



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO

Maestría Innovación En Educación

Título:

Programa de Educación Emocional en una Escuela Unidocente en el Recinto el Caucho del Cantón Quinindé.

Tesis de grado previo a la obtención del título de
Magíster en Innovación en Educación

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

INNOVACIÓN E INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

Autora:

Rocío Magdalena Quiñonez Araujo

Asesora:

MGT. María Lirios Bernabé

Ecuador, Abril, 2021

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Programa de Educación Emocional en una Escuela Unidocente en el
Recinto el Caucho del Cantón Quinindé

Autora: Rocío Magdalena Quiñonez Araujo

Mgt. María Lirios Bernabé Lillo

ASESORA

f _____

Mgt. Dolores Perlaza Muñoz

LECTOR 1

f _____

Mgt. Viviana Márquez Arboleda

LECTORA 2

f _____

Mgt. David Puente

DIRECTOR DE POSGRADO

f _____

Mgt. David Guaspha

SECRETARIO GENERAL PUCESE

f _____

Esmeraldas – Ecuador

Abril, 2021

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quien suscribe, **ROCÍO MAGDALENA QUIÑONEZ ARAUJO**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 0803174028, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de **MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi exclusiva responsabilidad legal y académica.

ROCÍO MAGDALENA QUIÑONEZ ARAUJO

C.I. 0803174028

CERTIFICACIÓN

Yo, MARÍA LIRIOS BERNABÉ LILLO, en calidad de Asesora del Trabajo Final del Máster, CERTIFICO que la estudiante ROCÍO MAGDALENA QUIÑONEZ ARAUJO, ha incorporado las sugerencias al trabajo de investigación titulada Programa de Educación Emocional en una Escuela Unidocente en el Recinto el Caucho del Cantón Quinindé, por lo que autorizo su presentación ante el Tribunal de acuerdo a lo que establece el reglamento de la PUCESE.

MSc. MARÍA LIRIOS BERNABÉ LILLO
ASESORA

DEDICATORIA

Dedico esta tesis primero a Dios, por permitirme culminar con éxito esta hermosa etapa de mi vida y darme la capacidad para comprender y valorar que mi hijo Josselyn Díaz y el resto de mi familia, son bendiciones con las cuales me demuestra su infinito amor. Ellos son el motor que mueve mis acciones, la motivación para vencer adversidades y arrancarle a la vida días mejores.

A mi hija, familia, asesora de tesis, profesores y amigos

con cariño

Rocío

AGRADECIMIENTO

Terminado el proyecto de investigación agradezco a mis profesores de la maestría de innovación en educación por su apoyo y comprensión durante todo este periodo académico. De manera especial agradezco a la coordinadora de la maestría y a mi Asesora de Tesis Msc. Anabel e Irlanda Armijos, quienes fueron pilares importantes de mi formación académica, de antemano agradezco su apoyo incondicional.

Agradezco a mi tutora y asesora de tesis la Msc. María Bernabé Lirios por el tiempo que me brindó durante mi formación académica y durante el proceso de elaboración del proyecto de tesis, gracias por su comprensión, apoyo y por escucharme en los momentos difíciles, le doy gracias a Dios y a la vida por darme la oportunidad de conocerla.

Gracias a mi mamá la Lcda. Rosa Araujo por su apoyo y compañía, agradezco a mi hija Josselyn Díaz Quiñonez por animarme cuando estaba a punto de tirar la toalla, gracias a mi familiares y amigos que me brindaron de cualquier manera su apoyo.

Gracias a mis compañeros de la maestría de Innovación Educativa por el acompañamiento mutuo y académico, por los momentos de convivencia que compartimos durante este proceso.

Sobre todo, le agradezco a Dios por darme vida y oportunidad de concluir con mi formación académica de cuarto nivel.

RESUMEN

El propósito de esta investigación es diseñar un programa de educación emocional que permita el desarrollo de competencias emocionales en los doce estudiantes que conforman la escuela unidocente 7 de Octubre del Cantón Quinindé. La presente investigación es de enfoque cuantitativo y de carácter descriptivo puesto que describe la inteligencia emocional del alumnado a partir de la observación de su inteligencia intrapersonal e interpersonal, ambas asociadas a la inteligencia emocional.

Como resultado se observa que 9 de 12 estudiantes equivalente al 75% presentan la inteligencia interpersonal alta, mientras que el resto oscila entre medio alto y medio bajo. Con estos resultados se evidencia que un alto porcentaje de estudiantes tienen altas competencias para la relación con los demás. En la evaluación estadística de la inteligencia intrapersonal, el 50% muestran un nivel alto, mientras que el otro 50% oscila entre medio alto y bajo. Aunque el 50% tiene buenas competencias en cuanto a la relación consigo mismo, el otro 50% no las tiene tan desarrolladas. Como se puede observar los alumnos presentan mejores resultados en la inteligencia interpersonal que en la intrapersonal y por tanto la implementación de un programa de educación emocional puede fortalecer las competencias emocionales de todo el alumnado.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Inteligencia emocional, Inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

ABSTRACT

The purpose of this research is to design an emotional education program that allows the development of emotional competencies in the twelve students that make up the single-teacher school 7 of Otubre del Cantón Quinindé. This research is quantitative and descriptive in nature since it describes the emotional intelligence of students from the observation of their intrapersonal and interpersonal intelligence, both associated with emotional intelligence.

As a result, it is observed that 9 of 12 students equivalent to 75% present high interpersonal intelligence, while the rest oscillate between medium high and medium low. With these results it is evident that a high percentage of students have high competencies for relationships with others. In the statistical evaluation of intrapersonal intelligence, 50% show a high level, while the other 50% oscillate between medium high and low. Although 50% have good skills in relation to themselves, the other 50% do not have them as well developed. As can be seen, students present better results in interpersonal intelligence than in intrapersonal intelligence and therefore the implementation of an emotional education program can strengthen the emotional competencies of the entire student.

KEYWORDS: Emotional education, emotional intelligence, intrapersonal intelligence and interpersonal intelligence.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	- 11 -
1.1. Presentación del tema.....	- 11 -
1.2. Planteamiento y formulación del problema	- 12 -
1.3. Justificación de la propuesta	- 13 -
2. MARCO TEÓRICO	- 16 -
2.1. Bases teórico-científicas.....	- 16 -
2.1.1. Las habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional	- 16 -
2.1.2. Desarrollo emocional de los niños de 5 a 12 años	- 18 -
2.1.3. Conceptualización de la Educación Emocional	- 21 -
2.1.4. La educación emocional y su aplicación en el aula	- 22 -
3.- MARCO METODOLÓGICO	- 27 -
3.1. Contexto de investigación	- 27 -
3.2. Metodología de investigación	- 27 -
3.3. Población y muestra.	- 28 -
3.4. Objetivos.	- 28 -
3.4.1. Objetivo general	- 28 -
3.4.2. Objetivos específicos	- 28 -
3.5. Hipótesis.....	- 28 -
3.6. Variables de estudio	- 29 -
3.7. Técnicas e instrumentos utilizados para la recogida de datos.....	- 29 -
3.8. Procedimiento de recolección de datos	- 30 -
4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	- 31 -
4.1. Análisis de los datos.....	- 31 -
4.2. Discusión de los datos	- 32 -
5. PROPUESTA METODOLÓGICA	- 34 -
5.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	- 34 -
5.1.1. Objetivos	- 34 -
5.1.2. Temporización: cronograma	- 34 -
5.1.3. Planificación de la propuesta	- 35 -
5.1.4. Diseño de evaluación de la propuesta	- 37 -
6. CONCLUSIONES	- 39 -

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	- 40 -
a. Limitaciones	- 40 -
b. Prospectiva	- 40 -
8. REFERENCIAS.....	- 41 -
9. ANEXOS	- 44 -
Anexo 1. Respuestas de las escalas en referencia a los alumnos.....	- 44 -

INDICE DE TABLA

Tabla 1 Tipos de emociones	- 17 -
Tabla 2 Población y muestra.....	- 28 -
Tabla 3 Categoría de Referencia de Medición de la inteligencia interpersonal	- 31 -
Tabla 4 Categoría de medición de la inteligencia intrapersonal	- 31 -
Tabla 5 Resultados de la Observación	- 32 -

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

La educación se encuentra en la actualidad en constantes cambios y en todo este proceso es muy importante la educación emocional, en tanto que ayuda a afrontar situaciones de adversidad e incertidumbre como las que se viven actualmente debido a la emergencia sanitaria que presenta el país y el mundo.

Todos estos cambios que realiza aceleradamente el sistema educativo por la necesidad de la situación actual que atraviesa el país, conduce a que los estudiantes sean los más afectados. A ellos les resulta muy difícil aceptar este proceso y las emociones influyen mucho, por esto es necesario mencionar a Bisquerra (2000) citado por López et al (2005), quien dice “Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.155)

Es evidente que la crisis sanitaria y económica provocada por el COVID 19 y la incertidumbre, impotencia y dolor que provoca en muchas familias conduce a que muchos niños/as vivan en un estado y contexto emocional inestable. En estos momentos de pandemia es donde se debe rescatar la importancia y la necesidad de la educación, de las emociones y los sentimientos en los centros educativos, dotando a los estudiantes de motivación para afrontar de la mejor manera posible el contexto en el que se encuentre cada uno, (Ambrona et al, 2012, p. 41) así se lograría un aprendizaje significativo en los estudiantes.

En esta misma línea Vilorio, (2005) menciona que “en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos (p.8).

La familia también juega un rol importante en el proceso educativo y en la educación emocional porque son quienes conviven con sus hijos e hijas, dado que las emociones intervienen en todo momento de la persona, desde su nacimiento. Tal como menciona López, (2005)

Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego, en el desarrollo moral, etc. Además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente (p. 154)

Cabe señalar que la educación emocional adopta un enfoque de ciclo vital, por lo que es preciso que forme parte del currículo académico a lo largo de todas las etapas educativas, desde la educación infantil hasta la edad adulta y se extienda a la formación permanente durante toda la vida. La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones, o prevenir su ocurrencia (Bisquerra, 2009, 2011, 2016 citado por Pérez et al, 2019, p. 30)

En respuesta a la importancia de la educación emocional para el desarrollo armónico e integral de la niñez, este trabajo presenta una propuesta de educación emocional a desarrollar en la escuela unidocente 7 de Octubre del recinto el Caucho (Quinindé).

1.2. Planteamiento y formulación del problema

La Escuela “7 de Octubre” es una institución unidocente, a la que asisten estudiantes de diferentes edades desde 5 a 12 años, del primero a séptimo año básico. La educación en esta institución educativa está muy centrada en la enseñanza de diversas áreas disciplinares a pesar de que un solo docente esté a cargo. En el desarrollo del proyecto educativo del centro se aborda muy poco la educación emocional del alumnado, a pesar de ser esta dimensión, una parte importante para el desarrollo integral de los estudiantes, de ahí que las competencias emocionales de los estudiantes sean poco trabajadas, desde la escuela y posiblemente tampoco en el hogar.

Los/as niños/as viven a diario emociones que no siempre saben reconocer ni expresar y mucho menos gestionar, posiblemente porque nadie les ha enseñado como hacerlo. Este

cúmulo de emociones encontradas, y a veces confusas pueden incidir en el aprendizaje, en la conducta y especialmente en sus relaciones con los demás.

Como puede observarse las emociones se manifiestan diariamente, en nuestro modo de relacionarnos y de actuar. Vásquez et. al (2012) afirman que “las emociones al ser comunicadas a través de las conductas producen cambios en la forma de pensar, sentir y actuar propio, así como en los demás.” (p. 9).

La pregunta que guiará el desarrollo de esta investigación es la siguiente:

¿Cómo promover el desarrollo de la inteligencia emocional en los y las alumnas de la escuela 7 de Octubre (Quinindé)?

1.3. Justificación de la propuesta

Frente al contexto actual y las manifestaciones emocionales negativas que muestran los estudiantes es necesario diseñar un programa de educación emocional. La educación emocional es una dimensión que los centros educativos no deberían descuidar y en especial en las instituciones educativas unidocentes, donde los alumnos de diversos ciclos y edades están en una sola aula con una sola docente.

En este mismo sentido, los programas de educación emocional tienen un gran potencial para producir efectos positivos en el desarrollo humano. Como consecuencia de las evidencias aportadas por las investigaciones, “la falta de acción en educación emocional, o su rechazo, equivale a privar a la sociedad de oportunidades cruciales, científicamente contrastadas, para el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2011, p. 19)

Tan importante como la enseñanza de las áreas disciplinares del currículo, lo es también el desarrollo de la inteligencia emocional. Ahora bien, según Vilorio (2005) las habilidades de la inteligencia emocional no tienen un tratamiento curricular similar al de otras áreas del currículo. Tienen su ubicación en los programas de acción tutorial y de transversalidad en donde dichas habilidades deben enseñarse y aprenderse (p.9), siendo necesario que se hagan presentes en toda la comunidad educativa.

No obstante, la inteligencia emocional solo no basta, tener buenas competencias emocionales desarrolladas, esto no garantiza que esta sea utilizada para hacer el bien y no el mal. Por tanto, la escuela debe prevenir que las competencias emocionales no para propósitos explotadores o deshonestos. Es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos. La educación emocional y la educación moral tienen que confluir. La dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales. (Bisquerra, 2011, p.6)

Las personas beneficiarias de esta propuesta será la niñez de manera directa, puesto que aprenderán a expresar, reconocer y gestionar sus propias emociones y ello les ayudará a relacionarse con los demás y a desenvolverse en el mundo. De forma indirecta sería la docente y la propia comunidad quien también se beneficiaría en cierta medida de las competencias relacionales y emocionales de la niñez.

También ayudaría a otros docentes que trabajan con esta misma modalidad de unidocentes, al compartir experiencias e iniciativas innovadoras que favorecen el aprendizaje y el crecimiento integral de los niños.

1.4. Objetivos.

1.4.1. General.

Diseñar un programa de educación emocional para favorecer el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes de la escuela unidocente 7 de Octubre del Cantón Quinindé.

1.4.2. Específicos.

1. Profundizar en el conocimiento de la educación emocional y su aplicación en el aula.
2. Analizar la inteligencia emocional de los estudiantes de la escuela de educación Básica 7 de Octubre.

3. Definir las actividades que formarán parte del programa de educación emocional para la escuela de educación Básica 7 de Octubre.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teórico-científicas

2.1.1. Las habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional

Se dice que la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas (Bisquerra, et al, 2012, p.10).

Es decir, está relacionada con la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de automotivarnos, y de manejar de manera positiva nuestras emociones, sobre todo aquellas que tienen que ver con nuestras relaciones humanas.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter, como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social (Goleman, 1995, citado por Caballero, 2007, p. 2).

Para Acevedo y Murcia, (2017) “es importante que los estudiantes comprendan las emociones que experimentan frente a las situaciones que atraviesan, así como entender que es posible sentir diversas emociones, posiblemente conflictivas, producidas por hechos que los afectan” (p.3). Ello es clave para un desarrollo integral de los niños, al disponer de herramientas que les posibilitan la relación consigo mismo, con los demás y con el mundo.

Al hablar de la inteligencia emocional cabe señalar cinco principales capacidades, las cuales pueden desarrollarse unas más que otras dependiendo de las personas: la primera hace referencia a “conocer las propias emociones”; es decir, tener conciencia de sí mismo, en el momento en que ocurren; en segundo lugar, el “manejo de las emociones”, capacidad de manifestar los sentimientos adecuados, teniendo conciencia de ellos; en tercer lugar, “la propia motivación”, centrada en la importancia de la automotivación, el

dominio y la creatividad; la cuarta está asociada a “reconocer las emociones de los demás”, relacionada con la empatía, interacción social, leer al otro. Por último, se encuentra la de “manejar las relaciones” de interacción con los demás (Goleman, 1998 citado por Acevedo y Murcia, 2017, p.456)

Es necesario mencionar que las emociones se clasifican en dos grupos en emociones primarias o básicas y emociones secundarias o derivadas. Las emociones primarias o básicas son aquellas que se reconocen con una única expresión facial característica y las emociones secundarias o derivadas son aquellas que proceden de las primeras y no obedecen a una sola causa, sino a la combinación de las primeras. Para una mejor comprensión se detallan en la tabla 1.

Tabla 1 tipos de emociones

EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Alegría	1. Felicidad
	1. Satisfacción
	2. Gratificación
	3. Euforia
Tristeza	4. Dicha
	1. Pena
	2. Congoja
	3. Melancolía
Miedo	4. Nostalgia
	1. Temor
	2. Pánico
	3. Preocupación
Asco	4. Terreo
	1. Repulsión
	2. Aversión
	3. Repugnancia

Ira

1. Furia
2. Colera
3. Odio
4. Irritabilidad

Fuente: Bautista, 2018, p.11.

Las capacidades que integran la inteligencia emocional guardan relación con las inteligencias intra e interpersonal. Según Gardner (1995), citado por Peiró (2016) la inteligencia interpersonal se entiende como aquella que nos permite identificar los estados emocionales de las demás personas y a responder adecuadamente a ellos, mientras que la inteligencia intrapersonal hace referencia a la capacidad de crear una adecuada percepción de sí mismo regulando su propia vida, incluye la autodisciplina, la autocomprensión, el autoconocimiento y la autoestima (p. 15)

2.1.2. Desarrollo emocional de los niños de 5 a 12 años

Según Saarni et al. (2006) citado por Carriedo (2009) el desarrollo emocional durante la infancia tiene que ver con la adquisición de lo que denominan competencia emocional, y según estos autores esta está compuesta por ocho habilidades:

- Toma de conciencia de las emociones propias.
- Capacidad para identificar y comprender las emociones de los demás.
- Capacidad para expresar verbalmente las emociones de forma apropiada a los usos de la cultura en la que vive.
- Capacidad para empatizar con las experiencias emocionales de los demás.
- Toma de conciencia de que un estado emocional interno no tiene por qué corresponderse con una manifestación emocional externa.
- Capacidad para enfrentarse de forma adaptativa a las emociones aversivas y a las circunstancias estresantes.
- Toma de conciencia sobre cómo se comunican las emociones.
- Capacidad para la auto-eficiencia emocional

a. Toma de conciencia de las emociones propias

Las y los niños de 2-3 años pueden hablar tanto de sus emociones como de los demás, pero dentro del contexto familiar. A estas edades, no expresan las causas de las emociones, salvo que estas estén asociadas al dolor.

Entre los 5-6 años, los niños y niñas empiezan a relacionar sus emociones con el logro o no de una meta y con las consecuencias que ello tiene.

A los 10 años, los infantes empiezan a entender que pueden tener emociones contrarias al mismo tiempo. Pero no será hasta la adolescencia que sean capaces de integrar completamente emociones con valencias opuestas con respecto al mismo aspecto. Cuando llegan a la preadolescencia, ya son capaces de expresar sus emociones y sus opiniones a los demás como autoafirmación, a pesar de que puedan tener consecuencias negativas.

Como puede observarse, ser consciente de las propias emociones es muy importante para interpretar las emociones de los demás, para establecer relaciones entre iguales, y para sentir empatía. Facilita también la resolución de problemas. A su vez, el conocimiento de las propias formas de reaccionar emocionalmente es muy importante para el desarrollo de la identidad.

b. Capacidad para identificar y comprender las emociones de los demás

Ocurre paralelamente la toma de conciencia de las propias emociones y gracias a ello se es capaz de empatizar con los otros. A medida que se avanza en el desarrollo, los infantes son capaces de identificar y comprender los sentimientos y emociones de los demás teniendo en cuenta sus expresiones faciales.

A partir de los 7 años hasta la adolescencia, el aprendizaje de la expresión facial es progresivo todo depende de la situación y se dan cuenta de que a veces los otros pueden manifestar una mezcla de emociones.

c. Capacidad para expresar verbalmente las emociones de forma apropiada a los usos de la cultura en la que vive

Al igual que los adultos, los infantes cuando se sienten mal desean comunicar sus sentimientos a los demás. Al principio, cuando son más pequeños, buscan a las personas más cercanas, familia o amigos más íntimos. Los niños y niñas aprenden a poner nombre a las emociones, a identificarlas y a describirlas a partir de sus conversaciones con los adultos.

Para que esto se produzca tienen que adquirir léxico relacionado con las emociones que les permita compartir con los demás su experiencia emocional, así como buscar y obtener apoyo en las situaciones angustiosas. Es fundamental que los adultos muestren predisposición a hablar con los niños o niñas de temas relacionados con la mente (de lo que sienten o desean).

d. Capacidad para empatizar con las experiencias emocionales de los demás

La empatía es una respuesta emocional que nos permite conectar con los otros. Es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás. La empatía tiene su origen en la relación madre e hijo/a y parece estar relacionada con el estilo de crianza de los padres.

e. Toma de conciencia de que un estado emocional interno no tiene por qué corresponderse con una manifestación emocional externa

Llega un momento en donde los infantes son capaces de disociar la expresión emocional del estado emocional y esto tiene importantes ventajas adaptativas. Además, de que permite evitar situaciones negativas, también sirve para proteger la autoestima mejorar las relaciones sociales, ejercer influencia sobre los otros, obtener apoyo de los demás, y, ajustarse progresivamente a las normas sociales.

f. Capacidad para enfrentarse de forma adaptativa a las emociones negativas y a las circunstancias estresantes

Esta capacidad implica, primero, que el niño/a es capaz de regular su activación emocional es decir controlar la intensidad y duración de sus emociones, expresarlas adecuadamente y regular la experiencia cognitiva de las mismas y después, desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan hacer frente a las emociones negativas. Entre estas estrategias se encuentran la distracción, la reinterpretación de las emociones y la búsqueda de apoyo social.

g. Toma de conciencia de la forma en que se comunican las emociones

Esta habilidad requiere la toma de conciencia de que la comunicación de las emociones depende del tipo de relación que tienen las personas. La comunicación emocional está influenciada por el grado de confianza que existe y los/as niños/as mayores ya tienen conciencia de que el grado de confianza es recíproco y mutuo.

h. Capacidad para la autoeficacia emocional

La capacidad para la autoeficacia emocional implica la aceptación de la propia experiencia emocional y esta evitará sentirse agobiado por emociones negativas y considerar las reacciones emocionales como injustificadas. El logro de la autoeficacia emocional está relacionado con el desarrollo de la autoestima y es muy dependiente del desarrollo cognitivo, por lo que no se alcanza hasta la adolescencia.

El desarrollo de esta capacidad implica, primero, que el niño o niña tiene que ser capaz de regular su activación emocional, es decir controlar la intensidad y duración de sus emociones, expresarlas adecuadamente y regular la experiencia cognitiva de las mismas y después, desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan hacer frente a las emociones negativas (pp. 245-248)

2.1.3. Conceptualización de la Educación Emocional

En la actualidad varios investigadores han definido la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Ambrona et al, 2012, p.40).

Para estos autores la educación emocional debe contar con la familia, puesto que esta tiene un papel clave en el desarrollo de estas competencias. La primera educación emocional la recibe el bebé de sus padres y en la actualidad muchos padres han dejado

este rol a los docentes y no hacen nada para corregirlo, porque piensan que es responsabilidad del docente (p. 14).

Para autores como Bisquerra y Pérez (2007) citados por Pérez et al. (2012) las competencias emocionales se pueden agrupar en cinco grandes dimensiones: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, la competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

- a. La conciencia emocional integra la capacidad de ser consciente de las propias emociones, y la capacidad de captar el clima emocional en un contexto específico.
- b. La regulación emocional se refiere a la capacidad de utilizar las emociones adecuadamente. Se requiere ser consciente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener estrategias eficaces de afrontamiento y la capacidad de auto-generar emociones positivas.
- c. La autonomía personal incluye un conjunto de características relacionadas con el auto-manejo de emociones tales como: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos cuando sea necesario, y las creencias de autoeficacia.
- d. La competencia social se refiere a la capacidad de establecer relaciones positivas con otras personas. Se requiere el dominio de habilidades sociales básicas, la comunicación efectiva, el respeto por los demás, la conducta prosocial asertiva.
- e. Las competencias para la vida y el bienestar se refieren a la capacidad de mostrar un comportamiento responsable y adecuado para resolver los problemas de tipo personal, familiar, profesional, sociales dirigidos a la mejora de la persona y de la sociedad del bienestar (p.5).

2.1.4. La educación emocional y su aplicación en el aula

Numerosas investigaciones científicas, señalan que la Educación Emocional y Social en la escuela facilita el crecimiento integral de niños y jóvenes, promueve su éxito académico, sirve de estrategia preventiva frente a posibles problemas en su desarrollo y, además, contribuye a la mejora y protección de la salud, física y mental, de los jóvenes.

El desarrollo de la educación emocional y social en el ámbito educativo es fundamental, para promover el desarrollo académico y el bienestar de los individuos, tanto en su faceta personal como en su participación y aportación activa, solidaria y responsable a la sociedad. (Clouder et al, 2008, p.3)

La educación emocional en la actualidad es más necesaria que nunca, puesto que se vive una situación en donde toda la población a nivel mundial está teniendo que cambiar su forma de vivir, trabajar, estudiar etc. debido a la pandemia del Covid-19. En momentos como este es donde más se necesita que la educación emocional esté presente, porque son momentos de desesperación, de incertidumbre, de ansiedad y temor. En situaciones como estas las emociones están a flor de piel y es vital gestionarlas adecuadamente, pero ello requiere haber desarrollado ciertas habilidades, es decir cierto nivel de inteligencia emocional que nos de las herramientas necesarias para afrontarlas positivamente.

El contexto de interacción en el aula –la interacción docente-estudiante/estudiante-estudiante constituye un modo de relación que tiene importantes consecuencias para la formación de los estudiantes, tanto en lo personal como en lo académico, en los distintos niveles del sistema educativo, incluida la educación superior. La percepción que tienen los estudiantes de sus relaciones interpersonales con los docentes sería lo que mayor impacto tiene en ellos, y no el contenido o materia de estudio. (Ibáñez 2002, p. 33)

Cuando la familia y docentes han adquirido competencias emocionales apropiadas están en mejores condiciones para relacionarse con sus estudiantes e hijos y contribuir al desarrollo de las competencias emocionales en ellos. Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: convivencia, comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, así como la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará en un mayor bienestar social. (Bisquerra, 2011, p.5).

Ser docente implica una tarea bastante difícil, si de moldear a sus estudiantes se trata, pues debe estar dotado de gran paciencia, sabiduría, compromiso, respeto, pertinencia e inteligencia para irlos guiando paso a paso por el sendero del éxito y el saber, motivándolos permanentemente y elevando la autoestima, resaltando la frase “si se puede”. Un estudiante puede ser brillante, pero si no logra controlar el miedo se va a olvidar lo aprendido y frustrarse, ahí está la mano mágica del maestro para impulsarlo, reforzando sus conocimientos para darle seguridad y orientaciones para manejar sus nervios. El trabajo del docente debe ser decidido e inquebrantable, hasta conseguir resultados académicos satisfactorios. (Salguero, 2017, p. 90).

2.2. Antecedentes

Tras el desarrollo de un programa de educación emocional en un centro educativo, Obiols (2005) señala que los resultados obtenidos a través de la aplicación del Cuestionario de Educación Emocional y la evaluación 360° demostraron un crecimiento emocional de los alumnos a lo largo de la aplicación del programa.

Araujo (2013) evaluó las estrategias didácticas que utilizaban los docentes con el objetivo de proponer estrategias didácticas para el desarrollo de las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, en niños y niñas del Nivel Preescolar. Para tal efecto, se partió de un análisis de los postulados de: Salovey y Mayer (1990), Goleman (2011), así como de lo planteado en el Currículo del Subsistema de Educación Inicial Bolivariana. Los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica permitieron elaborar una propuesta como herramienta metodológica para los y las docentes del nivel preescolar. Los principales resultados son: En relación con los niños y niñas, se debe desarrollar en ellos y ellas la habilidad de controlar sus sentimientos y emociones hasta el punto de que puedan darles una dirección constructiva; es decir, que puedan aprovechar la fuerza de la emoción para “algo” positivo. Ello se verá reflejado claramente en el éxito social, afectivo y escolar. De la misma manera con el papel de los docentes del nivel inicial.

Estos autores, Ambrona et al. (2012), evaluaron un programa de educación emocional breve para incrementar las competencias de niños de educación primaria. Los resultados de los datos revelan que el simple desarrollo o maduración de los niños del grupo control

con el paso del tiempo no los lleva a alcanzar el nivel de competencia alcanzado por los niños del grupo experimental en las variables analizadas. Por tanto, el presente estudio sugiere la necesidad de potenciar estas competencias y trabajar la inteligencia emocional desde la infancia de cara a optimizar el desarrollo de estas capacidades en los niños.

Pérez et al. (2012), evaluaron y analizaron la efectividad de un Programa de Educación Emocional dirigido a docentes y estudiantes para el desarrollo de la competencia emocional en niños de primaria. Se utilizó un diseño cuasiexperimental pretest-postest. La investigación demuestra una mejora significativa de la competencia emocional de los participantes al final de la intervención, junto a un mejor clima de relación en las escuelas.

Ibáñez (2002) evaluó las emociones en el aula, con el objetivo de develar las emociones que surgen en los estudiantes de pedagogía de la UMCE en la interacción con sus profesores y compañeros, para proyectar los resultados de estudio de la innovación en las prácticas pedagógicas de los formadores de profesores, con un análisis cuantitativo. Su investigación demuestra que las emociones de los estudiantes constituyen un factor determinante en la construcción de sus aprendizajes: cuando ellos contextualizaron sus emociones favorables, siempre indicaron aspectos que se consideran prioritarios para mejorar la calidad de los aprendizajes.

Barrera, et al. (2011), evaluaron la inteligencia emocional y el ambiente escolar, con el objetivo de conocer y comprender las carencias emocionales, ellos mencionan que posiblemente muchas de las causas de las carencias emocionales evidenciadas en los niños tengan su origen en la difícil y crítica situación emocional que viven las escuelas y familias, lo que dificulta la contención y el acompañamiento que los niños necesitan. Hay que reconocer que existe una gran diversidad de factores económicos, culturales, sociales y políticos que exceden la capacidad de las escuelas y familias para afrontar determinadas situaciones, pero cada uno de los actores (docentes, alumnos, padres, directivos, psicopedagogos), desde su lugar y contexto, debe hacer su aporte para que al menos algunos niños puedan sentirse acompañados y contenidos emocionalmente en sus primeros años de vida, lo que sin duda determinará su manera de enfrentarse al mundo y a la vida.

García (2012), evaluó la educación emocional y la importancia en el proceso de aprendizaje. Dentro del proceso educativo, se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales, incluso para muchos, estos dos aspectos deben ser considerados por separado; sin embargo, esto no es conveniente si se pretende lograr el desarrollo integral del educando. Para poder incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo se debe caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro de dicho proceso. A su vez, se debe considerar el papel del maestro y cómo las emociones -tanto propias como de los estudiantes-, deben ser tomadas en cuenta en el acto pedagógico.

Cabello et al. (2019), evaluó los programas de educación emocional Happy 8 – 12 y Happy 12 – 16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. Con el objetivo de conocer la diferencia existente entre las variables emocionales y de bienestar en alumnado de primaria y de secundaria después de haber participado en los programas de Educación Emocional Happy 8-12 y Happy 12-16 durante un curso escolar. Para el desarrollo del estudio se contó con la participación de un total de 574 alumnos de educación primaria y otros 903 de educación secundaria. El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, pretest, posttest con grupo control. Se detectó una mejora en las escalas de competencias emocionales y ansiedad en las dos muestras, especialmente en primaria. También existió una importante mejoría en el rendimiento académico. Los resultados del presente estudio demuestran que el entrenamiento de las competencias emocionales en educación primaria mejora las competencias emocionales, disminuye la ansiedad y potencia el rendimiento académico, resultados que no se manifiestan de manera tan significativa en educación secundaria, aunque sí que muestran una tendencia muy parecida.

3.- MARCO METODOLÓGICO

3.1. Contexto de investigación

La escuela de educación básica “7 de Octubre”, tiene una población estudiantil de 12 estudiantes, es de sostenimiento fiscal y jornada matutina. Esta institución educativa es unidocente, esto quiere decir que hay una sola docente que desempeña el rol de líder educativo, administrativo y docente de siete grados a cargo en una sola aula. Esta institución educativa se encuentra ubicada en una zona rural del Recinto El Caucho, Parroquia Rosa Zarate, Cantón Quinindé de la Provincia de Esmeraldas. Las personas de esta comunidad son originarias de la provincia de Manabí y se dedican a la agricultura, principalmente de cacao y maracuyá.

Además, el centro educativo se encuentra en una zona de difícil acceso, cuenta con energía eléctrica, el agua se la obtiene del río o pozo, la infraestructura de la institución educativa es de madera con una sola aula. En cuanto a lo académico, debido a la pandemia los estudiantes realizan sus actividades con las fichas pedagógicas elaboradas por el ministerio de educación, debido a que no cuentan con internet, el apoyo pedagógico es por medio de llamadas telefónicas o visitas domiciliarias realizadas por la docente. Cabe mencionar que es la primera vez que se realiza una investigación de este tipo en torno a la educación emocional en este centro, por esta razón que este trabajo es de gran importancia.

3.2. Metodología de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, en ella se mide la inteligencia emocional de los y las estudiantes, se utilizan datos estadísticos, y se analiza la realidad objetiva a partir de los resultados, tal como señala Hernández (2014). Es de carácter también descriptivo puesto que describe la inteligencia emocional del alumnado a partir de la observación de su inteligencia intrapersonal e interpersonal, ambas asociadas a la inteligencia emocional.

3.3. Población y muestra.

La población sobre la que se realizó este estudio corresponde a los y las estudiantes de primaria de una escuela unidocente con una cantidad total de 12 estudiantes. Estos estudiantes son de 5 a 12 años. Al ser un grupo reducido, el estudio se realizó sobre toda la población.

Tabla 2 Población

Edad	Niños	Niñas	Total
5-6 años	2	2	4
7-8 años	2	0	2
9-10 años	1	2	3
11-12 años	2	1	3

3.4. Objetivos.

3.4.1. Objetivo general

Describir el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de primaria en la escuela de educación básica 7 de Octubre (Quindé).

3.4.2. Objetivos específicos

- Describir el desarrollo de la inteligencia interpersonal de los estudiantes.
- Describir el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los estudiantes.

3.5. Hipótesis

Se espera que los alumnos presenten un buen nivel de desarrollo en su inteligencia interpersonal dado que el alumnado tiende a relacionarse positivamente entre compañeros de aula a pesar de ser de diferentes grados.

Se espera que los alumnos presenten un bajo nivel de desarrollo en su inteligencia intrapersonal dado que hay estudiantes que presentan poca confianza en sí mismos.

3.6. Variables de estudio

La variable de estudio de esta investigación es la inteligencia emocional que es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, motivar y manejar adecuadamente las relaciones que mantiene uno mismo y con los demás (Goleman, 2011 citado por Araujo, 2013). Las dimensiones de estudio es la inteligencia interpersonal siendo esta la capacidad de entender a los demás e interactuar positivamente con ellos y la inteligencia intrapersonal que es la capacidad de percepción precisa de mismo y de organizar su propia vida (Gardner 1993, citado por Vásquez, 2012).

Esta variable se evaluó mediante el Cuestionario de Inteligencias Múltiples versión traducida del cuestionario al castellano de Armstrong (2001), adaptada por Prieto y Ballester (2003) de la versión original de Gardner, Feldman y Krecheusky (2000) que incluye la evaluación de cada una de las ocho inteligencias múltiples.

3.7. Técnicas e instrumentos utilizados para la recogida de datos

Se utilizó como técnica la observación debido a que la docente conoce muy bien a los estudiantes además de ser un grupo pequeño, como instrumento el Cuestionario de Inteligencias Múltiple versión traducida del cuestionario al castellano de Armstrong (2001), adaptada por Prieto y Ballester (2003) de la versión original de Gardner, et al, (2000) que incluye la evaluación de cada una de las ocho inteligencias múltiples. Está formado por ocho escalas con diez ítems cada una a los que el profesor debe responder teniendo en cuenta la situación de cada uno de los niños que evalúa. En este estudio, sólo se utilizaron las escalas que miden la inteligencia intrapersonal e interpersonal, puesto que estas inteligencias están asociadas a la inteligencia emocional de la que habla Goleman.

En ambas escalas se puntúa con 1 las respuestas afirmativas (SI), 0,5 algunas veces (ALV) y 0 las respuestas negativas (NO), pudiéndose obtener así una puntuación de 0 a 10 en cada una de las inteligencias.

La puntuación de 0 a 2 será considerada baja; la puntuación de 2,5 a 4 se considerará medio-baja; la puntuación de 4,5 a 6 indicará que el niño posee un nivel medio en dicha inteligencia; la puntuación de 6,5 a 8 se considerará un nivel medio-alto y la puntuación comprendida entre 8,5 y 10 se considera un alto nivel en dicha inteligencia.

3.8. Procedimiento de recolección de datos

Para el desarrollo de este estudio, en primer lugar, se realizó la observación de las inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal de los estudiantes de la Escuela de educación Básica “7 de Octubre”, de forma individual. El tiempo para la recolección de la información fue de un día, debido a que la población es pequeña y la docente conoce bien a sus estudiantes. Una vez recogidos los datos se procedió a la tabulación de estos.

4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de los datos.

A continuación, se analizan los resultados de las escalas intrapersonal e interpersonal aplicadas sobre los 12 alumnos que asisten a la escuela.

Tabla 3 Medición de la inteligencia interpersonal

CATEGORIA	PUNTUACIÓN
Alta	9
Medio alta	1
Medio	1
Medio bajo	1
Baja	0

Análisis

Se observa que 9 de 12 estudiantes equivalente al 75% de los estudiantes presentan la inteligencia interpersonal alta, mientras que el resto oscila entre medio alto y medio bajo. Con estos resultados se evidencia que un alto porcentaje de estudiantes tienen altas competencias para la relación con los demás.

Tabla 4 Medición de la inteligencia intrapersonal

CATEGORIA	PUNTUACIÓN
Alto	6
Medio alto	2
Medio	1
Medio bajo	2
Bajo	1

Análisis

Según se observa en la evaluación estadística de la inteligencia intrapersonal, la mitad de 12 estudiantes equivalentes al 50% muestran un nivel alto, mientras que el otro 50% oscila entre medio alto y bajo. Aunque el 50% tiene buenas competencias en cuanto a la relación consigo mismo, el otro 50% no las tiene tan desarrolladas. Como se puede observar los alumnos presentan mejores resultados en la inteligencia interpersonal que en la intrapersonal.

Tabla 5 Medición por estudiante

Estudiante	Edad	Nivel I. Inter	Nivel de I. Intra
# 1	5 años	9,5	6,5
# 2	5 años	5	2,5
# 3	6 años	8,5	6,5
#4	6 años	9,5	8,5
#5	7 años	4	2
#6	8 años	9,5	8,5
#7	9 años	9,5	8,5
#8	10 años	7,5	3
#9	10 años	10	9,5
#10	11 años	9	5,5
#11	11 años	9,5	9
#12	12 años	10	8,5

Análisis

Aquí un dato relevante el estudiante número dos se encuentra con un nivel de cinco en la inteligencia interpersonal y en la inteligencia intrapersonal con nivel de 2,5, el estudiante número cinco con la inteligencia interpersonal de 4 y de 2 en la inteligencia intrapersonal y por último el estudiante número ocho con la inteligencia interpersonal de 7,5 y en la inteligencia intrapersonal de 3. Es decir, hay tres estudiantes con muy baja puntuación en inteligencia intrapersonal y dos estudiantes con baja inteligencia interpersonal, en relación a los demás estudiantes.

4.2. Discusión de los datos

A continuación, se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la investigación, contrastándolos con la teoría y las hipótesis planteadas.

Esta investigación se centró en conocer el nivel emocional de los estudiantes de primero a séptimo año de educación básica de la escuela 7 de Octubre del Recinto El Caucho Cantón Quinindé. Según los resultados obtenidos, los estudiantes presentan niveles bastante altos de la inteligencia interpersonal, mientras que en la inteligencia intrapersonal presentan resultados no tan favorables.

El primer objetivo planteado fue describir el nivel de desarrollo de inteligencia interpersonal de las y los alumnos de primaria objeto de estudio. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un buen nivel de desarrollo de la inteligencia interpersonal en los estudiantes. Los datos confirman la hipótesis de la investigación

puesto que esta variable alcanza valores promedios altos tanto en el valor global como en casi todos sus Ítems.

El beneficio de tener un alto nivel de la inteligencia interpersonal, es que los estudiantes puedan reconocer el estado emocional de los demás (Muñoz, 2011, y Gardner, 1995, citado por Peiro, 2016, p. 15). Ello favorece las relaciones con los demás y por tanto el clima del aula.

El segundo objetivo planteado es describir el desarrollo de la inteligencia intrapersonal del alumnado. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un bajo nivel de desarrollo de esta inteligencia, no obstante, los datos obtenidos demuestran un valor medio del desarrollo de la inteligencia intrapersonal del estudiantado, con lo cual se rechaza la hipótesis, dado que los valores obtenidos señalan valores medios de desarrollo en el 50% y altos en el otro 50%. Ante estos resultados y teniendo presente lo señalado por García (2012) al indicar que el desarrollo emocional en los estudiantes tiene incidencia positiva en el aprendizaje. Es importante impulsar el desarrollo de programas de educación emocional en la línea de lo señalado por Ambrona et al. (2012) quienes sugieren la necesidad de potenciar la competencia emocional.

Aunque los resultados son mejores de lo esperado, se considera pertinente seguir trabajando el desarrollo emocional de los alumnos, especialmente en la dimensión intrapersonal, dado que trabajar la inteligencia emocional de los alumnos favorece el desarrollo integral de los alumnos y según Cabello et al. (2019) el entrenamiento de las competencias emocionales en educación primaria mejora las competencias emocionales, disminuye la ansiedad y potencia el rendimiento académico

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

A continuación, se presenta el proyecto diseñado de fortalecimiento de la inteligencia emocional, que se espera pueda ser aplicado una vez se regrese a la presencialidad.

5.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

En el diseño de la propuesta se definieron los objetivos, la temporalización, la planificación de las actividades y el diseño de la evaluación de la propuesta una vez sea aplicada.

5.1.1. Objetivos

Objetivo General

OG. -Mejorar la inteligencia emocional del alumnado de la escuela 7 de octubre.

Objetivos Específicos

OE1.-Fortalecer la inteligencia interpersonal de la niñez

OE2.-Fortalecer la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas

5.1.2. Temporización: cronograma

La propuesta tiene una duración quimestral (aproximadamente 15 semanas) y las sesiones programadas se desarrollarán durante cuatro días a la semana con una duración de 30 minutos. Estas sesiones están dirigidas a todo el grupo de estudiante, desde primero a séptimo año básico, dado que la escuela es unidocente. El desarrollo de la propuesta sigue la siguiente estructura

Semanas	Acciones
Semana 1-10	Ejecución de las actividades de fortalecimiento intra e interpersonal (Macro actividades).
Semana 11	Ejercicio de metacognición
Semana 12-14	Preparación de la dramatización
Semana 15	Jornada de socialización con la comunidad

5.1.3. Planificación de la propuesta

La propuesta inicia con cuatro macro actividades, que se realizarán durante las primeras 10 semanas del quimestre:

1. CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

Los círculos de emociones se realizarán todos los lunes durante 30 minutos, en la mañana antes de empezar con las clases, en esta actividad los estudiantes comparten en asamblea alguna situación que le haya provocado un determinado sentimiento. Se analizarán las causas, y las posibles alternativas de respuesta. Además, se animará a reflexionar sobre la reacción que se tuvo y si esta fue correcta o no y si no lo fue cómo debió afrontarla correctamente.

2.-APRENDIENDO A RELAJARNOS

Los martes durante 30 minutos, de preferencia realizar esta actividad en las primeras horas de clases, además, los estudiantes realizaran ejercicios de relajación, un ejercicio diferente cada semana, esto ayudará a mejorar su salud mental, física y psicológica (Ver anexo 2).

3.-RED DE TUTORÍAS

Cada miércoles durante 30 minutos los estudiantes mayores enseñan o comparten conocimientos con los más pequeños, es decir, serán los tutores sabios que a su vez comparten actividades con los más pequeños. Esta actividad se realizará en la jornada después del receso.

4.-YO TAMBIÉN ME QUIERO

Los jueves durante 30 minutos los estudiantes realizarán actividades que les ayudarán a mejorar la autoestima. Con estas actividades se espera que los estudiantes aprendan a valorarse y a descubrir ese potencial que llevan dentro de ellos. Esta actividad se realizará en la primera hora de la jornada de clases (Ver anexo 3).

En la onceava semana se realizará un ejercicio de metacognición. La escalera metacognitiva es una técnica de autoevaluación donde los estudiantes son quienes evalúan su aprendizaje cognitivo, qué, cómo, para qué y en qué les puede servir sobre el aprendizaje adquirido, la misma que se detalla a continuación:



En las semanas 12 a la 14 los alumnos sintetizan los aprendizajes y preparan una dramatización dirigida a la comunidad. Las actividades de ensayo se realizarán en la última hora de clases todos los días.

La última semana del quimestre los alumnos compartirán con la comunidad todo lo aprendido sobre las emociones señalando como mensaje final la importancia de aprender a reconocer, expresar y gestionar nuestras emociones de manera adecuada para una convivencia armónica.

La planificación de actividades se puede observar en la siguiente tabla.

Semana	Círculo de emociones Lunes	Aprendiendo a relajarnos Martes	Red de tutorías Miércoles	Yo también me quiero Jueves
Semana 1	Cada lunes un estudiante comparte en asamblea una situación que le haya provocado un determinado sentimiento. Se analizan las causas, las posibles alternativas de respuesta.	Técnica del globo	Cada miércoles tres estudiantes grandes compartirán conocimientos sobre temas que les ayudará a mejorar su proceso de aprendizaje y formación académica.	Escribir y leer
Semana 2		Técnica de la tortuga		Aclarase en las buenas experiencias
Semana 3		Técnica de la hormiga		Eliminar palabras desagradables
Semana 4		Técnica la estrella		Hacer una breve descripción
Semana 5		Técnicas pintar mándalas		Regalar frases y recibir gratificaciones
Semana 6		Muñeco de trapo		Descubrir tu talento
Semana 7		Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson		Hacer más de aquello que te gusta hacer
Semana 8		La nave		Rodearte de aquellos que te aprecian
Semana 9		El Mástil		Adquiere una mascota
Semana 10		La vela		Aliarte con las redes sociales
Semana 11	Escalera metacognitiva			
	¿Qué hemos aprendido?	¿Cómo lo hemos aprendido?	¿Para qué sirve?	¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida?
Semana 12	Preparación de la dramatización a compartir con la comunidad			
Semana 13	Socialización con la comunidad			
Semana 14				
Semana 15				

5.1.4. Diseño de evaluación de la propuesta

El seguimiento y evaluación de la propuesta forma parte importante del proceso de implementación de este, en tanto que nos permite valorar su ejecución y tomar las decisiones oportunas para un desarrollo óptimo del mismo.

Por lo tanto, la docente de la Escuela será quien analice y valore la puesta en marcha de esta junto a sus estudiantes.

Durante el ejercicio de metacognición y durante la preparación de la dramatización se evidenciarán los aprendizajes adquiridos por los estudiantes en el desarrollo de las macroactividades. Además de ello, la docente realizará una entrevista grupal a los alumnos para recoger su valoración del proyecto, a partir de las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuáles de las macroactividades te gustaron más?
- b. ¿Te gustaría continuar con estas actividades?
- c. ¿Qué mejoraría del proyecto?

6. CONCLUSIONES

La revisión teórica realizada en torno a la inteligencia emocional y la educación emocional señala que estas tienen una incidencia clave en el aprendizaje, es decir en la forma de relacionarse con uno mismo, con los demás y con el mundo. En un contexto en el que la formación de personas críticas conscientes y autónomas es un referente importante conlleva ineludiblemente a que se aborde la inteligencia interpersonal e intrapersonal, como dimensiones asociadas a la inteligencia emocional.

Del estudio diagnóstico se puede concluir por tanto que los estudiantes de la escuela de educación básica 7 de Octubre presentan un mejor nivel de inteligencia interpersonal que intrapersonal. Un 25% de los alumnos presentan niveles medios de inteligencia interpersonal y bajos de inteligencia intrapersonal. Estos resultados apuntan a trabajar la inteligencia emocional especialmente en su dimensión intrapersonal en los estudiantes para favorecer el desarrollo integral y la convivencia armónica en la comunidad.

Con el diseño de la propuesta diseñada para su implementación al retorno a la presencialidad se favorecerá el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos, especialmente en su dimensión intrapersonal que es la más débil, contribuyendo así a fortalecer la capacidad de reconocer, expresar y controlar las propias emociones, así como mejorar su nivel de autoestima.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

a. Limitaciones

Las principales limitaciones encontradas a la hora de realizar esta investigación ha sido el tiempo. Considero que el tiempo planificado para el desarrollo de la investigación y redacción del informe es bien reducido, además del tiempo de virtualidad debido a la pandemia.

Una de las limitaciones ha sido también la no aplicación del proyecto, por encontrarse en un tiempo de confinamiento de la pandemia COVID 19.

Finalmente señalar la falta de un baremo adecuado para una población de características similares a la población objeto de estudio con el que comparar los resultados.

b. Prospectiva

Tras esta investigación se plantea principalmente seguir investigando en el análisis de las variables objeto de estudio en esta investigación con otros procedimientos y técnicas tales como la entrevista, y la observación en la ejecución de determinadas tareas y en la búsqueda de instrumentos válidos y fiables para este contexto, que nos permitan evaluar la inteligencia emocional.

Este tipo de investigaciones es de gran interés para la escuela de educación básica 7 de Octubre, por lo que posibilita seguir abriendo nuevas líneas de investigación relacionadas con la inteligencia emocional y la educación emocional como aspectos clave en el desarrollo integral de los alumnos, y aplicarse la propuesta una vez terminado el tiempo de pandemia, ejecutar el proyecto para mejorar la educación emocional de los estudiantes que asisten a la institución educativa y evaluar su aplicación para desde ahí ampliar o compartir la propuesta a otras instituciones educativas.

8. REFERENCIAS

- Acevedo, A. y Murcia, A. (2017). La inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje de estudiantes de quinto de primaria en una Institución Educativa Departamental Nacionalizada. <http://www.scielo.org.co/pdf/agor/v17n2/1657-8031-agor-17-02-00545.pdf>
- Araujo, M. (2013). Estrategias didácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional, Departamento de Ciencias Pedagógicas. https://www.academia.edu/34142758/ESTRATEGIAS_DID%C3%81CTICAS_PARA_EL_DESARROLLO_DE_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_DIDACTIC_STRATEGIES_FOR_THE_DEVELOPMENT_OF_THE_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
- Ambrona, T. López, B. y Márquez, M. (2012), Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230790005>
- Barrera, M. Donolo, D. Acosta, L. y González, M. (2012). Inteligencias emocionales y ambientes escolares, propuesta psicopedagógica.
- Bautista María, (2018), TEA y las emociones, ¿cómo trabajar las emociones. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29223246005.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional, Propuesta para educadores y familia. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61626547/Educacion-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2_120191228-17840-8q4qbf.pdf?1577563143=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDESCLEE_APRENDER_A_SER_EDUCACION_EN_VALO.pdf&Expires=1596728308&Signature=GBDoda5UTX3zyXVR9TIZjv0TMEx6t6lsU6N79RPfj50NQ50ACOTLqPBCSS0Pb3lq8mbU45NmuwINqJMWY8H7D9XTnE6TPy-VMKJ2fQZ3j-ghqu9QmcbV~nU7YPWg0Kpc9R5mkFmxC78LJr~OrWilpwo3InWH2bg81ZWzLfnNThm~8GassESIwvL-ID4-qE5wowld0kThoyejcVv6ecnfT2j-fUy0cQWn-X1VUbo9BZOxV~7teDIH3qQxv84kbwjxplqvKGay3jKkCD6BabsOosc~v29JosT~D-RMzWbRA6nr4S8hrZoSBI7TxG26tHLHICv8hwJ2YJQ-zlP7iT_w_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Bisquerra, R. (2011). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=963199>
- Bisquerra, R. Punset, E. Mora, F. García, E. López, E. Pérez, J. Lentieri, L. Nambiar, M. Aguilera, P. Segovia, N. y Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La

inteligencia emocional en la infancia y adolescencia.
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf

- Caballero, G. (2007). La educación emocional, un beneficio para la escuela, la persona y la sociedad. Educación Emocional. <file:///D:/Descargas/2007-articuloeducawebIE.pdf>
- Cabello, E. Pérez, N. y Ros, A. (2019). Los programas de educación emocional happy 8 – 12 y happy 12-16. evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar.
- Calle, M. De Cleves, N. y Velásquez, B. (2011). Incidencia de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje.. file:///D:/Descargas/NOVA15_REVIS2_INTELIG.pdf
- Carriedo, N. (2009). El desarrollo cognitivo y socio-afectivo desde los 7 a 11 años. <https://ebookcentral.proquest.com/auth/lib/pucesp/login.action?returnURL=https%3A%2F%2Fbookcentral.proquest.com%2Flib%2Fpucesp%2Fdetail.action%3FdocID%3D3195166>
- Clouder, C. Dahlin, B. Diekstra, R. Fernández, P. Heys, B. Lantieri, L. Paschen. H. (2008). Educación Emocional y Social. Análisis Internacional. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39740840/Educacin_emocional_y_social_Analisis_int20151106-31917-13qmy2w.pdf?1446797450=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEducacion_emocional_y_social_Analisis_in.pdf&Expires=1598492839&Signature=gE6wbaJ1IoZ-2GxC-Iw4wgmVXhRvAWSMSvKwKFEippne0lnn6345TDk8SfjExCT1-6AVPq3yJSs1UmBRm9DgpUbLiMx5Q3JnQ-1VzVCL9QQs8igCsvl-NOSTdc73NWRScD29mAbd8s8SnRO6I20j8hM0MyZ3IYF~IpTZJ2PGQRPbCaGeJwqwIwFfV0TAXHQoYzJinCbXUyPHI9ZY2cUyK4p-KUjqOhxd8glYm7WtoieVqraDRLebav7FRNpAgUrX6RRVQE1y-pNdPCFj38JDaDuHu2jvZKkOho4a2x3r1o82aamXFIS4kz989vozmtyB52-7Uumxll6EVtIO0r0vA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- García, J. (2012). La educación emocional, y su importancia en el proceso de aprendizaje. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0718-07052002000100002&script=sci_arttext&tlng=p
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- McMillan, J. (2005). Investigación educativa.

- Obiols, M. (2005). Diseño, Desarrollo y Evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. <file:///D:/Descargas/Dialnet-Disenodesarrollloyevaluaciondeunprogramadeeducacio-2126768.pdf>
- Peiro, L. (2016). Propuesta de material para trabajar la inteligencia emocional en el aula de educación infantil. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4267/PEIRO%20BERTRAN%2C%20LAURA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, E. Filella, G. Alegre, A. y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de los maestros y alumnos en contextos escolares. <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1530>
- Pérez, N. y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes.
- Salguero, N. y García, C. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. <https://pdfs.semanticscholar.org/c2a8/c9e7dede856a88a0feca8685f53f576939ad.pdf>
- Vásquez, J. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes. <http://200.23.113.51/pdf/29436.pdf>
- Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. <file:///D:/Descargas/1856-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3704-1-10-20151016.pdf>

9. ANEXOS

Anexo 1. Respuestas de las escalas en referencia a los alumnos

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 1.

La puntuación de 0 a 2 será considerada baja; la puntuación de 2,5 a 4 se considerará medio-baja; la puntuación de 4,5 a 6 indicará que el niño posee un nivel medio en dicha inteligencia; la puntuación de 6,5 a 8 se considerará un nivel medio-alto y la puntuación comprendida entre 8,5 y 10 se considera un alto nivel en dicha inteligencia.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	X		
Parece ser un líder natural	X		
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros			X
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades			X
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar			X
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás			X
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)		X	
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		x	
Expresa con precisión cómo se siente	X		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima	X		
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 2.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	x		
Parece ser un líder natural		x	

Aconseja a los iguales que tienen problemas			x
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle		X	
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad			X
Disfruta de enseñar informalmente a otros			X
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos			x
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros			X
Los compañeros buscan su compañía			X

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia		X	
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades		X	
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar			X
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás		X	
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)		X	
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.			X
Expresa con precisión cómo se siente			X
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida			X
Tiene una alta autoestima		X	
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.			X

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 3.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	X		
Parece ser un líder natural	X		
Aconseja a los iguales que tienen problemas			X
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros			X
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	x		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros			X
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades			X
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar		X	
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás			X

Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)	x		
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		x	
Expresa con precisión cómo se siente	x		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida			x
Tiene una alta autoestima	X		
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		

Cuestionario de inteligencias múltiples estudiante 4.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	X		
Parece ser un líder natural	X		
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros			X
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades	X		
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar	X		
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás	X		
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)			X
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		X	
Expresa con precisión cómo se siente	X		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima	X		
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 5.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	x		
Parece ser un líder natural		X	
Aconseja a los iguales que tienen problemas			X
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle		x	
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad		X	

Disfruta de enseñar informalmente a otros			X
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos		x	
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros			X
Los compañeros buscan su compañía			X

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia		x	
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades			X
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar		X	
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás		X	
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)		X	
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		X	
Expresa con precisión cómo se siente			X
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida			X
Tiene una alta autoestima		x	
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.			X

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 6.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	x		
Parece ser un líder natural			X
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros	X		
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades	X		
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar	X		
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás	X		
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)			X
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		x	
Expresa con precisión cómo se siente	X		

Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima	X		
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 7.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	x		
Parece ser un líder natural			X
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros	X		
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia			X
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades	X		
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar	X		
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás	X		
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)	x		
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.			X
Expresa con precisión cómo se siente	X		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima			X
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	x		

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 8.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	x		
Parece ser un líder natural			X
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle		X	
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	x		
Disfruta de enseñar informalmente a otros			X
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		

Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros			X
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia			X
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades			X
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar			X
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás		X	
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)		X	
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		X	
Expresa con precisión cómo se siente			X
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida			X
Tiene una alta autoestima		X	
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.			X

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 9.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	X		
Parece ser un líder natural	X		
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros	X		
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades	X		
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar	X		
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás	X		
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)	X		
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.			X
Expresa con precisión cómo se siente	X		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima	X		

Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		
--	---	--	--

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 10.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	X		
Parece ser un líder natural	X		
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle		X	
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros	X		
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia			X
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades			X
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar			X
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás		X	
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)			X
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		X	
Expresa con precisión cómo se siente	X		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima			X
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 11.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	x		
Parece ser un líder natural			X
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros	X		
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades	X		
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar	X		
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás	X		
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)	X		
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		X	
Expresa con precisión cómo se siente	X		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	X		
Tiene una alta autoestima	X		
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	X		

Cuestionario de inteligencias múltiples, estudiante 12.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL	SI	NO	ALV
Disfruta de la convivencia con los demás	X		
Parece ser un líder natural	X		
Aconseja a los iguales que tienen problemas	X		
Parece comportarse muy inteligentemente en la calle	X		
Pertenece a grupos de amigos estables en la comunidad	X		
Disfruta de enseñar informalmente a otros	X		
Le gusta jugar con los otros compañeros	X		
Tiene dos o más amigos íntimos	X		
Tiene un buen sentido de la empatía y del interés por los otros	X		
Los compañeros buscan su compañía	X		

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	SI	NO	ALV
Manifiesta gran sentido de la independencia	X		
Tiene un sentido realista de sus fuerzas y debilidades	X		
Lo hace bien cuando se queda sólo para trabajar o estudiar	X		
Tiene un hobby o afición del que no habla mucho con los demás	X		
Tiene un buen sentido de la autodirección (autocontrol)	x		
Prefiere trabajar sólo a trabajar con otros.		x	
Expresa con precisión cómo se siente	x		
Es capaz de aprender de sus fracasos y éxitos en la vida	x		
Tiene una alta autoestima			X
Manifiesta gran fuerza de voluntad y capacidad para automotivarse.	x		

Anexo 2: Actividades de relajación

Actividad de relajación #1

Nombre de la actividad: Técnica el globo

Objetivo: Promover.

Descripción:

1. Solicita a cada estudiante piense que es un globo.
2. Ha de inspirar muy profundo hasta que llene completamente los pulmones y no entre una gota de aire más.
3. A continuación, ha de exhalar el aire muy despacio.
4. Puede repetir este ejercicio varias veces.

Materiales: Ninguno.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones: El docente también hará preguntas como ¿Cómo te sentiste?,

Actividad de relajación #2

Nombre de la actividad: Técnica de la tortuga

Objetivo: Promover.

Descripción:

1. El niño ha de asumir que es este animal.
2. Se colocará en el suelo boca abajo y le diremos que el sol está a punto de esconderse y la tortuga ha de dormir, para ello ha de encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta ponerlos bajo su espalda, que será el caparazón de la tortuga.
3. Después le diremos que ya es de día de nuevo y la tortuga ha de emprender viaje por lo tanto ha de sacar piernas y brazos de nuevo muy despacio.

Materiales: Ninguno.

Lugar: Salón de clases.
Observaciones: El docente también hará preguntas como ¿Cómo te sentiste?,

Actividad de relajación #3

Nombre de la actividad: Técnica de la Hormiga
Objetivo: Garantizar una buena respiración que tranquilice al niño y relaje sus musculo.
Descripción:

1. El niño tiene que hacerse muy muy pequeño y mover piernas y brazos como si fuera una hormiga. Cuando lo esté haciendo, le pedimos que relaje los músculos y poco a poco se vaya convirtiendo en otro animal.
2. Debemos ayudarles durante las diferentes técnicas e ir diciéndoles lo que tienen que hacer. Estos ejercicios están basados en garantizar una buena respiración que pueda tranquilizar al niño y relajar sus músculos.
3. **Niños de 7 a 9 años** Son niños que ya tienen más control de su cuerpo y sus emociones por lo que podemos añadir técnicas más complejas de relajación para niños.
- 4.

Materiales: Ninguno.
Lugar: Salón de clases.
Observaciones: El docente también hará preguntas como ¿Cómo te sentiste?,

Actividad de relajación #4

Nombre de la actividad: Técnica la estrella
Objetivo: Promover.

- Descripción:
1. Nos sentamos con los glúteos un poco adelantados en la silla pero recostando la parte superior de la espalda en el respaldo.
 2. Envolvemos con la mano izquierda la pierna derecha por debajo de la rótula y con la mano derecha, la pierna izquierda.
 3. Realizamos una contracción como en el ejercicio 2 (La barca) y respiramos tres veces.
 4. Después expandimos la parte anterior del cuerpo hasta colocarnos sobre los isquiones y sentir el cuerpo en una línea recta inclinada como en la foto.
 5. Respiramos tres veces e iniciamos el ejercicio de nuevo intercambiando la posición de las manos, de manera que el brazo izquierdo ahora quede por encima del derecho.

Materiales: Ninguno.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones: El docente también hará preguntas como ¿Cómo te sentiste?,

Actividad de relajación #5

Nombre de la actividad: Técnica pintar la mandala

Objetivo: Fomentar la concentración y ayuda a tener un control del cuerpo, además, desarrolla la paciencia y baja el nivel de estrés y ansiedad.

Descripción:

1. Los niños ya manejan la motricidad fina por lo que una estupenda actividad a realizar es pintar mandalas. Tan sólo debemos imprimir algunos mandalas y dejar que el niño sea creativo a la hora de colorearlos.

Materiales: Pintura, mandala.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de relajación #6

Nombre de la actividad: Técnica muñeco de trapo

Objetivo: Relajar y ayudar a eliminar tensiones y estrés.

Descripción:

1. Pedimos al niño que imagine que es un robot y se mueva como tal. Pasado un minuto le decimos que imagine que es un muñeco de trapo y represente como brazos, piernas y tronco se relaja. Debemos colaborar con él e intentar levantar su brazo o su pierna que ya no es rígida sino de trapo.

Materiales: Imaginación.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones: Con niños de 9 12 año seguir fomentando la técnica.

Actividad de relajación #7

Nombre de la actividad: Técnica progresiva Jacobson.

Objetivo: Relajar y ayudar a eliminar tensiones y estrés.

Descripción:

1. Pedimos al niño que se siente y extienda las manos sobre la rodillas. Debe comenzar a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo.

2. Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se relaja suavemente.

3. Hombros: se encogen los hombros hasta las orejas y se libera poco a poco.

4. Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.

5. Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.

6. Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio.

7. Espalda: se inclina la espalda hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.

8. Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.

.

Materiales: Imaginación.
Lugar: Salón de clases.
Observaciones: Con niños de 9 12 año seguir fomentando la técnica.

Actividad de relajación #8

Nombre de la actividad: Técnica la nave.
Objetivo: Relajar y ayudar a eliminar tensiones y estrés.
Descripción: 1. Tomamos con la mano derecha la pierna derecha por debajo de la rótula y hacemos lo mismo con la mano izquierda y la rótula respectiva. Dejamos las piernas abiertas más de cuarenta y cinco grados.
2. Realizamos la contracción y la expansión de la espalda como en los ejercicios 2 y 3 (La barca).
3. Después, suave y paulatinamente desde la expansión, empujamos con la pierna derecha y la izquierda alternativamente, como en el ejercicio 5 (Rodar la estrella), sin dejar de coger las piernas con las manos. Seguimos el empuje de las piernas con el cuerpo.

Materiales: Imaginación.
Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de relajación #9

Nombre de la actividad: Técnica el mástil.

Objetivo: Relajar y ayudar a eliminar tensiones y estrés.

Descripción:

1. Tendidos en el suelo boca arriba, apoyamos las piernas en la pared como indica la imagen; las nalgas permanecen a una distancia de solo dos centímetros de la pared.
2. El mismo ejercicio se puede realizar poniendo las pantorrillas y los pies sobre una silla.
3. Percibimos la respiración durante siete respiraciones.

Materiales: Imaginación.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de relajación #10

Nombre de la actividad: Técnica la vela.

Objetivo: Relajar y ayudar a eliminar tensiones y estrés.

Descripción:

1. Desde la posición anterior, abrimos lentamente las piernas en un ángulo lo más cómodo posible, sin que haya esfuerzo.
2. Descansamos.
3. Después juntamos las piernas y las doblamos con los pies apoyados sobre la pared.
4. Descansamos y respiramos en esta posición.

Materiales: Ninguno.
Lugar: Salón de clases.
Observaciones: Esta técnica es a partir de la técnica mástil.

Anexo 3: Actividades de autoestima

Actividad de autoestima #1

Nombre de la actividad:	Escribir y leer.
Objetivo:	Reconocer y valorar las cualidades propia personalidad respetarse Así mismo.
Descripción:	Algo tan sencillo como hacer una lista con determinadas cosas, y leerla de vez en cuando, te van a ayudar mucho. ¿Qué cosas listar? Haz las siguientes dos columnas:

1-Por un lado, escribe cuáles son tus objetivos. Incluye los objetivos más simples, como puede ser, por ejemplo, aprobar el examen de la libreta para conducir. Si puedes tratar de ponerle una fecha para concretar este objetivo. También puedes incluir en la lista objetivos más “profundos” o a largo plazo, como comprar tu casa. Ya tienes la primera columna cuyo título es “objetivos”.

2-Ahora viene la segunda columna: “mis cualidades”. Sin necesidad de exagerar, la idea en este caso es que identifiques todas tus virtudes, cualidades y aquellas características que te han permitido lograr cosas importantes. La lista que has hecho es personal y nadie, si tú no lo deseas, tiene que leerla. Por tanto, siéntete libre de escribir lo que realmente piensas y sientes. Para comenzar, trata de leer esta lista todos los días durante tres semanas. Luego ve disminuyendo la frecuencia.

En cuanto a la lista de objetivos, colócala en un lugar visible para recordarla. Cada 2-3 meses puede revisarla y renovarla dependiendo de tu situación y cambios. El hecho de leer tus objetivos te ayudará a enfocarte en ellos. Repasar cada día tus cualidades, te permitirá no “castigarte” cuando algo sale mal o simplemente te has equivocado.

Materiales: Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #2

Nombre de la actividad: Anclarse en las buenas experiencias.

Objetivo: Recrear es estado positivo que se tuvo en situaciones pasadas en el presente.

Descripción: 1. Piensa en un hecho destacado de tu vida, que te haya resultado muy gratificante. No importa si se trata de aquel examen especial que pasaste, un ascenso que conseguiste o cuando declarase tu amor por alguien y fuiste correspondido.

2. Una vez que has identificado a esa situación piensa en los detalles. Cómo fue la forma en que preparaste ese examen, cuál fue a tu criterio la clave para haberlo pasado.

3. Si se te vienen sensaciones, como aromas o colores a tu mente también piensa mucho en ello. Escribe detalladamente la secuencia de como sucedió todo. Y cada vez que tengas que vivir una situación difícil, intenta sentirte de la misma forma.

4. Te ayudará a darte cuenta de que, si en el pasado fuiste capaz de superar lo que en ese momento también era una situación difícil, ahora también saldrás adelante.

Materiales: Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #3

Nombre de la actividad:	Eliminar las palabras desagradables.
Objetivo:	Recrear es estado positivo que se tuvo en situaciones pasadas en el presente.
Descripción:	<p>1. Las personas con baja autoestima suelen emitir juicios muy duros contra sí mismos. “Qué idiota que soy”, es un claro ejemplo de cómo puedes insultarte sin real necesidad de hacerlo.</p> <p>2.Si has cometido un error o una torpeza y eso te da mucha rabia, busca sustituir palabras como “idiota” por otras más “suaves”. Para comenzar, haz una sencilla prueba: toma nota cada vez que se te escape un insulto contra ti mismo.</p> <p>3.En la medida que vayas practicando este simple ejercicio, notarás que la cantidad de veces en que pronuncias palabras desagradables sobre ti, disminuye.</p>
Materiales:	Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.
Lugar:	Salón de clases.
Observaciones:	

Actividad de autoestima #4

Nombre de la actividad:	Hacer una breve descripción.
Objetivo:	Recrear es estado positivo que se tuvo en situaciones pasadas en el presente.

Descripción: 1. Intenta pensar en cómo sería la persona perfecta para ti. O cómo debieras ser tú mismo para sentirte plenamente conforme.

2. En la medida que vayas pensando, ve escribiendo todo lo que le exiges a esa persona. Si no quieres escribir, usa los dedos de tu mano para contar esas virtudes que debiera tener. ¿Te alcanzarían los dedos de la mano para contar todas las cualidades que crees que deberías tener? Probablemente no, ¿verdad?

3. Con este simple ejercicio puedes darte cuenta que muchas veces te exiges y pretendes demasiado de ti mismo. Pregúntate si conoces a alguna persona que cumpla todo lo que desearías para ti.

Materiales: Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #5

Nombre de la actividad: Regalar frases y escribir gratificaciones.

Objetivo: Recrear es estado positivo que se tuvo en situaciones pasadas en el presente.

Descripción: 1. ¿De qué se trata? No tienes que comprar nada para regalar. Lo que darás serán tan sólo algunas frases agradables. Piensa en las tres primeras personas que ves al comenzar tu día.

2. Supongamos que la primera puede ser el portero del edificio en el que vives, la segunda es la empleada de la

cafetería en la que compras tu desayuno. La tercera, es la señora que limpia la oficina en la que trabajas.

3. Prueba hacer lo siguiente: después de que saludes al portero del edificio, dile que hace tiempo querías expresarle tu conformidad con su trabajo, pues siempre ha sido muy amable al avisarte sobre tu correspondencia (es solo un ejemplo).

4. Después, haz lo mismo con la persona que te atiende en la cafetería. Si vas allí frecuentemente es porque te gusta lo que venden, dile eso mismo a la chica que atiende, que disfrutas mucho de ese café que ella te prepara para que comiences tu día.

5. Finalmente, cuando veas a la señora que limpia, agradécele por mantener limpio tu lugar de trabajo. Dile que es muy digno su trabajo, a pesar de que otras personas lo desvaloricen. Lo único que tienes que hacer con este ejercicio, es observar con gratificación el efecto que tus palabras han tenido con esas personas. Contribuirás directamente a levantar su autoestima, y probablemente también se animen a decirte lo que ellos piensan de ti. Es probable que tu autoestima también se vea muy mejorada.

Materiales: Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #6

Nombre de la actividad: Descubrir tu talento.

Objetivo: Descubrir el talento para desarrollar habilidad y destreza en determinadas cosas.

Descripción: 1. Cuando una persona tiene baja autoestima, encuentra muy fácilmente aquello en lo que no es bueno. Por ejemplo, dices: “soy pésimo para la cocina” o “el baile no es lo mío”. Puede ser que no seas del todo brillante en la cocina o en el baile, pero seguro que eres bueno para alguna otra cosa. Y esa otra cosa no es menos importante.

A veces la sociedad pone de moda ciertos oficios o tareas, de modo que quien las puede hacer bien, son considerados como personas talentosas, y por defecto, los que no lo pueden hacer, son los “fracasados”.

2. Te sorprendería descubrir, por ejemplo, que décadas atrás en Europa las personas que lavaban de forma rápida y correcta los platos y cubiertos, ganaban más dinero que quien cocinaba. Una sencilla forma de darte cuenta de que cualquier talento puede ser valioso. Entonces, cada vez que pienses que eres malo para una determinada tarea, piensa en otra para la cual eres bueno.

Materiales: Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #7

Nombre de la actividad: Hacer más de aquello que te guste hacer.

Objetivo: Descubrir el talento para desarrollar habilidad y destreza en determinadas cosas.

Descripción: 1. Piensa libremente en todas las cosas que te gustan hacer. Desde las más simples y cotidianas hasta las más “ambiciosas”, por ejemplo, ese viaje a tierras desconocidas.

2. Luego, escribe cada una de estos pensamientos o ideas. Al lado de cada cosa que disfrutas hacer, escribe la razón por la que la elegiste. Puedes valerte de emociones o sensaciones que experimentas cuando las realizas.

3. En una tercera columna, escribe cuál fue la última vez que la hiciste. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde entonces? Seguramente te sorprendas al descubrir que hace mucho tiempo que no vas a cenar a ese restaurante que tanto te gusta. Pregúntate por qué no lo has hecho. ¿Son muchos “no se” como respuesta?

4. Disfrutar de las cosas que te gusta hacer contribuye sensiblemente a mejorar tu autoestima. Practica frecuentemente estos ejercicios y seguramente tu autoestima mejorará mucho. Si pasado un tiempo no logras sentirte mejor, la terapia psicológica te podrá ayudar.

5. Finalmente, recuerda que la autoestima es igual que otra habilidad; cuanto más la practiques más la mejorarás.

Materiales: Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #8

Nombre de la actividad:	Rodearte de aquellos que te aprecian.
Objetivo:	Mejorar el autoestima y habilidades sociales.
Descripción:	<p>1.Sentirse querido o apreciado es una de las mayores dosis de autoestima que puede recibir cualquier persona. Sin embargo, es muy común que queramos agradar a personas para los que somos indiferentes, lo que significa que nunca recibiremos el mismo trato cariñoso por su parte. Por ejemplo, puedes dedicar muchas horas a tu trabajo con la finalidad de querer agradar a tu jefe. O ser muy detallista con ese chico o chica que te gusta. Pero puede que ellos no tengan el mismo sentimiento hacía ti, lo que provoca que al no recibir el mismo trato de favor nos sintamos rechazados o discriminados. Esto reduce nuestra autoestima.</p> <p>2.Por ello, arrímate y pon empeño en aquellas personas que si te valoran. Tus padres, tu mejor amigo/a o tu pareja. No olvides que ellos suelen quererte por ser tal y como eres.</p>
Materiales:	Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.
Lugar:	Salón de clases.
Observaciones:	

Actividad de autoestima #9

Nombre de la actividad:	Adquiere una mascota.
Objetivo:	Mejorar el autoestima y habilidades sociales.

Descripción: Buscar la compañía de una mascota es una forma perfecta de mejorar tu autoestima y habilidades sociales. De hecho, en el caso de los niños puede ayudar en su desarrollo cognitivo.

Vivir junto a una mascota te ayudará a no sentirte solo y mejorar tu autoestima a medida que veas cómo funciona la convivencia con el animal. El tiempo que pasas con tu perro, gato u otra mascota es un ejercicio de responsabilidad, lo que aumenta la mejora en nosotros mismos.

Materiales: Mascota, Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.

Lugar: Salón de clases.

Observaciones:

Actividad de autoestima #10

Nombre de la actividad: Alíate con las redes sociales.

Objetivo: Mejorar el autoestima y habilidades sociales.

Descripción: En un mundo tan globalizado y conectado no debemos encerrarnos en nuestro ámbito más local. Abrirnos al mundo y contar nuestras experiencias o inquietudes, mostrar nuestra creatividad o conocer a personas puede ser un ejercicio perfecto para mejorar nuestra autoestima.

1.Si crees que tienes talento para el dibujo, tómale una foto y súbela a Instagram o Pinterest. Quizás a tu mejor amigo no le guste el boceto, pero sí a una señora de Japón o un niño de Sudáfrica.

¿Te da vergüenza hablar en la intimidad o en público sobre tus ideologías políticas o filosofía de vida? Exprésate en

Twitter o facebook e intercambiar opiniones con personas de todas las naciones, razas o géneros. Simplemente el que den un like o te dejen un comentario te agrada y, con ello, verás como tu autoestima se ve reforzada.

Materiales: Teléfono, computadora, Redes sociales, internet, Lápiz, hoja, colores, esfero gráfico.
Lugar: Salón de clases, casa.
Observaciones:
