ponle una X azul al lado de lo que son **pensamientos**. Ponle una X verde al lado de lo que son **sentimientos**. Ponle una X roja al lado de lo que son **acciones**.

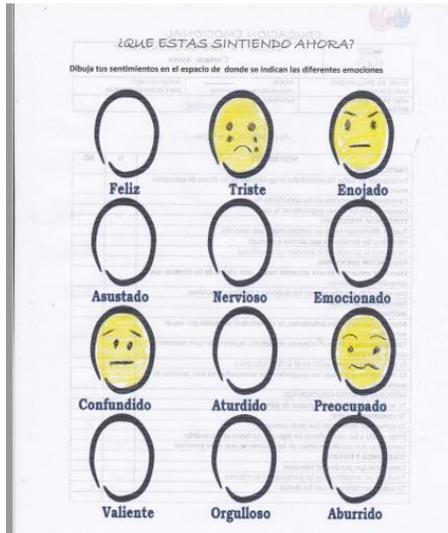
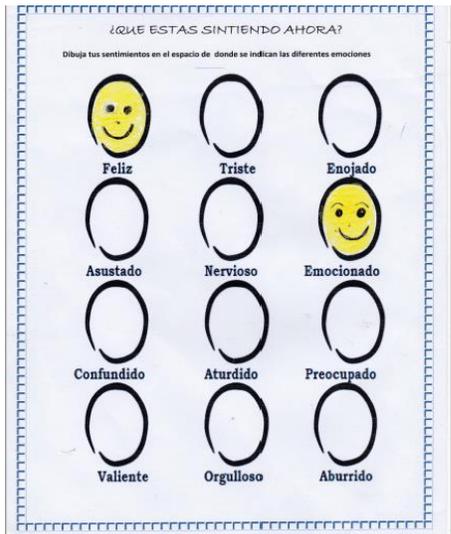
Feliz <input checked="" type="checkbox"/>	Cantar <input type="checkbox"/>
Correr <input type="checkbox"/>	Sentirse solo(a) <input checked="" type="checkbox"/>
¡Yo soy inteligente! <input type="checkbox"/>	Ella esta enojada conmigo <input type="checkbox"/>
Pegar <input type="checkbox"/>	Comer Nieve (Helado) <input type="checkbox"/>
No les caigo bien <input type="checkbox"/>	Caminar <input type="checkbox"/>
Triste <input checked="" type="checkbox"/>	Sentirse Emocionado(a) <input checked="" type="checkbox"/>
Jugar <input type="checkbox"/>	Yo voy a estar bien <input type="checkbox"/>
Sentirse Enojado(a) <input checked="" type="checkbox"/>	Sentir Miedo <input checked="" type="checkbox"/>
¡Yo puedo! <input type="checkbox"/>	Respirar Profundamente <input type="checkbox"/>
Es mi culpa <input type="checkbox"/>	Brincar en un pie <input type="checkbox"/>
Sentirse Preocupado(a) <input checked="" type="checkbox"/>	Ser Valiente <input checked="" type="checkbox"/>
Esconderse <input type="checkbox"/>	Hablarle a un amigo(a) <input type="checkbox"/>
Llorar <input type="checkbox"/>	Sentirse Seguro(a) <input checked="" type="checkbox"/>

NOMBRE: Arsabella Ushira

El juego de pensamientos, sentimientos, y acciones
Este es un juego que te va ayudar a aprender la diferencia entre pensamientos, sentimientos y acciones. Ponle una X azul al lado de lo que son **pensamientos**. Ponle una X verde al lado de lo que son **sentimientos**. Ponle una X roja al lado de lo que son **acciones**.

Feliz <input checked="" type="checkbox"/>	Cantar <input type="checkbox"/>
Correr <input type="checkbox"/>	Sentirse solo(a) <input type="checkbox"/>
¡Yo soy inteligente! <input type="checkbox"/>	Ella esta enojada conmigo <input type="checkbox"/>
Pegar <input type="checkbox"/>	Comer Nieve (Helado) <input type="checkbox"/>
No les caigo bien <input type="checkbox"/>	Caminar <input type="checkbox"/>
Triste <input checked="" type="checkbox"/>	Sentirse Emocionado(a) <input checked="" type="checkbox"/>
Jugar <input checked="" type="checkbox"/>	Yo voy a estar bien <input type="checkbox"/>
Sentirse Enojado(a) <input type="checkbox"/>	Sentir Miedo <input type="checkbox"/>
¡Yo puedo! <input type="checkbox"/>	Respirar Profundamente <input type="checkbox"/>
Es mi culpa <input type="checkbox"/>	Brincar en un pie <input type="checkbox"/>
Sentirse Preocupado(a) <input type="checkbox"/>	Ser Valiente <input type="checkbox"/>
Esconderse <input type="checkbox"/>	Hablarle a un amigo(a) <input type="checkbox"/>
Llorar <input type="checkbox"/>	Sentirse Seguro(a) <input type="checkbox"/>

FICHA ¿QUÉ ESTÁS SINTIENDO AHORA? (ANEXO 3)



LECTURA “EL REGALO” (ANEXO 4)

El Regalo

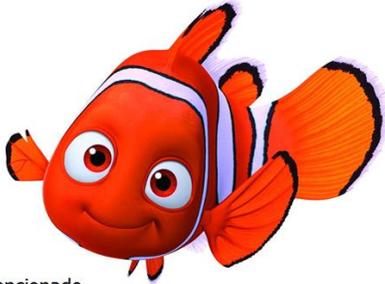
- En una ocasión cuando Buda estaba predicando su doctrina, un hombre se le acercó y comenzó a insultarlo e intentar agredirlo pero Buda se mantuvo en un estado de imperturbable serenidad y silencio. Cuando hubo terminado su acción, se retiró.
- Un discípulo que se sintió indignado por los insultos que el hombre lanzó contra Buda le preguntó porqué dejó que lo maltratara y lo agrediera.

- A lo que Buda respondió con segura tranquilidad: -“Si yo te regalo un caballo pero tú no lo aceptas ¿de quién es el regalo?”
- El discípulo contestó: -“Si no lo acepto, sería tuyo todavía”.

- Entonces Buda respondió: -“Bueno. Estas personas emplean parte de su tiempo en regalarme sus insultos, pero al igual que un regalo, yo elijo si quiero aceptarlo o no. Los insultos son como regalos: si lo recoges, lo aceptas; si no lo recoges, quien te insulta se lo queda en sus manos. No podemos culpar al que insulta de nuestra decisión de aceptar su regalo. Por esa misma razón, esos insultos son para mí como un regalo que elijo no recoger. Simplemente los dejo en los mismos labios de donde salen.”

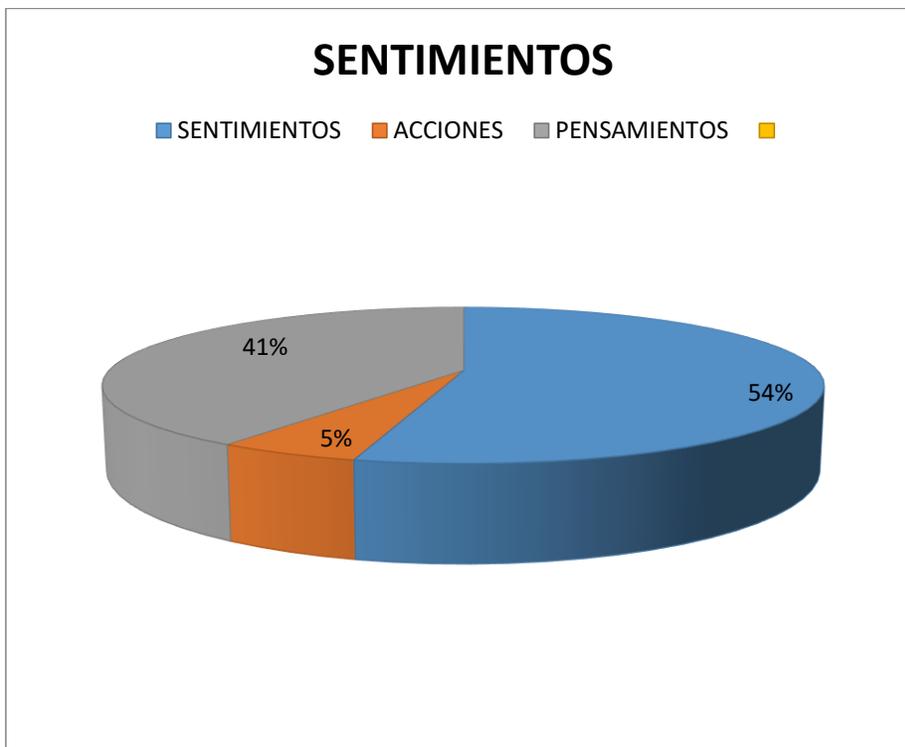
NEMO

- Nombre
- Emoción
- Motivo
- Objetivo



- Juan,
- me siento triste y decepcionado
- porque hace días que no hablamos.
- Me gustaría saber la causa y poder solucionarlo.

RESULTADOS CONCIENCIA EMOCIONAL ANEXO 6



LISTA DE COTEJO VINCULACIÓN CON ESTUDIANTES NEE (ANEXO 7)

				
CECIB-EB LUIS NAPOLEÓN DILLON				
MAESTRIA EN EDUCACIÓN				
MENCIÓN: ORIENTACIÓN EDUCATIVA				
LISTA DE COTEJO				
VINCULACIÓN CON ESTUDIANTES NEE				
CECIB-EB: LUIS NAPOLEÓN DILLON				
INDICADORES	SI	NO	PORCENTAJE	
			Si	No
¿Consideras que esta experiencia es gratificante?	18	3	85,71%	14,29%
¿Te sentiste bien ayudando a los estudiantes con NEE?	17	4	80,95%	19,05%
¿Te motiva ayudar a los demás?	18	3	85,71%	14,29%
¿Sentiste rechazo hacia algún estudiante?	2	19	9,52%	90,48%
¿Te gustó compartir el refrigerio con el niño apadrinado?	17	4	80,95%	19,05%
PROMEDIO			83,33%	31,43%

DIARIO REFLEXIVO (ANEXO 8)

C.E.C.I.B. E.B. "LUIS NAPOLEON DILLON" Cariacu- Ayora		
NIVEL DE EDUCACIÓN: BÁSICA SUPERIOR	ÁREA: LENGUA Y LITERATURA	ASIGNATURA: LENGUA Y LITERATURA
AÑO DE BÁSICA: DECIMO	SESIÓN:	CALIFICACIÓN:
ESTUDIANTE: <u>Harisot Tabango</u>	FECHA: <u>23/05/2018</u>	
DIARIO REFLEXIVO		
PREGUNTA	EXPLICA Y RAZONA	
1. ¿Qué has hecho hoy?	<p><u>Test on line</u> Introducción técnica sobre lo que es una emoción. Actividad a que esto suena ahora?</p>	
2. ¿Qué es lo más interesante que has hecho?	<p>Me gustó la actividad a que está sufriendo ahora? Porque me ayuda a identificar mis sentimientos y los pude plasmar en las fichas de trabajo. - Diferencia entre lo que es un sentimiento y una emoción.</p>	
3. ¿Cómo te has sentido con las actividades de hoy?	<p>Me sentí inseguro porque no podía identificar en ese momento mis emociones.</p>	
4. ¿Qué puedes hacer para mejorar o cambiar?	<p>Es bueno que identifique lo que estoy sintiendo y sepa todo sobre que provoca mis emociones.</p>	
5. Comentarios	<p>Se de más tiempo para hacer las fichas.</p>	

C.E.C.I.B. E.B. "LUIS NAPOLEON DILLON" Cariacu- Ayora		
NIVEL DE EDUCACIÓN: BÁSICA SUPERIOR	ÁREA: LENGUA Y LITERATURA	ASIGNATURA: LENGUA Y LITERATURA
AÑO DE BÁSICA: DECIMO	SESIÓN:	CALIFICACIÓN:
ESTUDIANTE: <u>Harisot Tabango</u>	FECHA: <u>24/05/2018</u>	
DIARIO REFLEXIVO		
PREGUNTA	EXPLICA Y RAZONA	
1. ¿Qué has hecho hoy?	<p>- Actividad de mis emociones - Actividad cámara y dirección</p>	
2. ¿Qué es lo más interesante que has hecho?	<p>Me gustó ver las fotografías que tomaron mis compañeros, así pude conocer más acerca de su familia y los sentimientos que tienen hacia ellos.</p>	
3. ¿Cómo te has sentido con las actividades de hoy?	<p>Me sentí muy nerviosa cuando vinieron los visitadores médicos a colocarnos la inyección.</p>	
4. ¿Qué puedes hacer para mejorar o cambiar?	<p>Debo intentar más a menudo hablar sobre mis sentimientos con mi familia para que sepan que son importantes para mí.</p>	
5. Comentarios	<p>Me disgusta que no todos mis compañeros tomaron las fotos de su familia.</p>	

EDUCACION EMOCIONAL

C.E.C.I.B. E.B. "LUIS NAPOLEON DILLON"
Cariacu- Ayora

	C.E.C.I.B. E.B. "LUIS NAPOLEON DILLON" Cariacu- Ayora	
NIVEL DE EDUCACION: BASICA SUPERIOR	AREA: ORIENTACION EDUCATIVA	ASIGNATURA: EDUCACION EMOCIONAL
AÑO DE BASICA: DECIMO	NOMBRE: <i>Wilson Padilla</i>	

AUTOEVALUACION

INDICADORES	SI	NO
PARTICIPACION		
Participaste en todas las actividades programadas en las clases de educación emocional	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Participaste activamente en las actividades de grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumpliste con las tareas asignadas en la clase	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONCIENCIA EMOCIONAL		
Puedes diferenciar entre un sentimiento y una emoción	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Identificas las emociones que sientes a menudo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconoces la situación que provoca tus emociones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REGULACION EMOCIONAL		
Quando te encuentras en una situación tensa , usas alguna de las técnicas que aprendiste en las clases.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Has aprendido a moderarte en tus acciones o palabras impulsivas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piensas antes de actuar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MOTIVACION		
Mientras realizamos las actividades, te encontrabas motivado por seguir aprendiendo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consideras que el éxito en nuestras actividades depende de cuan motivados nos encontremos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Es importante la motivación en el ámbito educativo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es importante sentir que tus compañeros te acompañan en este proceso de motivación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES		
Te es fácil relacionarte con grupos de personas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Te consideras sociable	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Te comunicas fácilmente con otras personas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pides ayuda a tus compañeros en algo que no hayas comprendido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consideras que puedes resolver un inconveniente que se te presenta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOLERANCIA Y EMPATIA		
Consideras que puedes ser tolerante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practicas ser empático con las personas de tu entorno	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te cuesta ser tolerante con los demás	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



EDUCACION EMOCIONAL

			C.E.C.I.B. E.B. "LUIS NAPOLEON DILLON" Cariacu- Ayora		
NIVEL DE EDUCACION: BASICA SUPERIOR		AREA: ORIENTACION EDUCATIVA		ASIGNATURA: EDUCACION EMOCIONAL	
AÑO DE BASICA: DECIMO		NOMBRE: <i>Aisy Marisol Tabango Ushina</i>			

AUTOEVALUACION

INDICADORES	SI	NO
PARTICIPACION		
Participaste en todas las actividades programadas en las clases de educación emocional	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participaste activamente en las actividades de grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumpliste con las tareas asignadas en la clase	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CONCIENCIA EMOCIONAL		
Puedes diferenciar entre un sentimiento y una emoción	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identificas las emociones que sientes a menudo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconoces la situación que provoca tus emociones	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REGULACION EMOCIONAL		
Cuando te encuentra en una situación tensa , usas alguna de las técnicas que aprendiste en las clases.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has aprendido a moderarte en tus acciones o palabras impulsivas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piensas antes de actuar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MOTIVACION		
Mientras realizamos las actividades, te encontrabas motivado por seguir aprendiendo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consideras que el éxito en nuestras actividades depende de cuan motivados nos encontremos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es importante la motivación en el ámbito educativo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es importante sentir que tus compañeros te acompañan en este proceso de motivación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES		
Te es fácil relacionarte con grupos de personas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te consideras sociable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te comunicas fácilmente con otras personas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pides ayuda a tus compañeros en algo que no hayas comprendido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consideras que puedes resolver un inconveniente que se te presenta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOLERANCIA Y EMPATIA		
Consideras que puedes ser tolerante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practicas ser empático con las personas de tu entorno	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te cuesta ser tolerante con los demás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FICHA DE OBSERVACIÓN TRABAJO EN EQUIPO (ANEXO 10)

<p style="text-align: center;">  CECIB-EB LUIS NAPOLEÓN DILLON MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN: ORIENTACIÓN EDUCATIVA </p>				
FICHA DE OBSERVACIÓN				
TRABAJO EN EQUIPO				
CECIB-EB: LUIS NAPOLEÓN DILLON				
INDICADORES	SI	NO	PORCENTAJE	
			Si	No
Respetan los turnos para hablar	17	4	80,95%	19,05%
El grupo trabaja coordinadamente	17	4	80,95%	19,05%
Debaten sobre las opiniones opuestas y unifican criterios	13	8	61,90	38,09%
Respetan las opiniones de su compañeros	16	5	76,19	23,81%
Aportan ideas para mejorar el trabajo	12	9	57,14%	57,14%
Dividen las tareas en forma equitativa	14	7	66,67	33,33%
PROMEDIO			70,63%	29,37%

LISTA DE COTEJO HABLAR EN PÚBLICO (ANEXO 11)

				
CECIB-EB LUIS NAPOLEÓN DILLON				
MAESTRIA EN EDUCACIÓN				
MENCIÓN: ORIENTACIÓN EDUCATIVA				
LISTA DE COTEJO				
CECIB-EB: LUIS NAPOLEÓN DILLON				
INDICADORES	SI	NO	PORCENTAJE	
			Si	No
¿Tienes temor de hablar en público?	12	9	57,14%	42,85%
¿Sientes nervios al hablar?	15	6	71,43%	28,57%
¿Puedes controlar los nervios?	12	9	57,14%	42,85%
¿Piensas en lo que tus compañeros dirán de ti?	12	9	57,14%	42,85%
¿Consideras que hablas muy rápido?	12	9	57,14%	42,85%
¿Cuándo hablas en público mantienes la vista al frente o agachas la mirada?	12	9	57,14%	42,85%
PROMEDIO			59,53%	40,47%

 CECIB-EB LUIS NAPOLEON DILLON MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN: ORIENTACIÓN EDUCATIVA				
LISTA DE COTEJO HABILIDADES SOCIALES				
CECIB-EB: LUIS NAPOLEON DILLON				
INDICADORES	SI	NO	PORCENTAJE	
			Si	No
¿Eres consciente de los estados de ánimo y de las reacciones emocionales ante diferentes situaciones?	17	4	80,95%	19,05%
¿Puedes mantener el control en situaciones adversas?	17	4	80,95%	19,05%
¿Puedes modificar tu accionar emocional a racional?	13	8	61,90	38,09%
¿Expresas tus sentimientos y emociones en el lugar y momentos adecuados?	16	5	76,19	23,81%
¿Identificas situaciones que pueden derivar en riesgo?	12	9	57,14%	57,14%
¿Aceptas las críticas gestionando la información recibida y ajustando tus reacciones	14	7	66,67	33,33%
¿Reconoces verbalmente tus errores?	14	7	66,67	33,33%
PROMEDIO			70,63%	29,37%

LISTA DE COTEJO PADRES DE FAMILIA (ANEXO 13)

 CECIB-EB LUIS NAPOLEÓN DILLON MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN: ORIENTACIÓN EDUCATIVA				
LISTA DE COTEJO PADRES DE FAMILIA				
CECIB-EB: LUIS NAPOLEÓN DILLON				
INDICADORES	SI	NO	PORCENTAJE	
			Si	No
¿Su hijo expresa con mayor facilidad sus sentimientos?	19	2	90,48%	9,52%
¿Dedica tiempo para compartir con su hijo?	18	3	85,71%	14,28%

¿Su hijo muestra interés en cómo se sienten las personas de su entorno?	21		100%	
¿Su hijo se altera fácilmente?	3	18	14,28%	85,71%
¿Su hijo maneja situaciones conflictivas de mejor manera?	20	1	95,24%	4,76%
¿Su hijo pide disculpas al cometer una falta?	19	2	90,48%	9,52%
¿Su hijo necesita de su apoyo para resolver un conflicto?	2	19	9,52%	90,48%
¿Su hijo es atento con las personas?	19	2	90,48%	9,52%
¿Su hijo muestra actitudes de respeto y consideración hacia los demás?	20	1	95,24%	4,76%
PROMEDIO			74,60%	25,40%

AUTOEVALUACIÓN ANEXO 14

		C.E.C.I.B. E.B. "LUIS NAPOLEÓN DILLON" Cariacu- Ayora	
NIVEL DE EDUCACIÓN: BÁSICA SUPERIOR		ÁREA: ORIENTACIÓN EDUCATIVA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN EMOCIONAL
AÑO DE BÁSICA: DÉCIMO		NOMBRE:	

AUTOEVALUACIÓN

INDICADORES	SI	NO	PORCENTAJES	
			SI	NO
PARTICIPACIÓN				
¿Participaste en todas las actividades programadas en las clases de educación emocional?	14	6	70%	30%
¿Participaste activamente en las actividades de grupo?	12	8	60%	40%
¿Cumpliste con las tareas asignadas en la clase?	14	6	70%	30%
CONCIENCIA EMOCIONAL				
¿Puedes diferenciar entre un sentimiento y una emoción?	15	5	75%	25%
¿Identificas las emociones que sientes a menudo?	17	3	85%	15%
¿Reconoces la situación que provocan tus emociones?	14	6	70%	10%
REGULACIÓN EMOCIONAL				
Cuando te encuentras en una situación tensa, ¿usas alguna de las técnicas que aprendiste en las clases?	14	6	70%	30%
¿Has aprendido a moderarte en tus acciones o palabras impulsivas?	15	5	75%	25%

¿Piensas antes de actuar?	14	6	70%	30%
MOTIVACIÓN				
Mientras realizamos las actividades, ¿te encontrabas motivado por seguir aprendiendo?	12	8	60%	40%
¿Consideras que el éxito en nuestras actividades depende de cuan motivados nos encontremos?	15	5	75%	25%
¿Es importante la motivación en el ámbito educativo?	16	4	80%	20%
¿Es importante sentir que tus compañeros te acompañan en este proceso de motivación?	16	4	80%	20%
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES				
¿Te es fácil relacionarte con grupos de personas?	16	4	80%	20%
¿Te consideras sociable?	15	5	75%	25%
¿Te comunicas fácilmente con otras personas?	14	6	70%	30%
¿Pides ayuda a tus compañeros en algo que no hayas comprendido?	14	6	70%	30%
¿Consideras que puedes resolver un inconveniente que se te presenta?	15	5	75%	25%
TOLERANCIA Y EMPATÍA				
¿Consideras que puedes ser tolerante?	16	4	70%	20%
¿Practicas ser empático con las personas de tu entorno?	15	5	75%	25%
¿Te cuesta ser tolerante con los demás?	5	15	25%	75%
PROMEDIO			70%	30%

NOTA: Son 20 estudiantes porque 1 estudiante se retira de la institución educativa

ANEXO 15

1. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ACTIVIDAD	PROCESO	RECURSOS
<p>¿Qué sientes hoy?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entregar una hoja en la que el estudiante debe dibujar la emoción que sintió el día de hoy mientras escuchan música para relajarse. ✓ Pedir a los estudiantes que mencionen qué les hizo sentir esa emoción. ✓ Ubicar en la pizarra dibujos que identifican a las emociones que sintieron. ✓ Clasificar en la pizarra las emociones positivas y las negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel impresas. ✓ Emoticones con las diferentes emociones. ✓ Marcador. ✓ Música relajante.
<p>Historia de mis emociones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir a los estudiantes que traigan fotografías donde puedan identificar las emociones que han sentido. ✓ Ubicar las emociones en carteles para ser expuestos en el aula. ✓ Decorar la fotografía. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fotografías. ✓ Papel. ✓ Marcadores. ✓ Goma.
<p>Cámara y acción</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En una caja escribimos diversas emociones. ✓ Se pide a los estudiantes que cojan un papel. ✓ Luego ellos procederán a realizar el gesto de la emoción que le tocó. ✓ Se mantendrá en esa posición mientras se le toma una fotografía. ✓ Se exponen las fotografías en el aula mediante un collage. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caja. ✓ Papel. ✓ Celular. ✓ Papelote.
<p>Técnica del semáforo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza grupo de 3 o de 4 personas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entregará una ficha de trabajo. ✓ Explicar una situación conflictiva en la que su reacción fue impulsiva. ✓ Escoger de entre las 4, 2 situaciones inquietantes. ✓ Se elegirá un secretario para que escriba la situaciones escogidas por el grupo. ✓ El educador dibujará un semáforo en la pizarra. ✓ El portavoz del grupo dará a conocer las situaciones escritas. ✓ Ir ubicando las acciones en el semáforo de acuerdo a los hechos suscitados. ✓ El tutor asignará un color (rojo, naranja, verde) a cada uno de los casos socializados realizando una reflexión. ✓ El tutor hará notar a los alumnos que siempre conviene buscar alternativas que produzcan bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcadores ✓ papelote
<p>Técnica del anclaje</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En el piso del aula se realiza un trazado de ocho partes con el masking tape. ✓ En cada una de las partes se ubica el nombre de una emoción ✓ A los estudiantes se les dice que pasen al aula. ✓ Se les explica que van a ir pasando de una emoción a otra, mientras lo hacen deben cerrar los ojos y evocar qué acción provocó ese sentimiento, tratando de recordar los detalles más particulares. ✓ Ubicar música relajante. ✓ Revivir los recuerdos de acuerdo a la emoción. ✓ Cuando la emoción sea más intensa debemos mencionar el estímulo que se generó. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Masking ✓ Marcadores ✓ Papel ✓ Laptop ✓ Parlantes

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar en los estudiantes los gestos que realizan al pasar por cada una de las emociones. 	
<p>¡Venga que tú vales!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se pide que 2 estudiantes voluntarios salgan del aula. ✓ Se divide al resto de estudiantes en 2 grupo. ✓ El grupo 1 tendrá la tarea de animar al primer voluntario y al ingresar el segundo voluntario mostrarán una actitud neutra. ✓ El segundo grupo tendrá una actitud neutra hacia el primer voluntario y desanimará cuanto les sea posible al segundo voluntario. ✓ Se pide al primer voluntario que ingrese al aula dándole las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> a) Deberá introducir 10 monedas en un círculo pintado en una cartulina ubicado en el suelo en 1 minuto. b) Debe ubicarse a una distancia de 5 pasos. ✓ La misma instrucción se le da al segundo voluntario. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cartulina ✓ Monedas ✓ Espacio amplio
<p>El regalo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A los estudiantes se les pide que piensen en una frase que sea motivadora para sí mismos. ✓ Se entrega un pedazo de cartulina en la cual ubicarán la frase, a la cual la pueden decorar, pintar ubicar un gráfico haciendo énfasis lo que es para ellos. ✓ Una vez terminada la tarjeta se les pide que pasen al frente del aula y que mencionen a la persona a quien les gustaría entregarla. ✓ La persona quien recibe mencionará qué siente al escuchar la frase que le acaban de regalar. 	

<p>Dónde pertenezco</p> 	<p>✓ Al alumnado se le da las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Van a recostarse sobre sus mesas. • Deben mantener los ojos cerrados, mientras escuchan la música • El docente caminará por el aula, mientras ellos se mantienen con los ojos cerrados. • Escuchar la orden del docente para abrir los ojos. • El docente les menciona que tienen en la frente una pegatina de diversos colores. • Sin hablar deben juntarse las personas que tienen el mismo color de pegatina. 	<p>✓ Pegatinas</p> <p>✓ Música relajante</p>
<p>¿Qué te gustaría oír?</p> 	<p>✓ Se entrega a los estudiantes una ficha en la que se ubica lo que le gustaría escuchar de sus padres, hermanos, amigos, profesores, compañeros.</p> <p>✓ Luego se procede a leer lo que cada uno ha expuesto.</p> <p>✓ Se realiza un debate breve haciendo énfasis en ciertos puntos.</p>	<p>✓ Papel</p> <p>✓ Bolígrafos</p>

6. Inteligencia Emocional.

Plantamos **ALEGRÍA**. En esta maceta hemos plantado las semillas de la alegría, ¿Cómo florece la alegría? Decora la maceta como quieras y dibuja o escribe aquello que florecerá de la alegría.



www.educayaprende.com



Celio Rodríguez Róiz

7. Inteligencia Emocional.

Cómo se manifiesta la **TRISTEZA**. Completa la lista

- Lagrimas
- Sin ganas
- Cansancio
- Querer estar solo
- aburrido
- Resento gustos desagradables
- enojado
- Le molesta todo



www.educayaprende.com



Celio Rodríguez Róiz

MANDALAS (ANEXO 17)

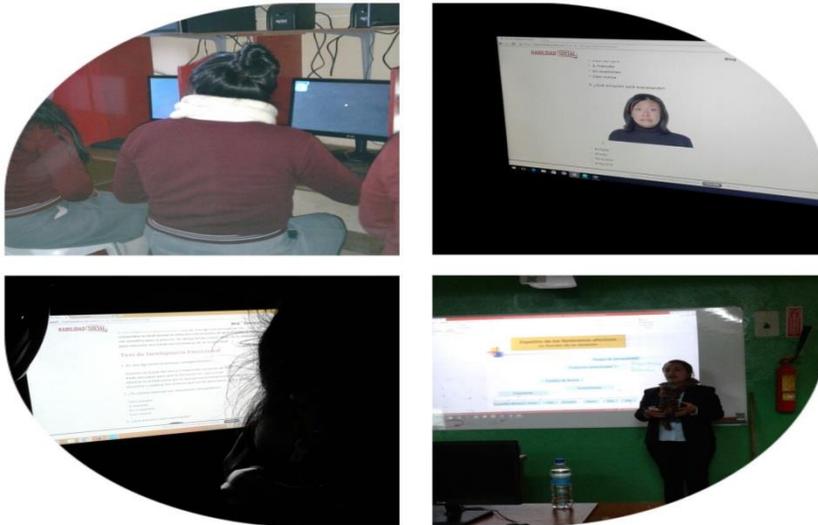


NOMBRE: ROBINSON LECHON



FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Aplicación del Test on line en el centro de cómputo



Actividad ¿Qué estás sintiendo ahora?

En la primera sesión los estudiantes reciben clases sobre lo que es un sentimiento y una emoción para luego proceder a llenar las fichas.





HISTORIA DE MIS EMOCIONES

El alumnado trae fotografías y evocan los sentimientos que les invadían en esos momentos





ACTIVIDAD TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Explicación sobre la regulación de las emociones



Los estudiantes trabajando en equipo las temáticas asignadas, elaboración de cartel y exposición.



ACTIVIDAD ANCLAJE

Los estudiantes ubicándose en los espacios señalados para pensar en los momentos que les provocaron sentir las emociones ubicadas en el aula.



Los estudiantes elaboran una tarjeta con frases motivadoras y las entregan a un compañero



ENJOY LITTLE THINGS IN LIFE.



ACTIVIDAD ¿DÓNDE PERTENEZCO?

En esta actividad a los estudiantes se les ubica una pegatina de varios colores en la frente, a la señal tendrán que agruparse sin utilizar el habla.



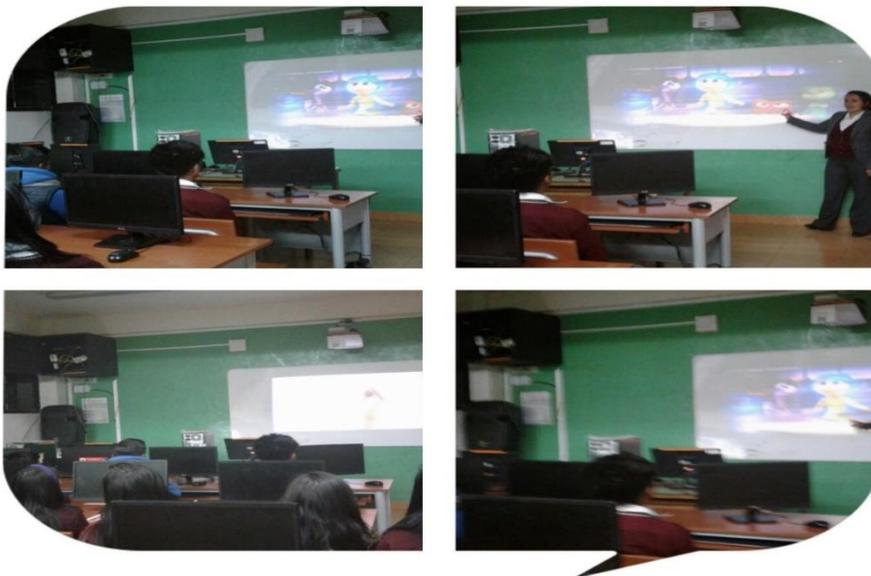
ACTIVIDAD ¿QUÉ TE GUSTARÍA OÍR?

Se pega un papel en la espalda de los estudiantes y en forma voluntaria se acercan a escribirle un cumplido, al final se leen los cumplidos y mensajes.



INTRODUCCIÓN SOBRE LA EMPATÍA Y TOLERANCIA

Explicación de la temática a tratar en el centro de cómputo y proyección del video “la historia que conmovió a un auditorio”



ACTIVIDAD NO TE ESCUCHO

Explicación sobre la empatía y tolerancia y la puesta en práctica de la actividad



ACTIVIDAD VIDEO “LA HISTORIA QUE CONMOVIÓ A TODO UN AUDITORIO”

