



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TÍTULO

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Fortalecimiento de las Competencias Emocionales en estudiantes de
Sexto Año de Educación Básica en la Unidad Educativa Alfredo
Contreras, mediante el Modelo de Grupo de Investigación en
Orientación Pedagógica

Previo al grado académico de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

Línea de investigación:

Inclusión Educativa

AUTOR:

Viviana Amarilys Nazareno Mercado

ASESORA:

Msc. Annabelle Medina Godoy

Agosto, 2023

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

INTRODUCCIÓN	4
2.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	5
3.- JUSTIFICACIÓN	7
4. OBJETIVOS	8
4.1 Objetivo general	8
4.2 Objetivos específicos	8
5.- MARCO TEÓRICO.....	8
5.1 Las emociones	9
5.2 Tipos de emociones	10
5.3 La educación emocional.....	11
5.4 La educación emocional y su implementación en el aula	12
5.5 Modelo de GROU	13
6. PROPUESTA	15
6.1 Planificación de la propuesta	15
6.2 TEMPORALIZACIÓN	16
6.3 METODOLOGÍA	17
6.3.1 Matriz de planificación.....	18
7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	18
REFERENCIAS.....	27
ANEXO	30

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1.- Socialización a padres de familia.	18
Table 2.- Competencia: Conciencia emocional (sesión 1).....	18
Table 3.- Competencia: Conciencia emocional-reconocimiento de las emociones.....	19
Table 4.- Competencia: Regulación emocional.	20
Table 5.- Competencia: Desarrollo de habilidades de la regulación emocional.	21
Table 6.- Competencia: Autonomía emocional (sesión 1).....	21
Table 7.- Competencia: Fortalecimiento de la autonomía emocional.....	22
Table 8.- Competencia: Competencia social (sesión 1).....	23
Table 9.- Competencia: Competencia social (sesión 2).....	24
Table 10.- Competencia: Competencia para la vida y bienestar.	25
Table 11.- Competencia: Fortalecimiento competencia para la vida y bienestar.	26

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la educación se enfrenta a retos cada vez más complejos y cambiantes. No basta con transmitir conocimientos académicos, o enfocarse solo a nivel cognitivo, sino que es necesario desarrollar habilidades y competencias que permitan a los estudiantes enfrentar los desafíos del siglo XXI. En este contexto, la educación emocional se ha convertido en un tema de vital importancia en los centros educativos, ya que al ser la educación una herramienta social, debe también tomar en cuenta el aspecto emocional de los niños y niñas, de esta manera se favorece una formación integral.

Los centros educativos se enfrentan a una creciente demanda de atención a las necesidades emocionales de los estudiantes. El aumento de los problemas de salud mental, el acoso escolar y la falta de habilidades para manejar el estrés son solo algunas de las situaciones que requieren una respuesta educativa más integral. En este sentido, la implementación de programas de educación emocional en los centros educativos se ha convertido en una prioridad para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Por lo antes expuesto, el siguiente proyecto, busca diseñar una propuesta que permita fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes de sexto año de educación básica en la Unidad Educativa General Alfredo Contreras, lo cual permitirá favorecer de manera positiva la educación no solo académica, sino su crecimiento a nivel global, para que los educandos formen parte de un aporte idóneo para la sociedad.

Para el desarrollo de esta propuesta, se eligió a este grupo de estudiantes, considerando que es importante trabajar las emociones desde las edades tempranas, puesto que los niños y niñas están en un proceso de formación de las bases de su personalidad, a su vez se incide a un mejor desenvolvimiento en la escuela como en el hogar. Dentro de la escuela la inteligencia emocional debe ser estimulada desde la comprensión y el amor, a la vez permitiendo que el ambiente sea el más favorable; se conoce que trabajar todos estos aspectos influyen positivamente (Verdugo, 2015).

A pesar de que este tema es vigente y muy relevante, cabe recalcar que en Ecuador no se había dado tanta prioridad al trabajo emocional en los estudiantes. A raíz de la pandemia del Covid 2019 el Ministerio de Educación ha motivado a que en las instituciones educativas se fortalezca la parte emocional de los educandos. Es importante

que a través de esta propuesta se exhorte a los directivos y docentes a formarse en esta área, porque dentro de las instituciones educativas siempre se presentan casos de estudiantes con dificultades a nivel emocional que en muchas ocasiones los docentes ni el personal de Consejería Estudiantil no saben cómo intervenir de manera efectiva, siendo en muchas ocasiones las familias las que solas deben hacerse cargo.

Este proyecto integrador busca diseñar una propuesta educativa que fortalezca las competencias emocionales de los estudiantes de sexto Año de Educación Básica en la Unidad Educativa General Alfredo Contreras, mediante el Modelo del Grupo de Investigación en Orientación Pedagógica (GROP), para que en el futuro no solo se tenga personas intelectualmente eficientes y capaces sino personas que tengan un buen nivel emocional favoreciendo de esta manera su aprendizaje y proceso educativo.

Para desarrollar el tema de este proyecto de integración curricular, se lo estructuró en tres partes. En la primera, se presenta todo lo relacionado al planteamiento del problema, la justificación de su elaboración, los objetivos tanto general como específicos concernientes a las competencias emocionales de los estudiantes de sexto año básico. En la segunda parte se desarrolla el marco teórico que contiene la explicación y definición de conceptos, bases teóricas sobre las emociones y otros aspectos relevantes. En el tercer apartado se presenta el diseño de la propuesta con sus respectivos objetivos, temporalización y evaluación.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En los últimos años, se ha evidenciado una creciente preocupación por el bienestar emocional de los individuos, especialmente en el ámbito educativo. El desarrollo de competencias emocionales se ha reconocido como una necesidad imperante para enfrentar los retos personales, sociales y profesionales de la sociedad actual. Sin embargo, a pesar de esta relevancia, aún persisten desafíos significativos en la integración y fortalecimiento de estas competencias en los programas educativos.

Dentro de los procesos de enseñanza para el aprendizaje que ejecutan los docentes se debe tomar en cuenta la educación emocional; dar la importancia y considerarlo como parte fundamental del aprendizaje. Es necesario tomar en cuenta que los educadores en gran porcentaje influyen en las emociones de los estudiantes, se debe procurar que estas

sean transmitidas de manera positiva, para lograr un proceso enseñanza y aprendizaje (García, 2012).

La Unidad Educativa General Alfredo Contreras en el cual se desarrollará el proyecto, está ubicada en la parroquia Santa Rita cantón San Lorenzo. Es una institución educativa rural con sostenimiento fiscal, cuenta con tres aulas para los estudiantes de educación básica media, una para inicial y tres para el grupo de Educación básica superior. En el periodo 2023-2024 cuenta con 156 estudiantes matriculados, todos ellos en la jornada matutina. El equipo académico está formado por ocho docentes, quienes trabajan con grupos de 12 a 25 estudiantes, es importante mencionar que la institución no cuenta con el Departamento de Consejería Estudiantil.

La diversidad del alumnado ha crecido en estos últimos años, existen estudiantes con problemas de aprendizaje, también niños con bajo rendimiento académico, pues vienen de familias con problemas estructurales, causados por diversas circunstancias, algunos provienen de familias en situación de movilidad humana, o pertenecen a grupos familiares de bajos recursos, que no siempre pueden enviarlos a la escuela, y en muchos casos con padres ausentes que deben irse a labores del campo por días, dejando a los niños solos y en consecuencia, tampoco están muy implicados en la educación y procesos de formación de los estudiantes.

En esta Unidad Educativa Fiscal en el sexto año de educación básica, se ha podido constatar que los niños y niñas presentan cierta carencia a nivel de su desarrollo emocional mostrando una inapropiada forma de gestionar sus emociones e inadecuadas relaciones interpersonales. Estas manifestaciones que presentan los estudiantes pueden ser causadas por la situación que viven en sus hogares; muchos de ellos tienen hogares con problemas estructurales. Existen familias con situaciones de violencia, acoso, amenazas y en algunos casos se ha producido violencia física entre algunos estudiantes, según datos recogidos en informes de los docentes.

Cabe mencionar que es de suma importancia la puesta en práctica de la propuesta presentada en este proyecto; de esta manera se logrará fortalecer las competencias emocionales de los alumnos de sexto año de básica en la Unidad Educativa General Alfredo Contreras; por lo que en caso de que dicha propuesta no sea implementada, se estaría agudizando más la problemática actual afectando probablemente su rendimiento académico; debido a que los problemas emocionales interfieren en la concentración,

motivación y atención de los estudiantes; también esto podría maximizar las dificultades para establecer relaciones saludables con sus compañeros.

La pregunta que guiará este proyecto, formulando el problema que se intenta abordar es ¿Cómo fortalecer las competencias emocionales de los alumnos de 6to. año de básica en la Unidad Educativa General Alfredo Contreras?

3.- JUSTIFICACIÓN

Las situaciones de violencia, amenazas y acoso escolar pueden convertirse en problemas dentro del entorno educativo, que pueden derivar en problemas de mayor escala, e incluso transformarse en un problema de salud para los estudiantes, así como en un elemento que puede afectar su rendimiento académico. En Ecuador según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2011) un 23 % de niñas, niños y adolescentes sufrieron acoso escolar, cifras que siguen en aumento, por lo que el Ministerio de Educación se ha visto en la necesidad de tomar diversas medidas al respecto, y es que según las Naciones Unidas las escuelas no seguras violan el derecho a la educación (Baquerizo & López, 2021).

Actualmente, diversos estudios apuntan a que se relaciona la inteligencia emocional con la prevención del acoso y la violencia escolar, y que la educación emocional permite desarrollar competencias emocionales, como la autoestima y la empatía, que a la vez pueden permitir gestionar los sentimientos propios y de las otras personas con las que se relaciona (Muñoz, 2017).

Teniendo en cuenta que el manejo de las emociones y relaciones interpersonales son fundamentales para cultivar, promover e incentivar emociones positivas, se hace necesario intervenir para desarrollar estas competencias en los estudiantes y que repercute en su rendimiento académico y en la mejora de sus habilidades sociales. En este sentido, la educación emocional puede ser concebida como un proceso educativo continuo y permanente, y como tal debería estar presente en el currículo académico y a lo largo de toda la vida, y se debe considerar que es fundamental para la formación académica porque promueve la construcción de estudiantes con seguridad en sí mismos capaces de interactuar con otras personas de forma adecuada y positiva, un paso para romper los ciclos de violencia que están afectando a la sociedad (Alcoser et al., 2019).

En consecuencia, siendo tan importante la educación emocional para la prevención de actitudes y conductas violentas, además de fomentar un rendimiento académico positivo y sana convivencia entre los estudiantes, tomando en cuenta además que la institución educativa no cuenta con un Departamento de Consejería Estudiantil que brinde apoyo psicológico y emocional a los estudiantes, se genera la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de los alumnos del sexto año de educación básica de la Unidad Educativa General Alfredo Contreras, por medio de la implementación del modelo de GROPE, a través del cual se pueden desarrollar una serie de competencias emocionales.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de intervención educativa para potenciar el desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes del sexto año de Educación Básica mediante la implementación del modelo de GROPE.

4.2. Objetivos específicos

- Profundizar en las bases teóricas de la educación emocional y su incidencia en el aprendizaje.
- Plantear estrategias que ayuden a mejorar el desarrollo emocional en los niños y niñas de Educación Básica.
- Comprender la aplicación de diversas estrategias de fortalecimiento emocional.

5.- MARCO TEÓRICO

En este apartado se desarrollan las bases teóricas que sustentan este trabajo de integración curricular. Se abordan aspectos relacionados a la educación emocional, modelo del GROPE y sus dimensiones.

5.1 Las emociones

La educación emocional se refiere al proceso de enseñar a los estudiantes a reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como a gestionar las

relaciones interpersonales de manera efectiva. Esta perspectiva reconoce que las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje y el bienestar de los individuos, y que su desarrollo adecuado es clave para el éxito personal y social.

Como concepto absoluto es un poco complejo definir las emociones, ya que estas se las considera como parte fundamental del ser humano, adjunto con el esfuerzo por comprender su esencia y a la vez su funcionamiento o desarrollo acompaña a la humanidad desde la creación de la vida o del ser. Dentro de los diferentes conceptos, se puede estimar o determinar que cuando se habla de emoción, esto abarca de manera amplia, un abanico de procesos psíquicos, dentro de los cuales se consideran: la alegría, miedo, tristeza, ira, amor, odio, desesperación, entre otros.

Por lo que, los procesos que en la actualidad se los denomina como emociones, estos caracterizan fundamentalmente la psique de los seres humanos, a lo largo del proceso de desarrollo humano. Se estima que las emociones hayan sido estudiadas como procesos psíquicos independientes a inicios del siglo XIX, lo cual conllevó a ser un objeto de estudio de la psicología a inicios del siglo XX. (Buceta, 2019).

Las emociones, se encuentran presentes en los distintos ámbitos y ciclos que atraviesan los seres humanos, según Bizquerra & García (2018) las emociones son la fuerza que tienen las personas dentro de sí, que a través de una energía que se encuentran ubicadas en distintos circuitos neuronales del cerebro que mueva a las personas a interactuar consigo mismos y con los demás. Este autor también señala que las emociones son un estado complicado de las personas que se distingue por excitación que influye para que se dé una respuesta organizada de acontecimientos tanto a nivel interno como a nivel.

5.2 Tipos de Emociones

En cuanto a la tipología de las emociones Ekman (1992), sostiene que son seis las **emociones básicas o primarias** estas son las que normalmente se presentan en primera instancia en la mente de las personas, son innatas en cada persona, es decir que nacen con el individuo y son de tipo universal entre las cuales se encuentran tristeza, felicidad, asco, miedo, sorpresa e ira. Estas emociones están caracterizadas por presentar en el individuo que las siente una expresión facial que transmite su estado emocional, no

obstante, estudios posteriores aseguran que solo se pueden contar con cuatro emociones básicas, pues la sorpresa y el miedo comparten expresiones faciales, e igual situación se presenta con el asco y la ira (Areste, 2015).

A su vez estas **emociones primarias** se convierten en **emociones secundarias**, que resultan de una combinación de emociones primarias y están caracterizadas por la ausencia de rasgos faciales. Por ejemplo, el miedo puede derivar posteriormente en amenaza. Otras emociones secundarias son: la felicidad, ansiedad, depresión, vergüenza entre otras (Bisquerra, 2000).

Las emociones secundarias se las estima como aprendidas, las personas las adquieren de sus propias experiencias y del resultado de la interacción con los demás; dentro de estas se encuentran orgullo, culpa, vergüenza, desprecio, placer, complacencia, satisfacción y entusiasmo.

Posteriormente Ekman (1992), amplía el catálogo de tipos de emociones y sostiene que existen **emociones positivas y negativas**, las primeras tienen la capacidad de fomentar el bienestar de las personas, en este grupo se encuentra la alegría, amor, diversión. Por otro lado las emociones negativas son desagradables para los individuos interfiriendo y menguando el bienestar de las personas, en este grupo se encuentra la ira, la culpa, la tristeza entre otras. Por su parte, Goleman y Bisquerra argumentan a favor de un término medio en la clasificación de las emociones, y proponen que existen emociones ambiguas que podrán ser negativas o positivas, según la situación en la que se presenten.

5.3 La Educación Emocional

La educación emocional se puede comprender como un proceso educativo, continuo y permanente cuyo objetivo fundamental es desarrollar las emociones como complemento básico del desarrollo cognitivo, cubriendo áreas que no han sido atendidas por la educación tradicional. Se debe tener en cuenta que, lo que permitirá alcanzar esta meta será adquirir conocimientos y habilidades sobre las emociones, teniendo como finalidad que el individuo mediante estas herramientas pueda enfrentar de mejor manera los retos que plantea la vida cotidiana (Bisquerra, 2000). Este autor enfatiza en la importancia de las emociones, el poder reconocerlas y controlarlas porque favorece la interacción con los demás (Bisquerra, 2000).

A través de la educación emocional, se busca fomentar habilidades como la autoconciencia emocional, la autorregulación, la empatía, la gestión de relaciones interpersonales y la toma de decisiones emocionalmente inteligentes. Estas habilidades permiten a los individuos comprender y expresar sus emociones de manera adecuada, manejar el estrés, resolver conflictos de manera constructiva, establecer vínculos empáticos y tomar decisiones informadas y equilibradas (Cebria, 2017).

Es importante utilizar con los estudiantes siempre un lenguaje positivo que fortalezca su autoestima empoderamiento y enriquecimiento personal, para que vean la vida como una oportunidad para crecer de manera individual y grupal respondiendo de esta manera a la disminución de problemáticas de tipo social como una forma de prevenir.

Autores como Guedes, Vivas, Goleman, Gardner y Garcia han sostenido la importancia de integrar tanto lo cognitivo como lo afectivo en el proceso educativo. También, Gardner (1995) propuso la teoría de las inteligencias múltiples para sustentar su propuesta señala que en realidad existe más de una sola inteligencia y que la variedad de estas son las que marcan las potencialidades significativas de cada ser humano.

5.4 La educación emocional y su implementación en el aula

La educación emocional es un enfoque educativo que tiene como objetivo desarrollar las habilidades y competencias emocionales de los individuos. Se centra en enseñar a las personas a reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como a establecer relaciones saludables con los demás. Reconoce que las emociones desempeñan un papel fundamental en la vida de las personas, afectando su bienestar, toma de decisiones, relaciones interpersonales y rendimiento académico. Por lo tanto, busca promover la inteligencia emocional, que se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como a percibir y responder de manera efectiva a las emociones de los demás (Vivas, 2003).

La educación emocional es un elemento muy importante que debe ser trabajado no solo en la familia sino también en la escuela; es un aspecto que puede ser determinante para alcanzar las metas laborales, familiares, sociales y emocionales en la vida de los individuos (Fernández et al., 2020). La educación emocional se implementa en diversos entornos educativos, como escuelas, institutos, universidades y programas de formación

profesional. Se puede integrar de manera transversal en el currículo escolar, a través de actividades y asignaturas específicas que aborden el desarrollo emocional de los estudiantes. También implica la participación activa de los docentes y la colaboración con las familias para promover un entorno emocionalmente saludable.

La implementación de la educación emocional en el aula es fundamental para promover el desarrollo integral de los estudiantes. A continuación, se presentan algunas estrategias y enfoques para llevar a cabo la educación emocional en el entorno educativo propuestas por Vivas (2003):

- **Crear un ambiente emocionalmente seguro:** Es importante establecer un ambiente de aula seguro y acogedor, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y opiniones sin temor a ser juzgados. El respeto mutuo, la empatía y la aceptación son elementos clave para cultivar este ambiente.
- **Fomentar la autoconciencia emocional:** Ayudar a los estudiantes a reconocer y comprender sus propias emociones es fundamental. Se pueden utilizar actividades como la reflexión personal, el diario emocional o la práctica de la atención plena para que los estudiantes se conecten con sus emociones y aprendan a identificarlas.
- **Enseñar habilidades de regulación emocional:** Proporcionar a los estudiantes estrategias prácticas para regular sus emociones. Esto incluye técnicas de respiración, relajación, visualización, la identificación de pensamientos negativos y la reestructuración cognitiva. Estas herramientas les ayudarán a gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales.
- **Fomentar la empatía y la inteligencia emocional:** Enseñar a los estudiantes a reconocer y comprender las emociones de los demás es esencial para promover relaciones saludables y respetuosas. Se pueden realizar actividades de role-playing, debates y discusiones centradas en la empatía y la comunicación emocional.
- **Integrar la educación emocional en el currículo:** La educación emocional no debe ser un tema aislado, sino que debe integrarse de manera transversal en el currículo. Se pueden diseñar actividades y proyectos que aborden aspectos emocionales en diversas asignaturas, como la literatura, la historia o la educación física.

- **Fomentar la resolución de conflictos de manera constructiva:** Enseñar a los estudiantes habilidades para resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa. Esto incluye el fomento de la comunicación efectiva, la escucha activa, la negociación y la búsqueda de soluciones colaborativas.
- **Promover la participación de los padres:** La educación emocional debe extenderse más allá del aula. Es importante involucrar a los padres y familias en el proceso, proporcionándoles recursos y pautas para apoyar el desarrollo emocional de sus hijos en el hogar.

La función motivacional hace referencia a los anhelos, esperanzas, deseos y aspiraciones pertenecientes a las personas y de quienes le importan. Estos sentimientos se convierten en motores básicos que tienen la capacidad de impulsar las acciones de los seres humanos, de forma positiva e incluso negativa, por lo que la capacidad de manejo de estos es importante en las interacciones sociales (Revee, 2010).

En palabras de Goleman (2013):

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa “moverse”) más el prefijo “e-”, significando algo así como “movimiento hacia” y sugiriendo, de este modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción (p.25).

Asimismo, como bien señala Vivas (2003) la educación emocional es un proceso mediante el cual el ser humano puede desarrollarse tanto en el aspecto personal como también en el aspecto social, por ende, esto implicaría diversos cambios, que influirían en las estructuras cognitivas, actitudinales y procedimentales. Dicho proceso, está estructurado por varios principios, entre ellos, los siguientes:

- En necesario que sea de forma permanente durante toda la formación académica.
- Debe ser de carácter participativo, puesto que es necesario una acción conjunta y colaborativa de todos lo que componen la estructura de enseñanza aprendizaje.

- Debe ser flexible, y estar sujeto a un proceso de constante de revisión y evaluación, con la intención de que se adapte a las necesidades de los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa

5.5 Modelo de GROOP

Para la puesta en práctica los objetivos que persigue la educación emocional es posible seleccionar diversos modelos, a través de los cuales se puede adquirir competencias emocionales. Siendo así que, el modelo planteado dentro del presente proyecto llamado modelo GROOP (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona, es un grupo de investigación que se enfoca en el campo de la Orientación Pedagógica, dedicado a estudiar diversos aspectos relacionados con la educación, el desarrollo humano y las emociones en el contexto educativo.

Este modelo en lo que respecta al estudio de las emociones, se interesa por comprender cómo las emociones afectan el aprendizaje, la motivación y el bienestar de los estudiantes. Investigan cómo las emociones influyen en el proceso educativo y cómo pueden ser gestionadas y utilizadas de manera efectiva por los docentes y los estudiantes.

Por otra parte, Areste (2015) comenta que el modelo de GROOP, propone cinco grandes competencias indispensables para desarrollar una educación emocional adecuada, y son:

1. **La conciencia emocional**, se la considera como aquella que permite representar la capacidad de cada persona para ser consciente de las propias emociones y la de los demás, tomando en cuenta además la destreza de entender el clima emocional de diferentes contextos. Al desarrollar esta competencia en los estudiantes implica que sean capaces de reconocer cómo se sienten en diferentes situaciones y entender las causas y consecuencias de sus emociones.
2. **Regulación emocional**: es la destreza que poseen los individuos para manejar de forma correcta y aceptable sus emociones, lo que debe incluir contar con buenas estrategias para afrontar diversas situaciones y la capacidad de autogeneración de emociones positivas. Esta competencia implica desarrollar estrategias efectivas para lidiar con el estrés, controlar la impulsividad y adaptarse a situaciones emocionalmente desafiantes.
3. **Autonomía emocional**: está compuesta por un conjunto de características que se relacionan con la autogestión personal, entre estas está la autoestima, actitudes positivas, responsabilidad, la facultad para buscar ayuda y recursos.

4. **Competencia social o inteligencia interpersonal:** está representada por el talento para forjar buenas relaciones con otras personas, esto incluye la capacidad de controlar con destreza las habilidades sociales, la comunicación efectiva y el respeto. Esta competencia incluye el desarrollo de habilidades de colaboración, negociación, resolución de conflictos y construcción de relaciones basadas en la empatía y el respeto mutuo.
5. **Competencias para la vida y el bienestar:** es la capacidad para llevar a cabo comportamiento apropiados y responsables dentro de diferentes contextos, a través de la solución de problemas de índole personal, familiar y social. Con la finalidad de elevar el bienestar personal y social.

El modelo GROP, contempla programas de educación emocional, para el desarrollo emocional de acuerdo a las edades que se intervienen, mismos que se basan en la presentación por bloques-capacidades-competencias de la diversidad de actividades, mismas que cuentan con objetivos, contenidos, metodología, temporización, recursos y evaluación. Cabe destacar que la valoración que ha venido teniendo los programas del modelo GROP, ha sido positiva, ya que los mismos estudiantes son quienes mencionan que les ha resultado, atractivo, interesante y enriquecedor el ser parte de estos programas. (Lopez, 2017)

6. PROPUESTA

6.1 Planificación de la propuesta

El desarrollo de las competencias emocionales es fundamental para la interacción de la persona en el contexto que se desenvuelve. La educación de las emociones debe considerarse como una cuestión de suma importancia para el buen desarrollo de la personalidad, a través de la cual se alcance un adecuado desenvolvimiento de las interacciones de los sujetos que a la vez les ha de permitir mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, y que representa además el aprendizaje para adquirir la habilidad de resolución de conflictos, toma de decisiones y planificación de hechos relevantes para la vida (Fernández et al., 2020).

Durante el periodo de escolarización, el desarrollo y educación emocional adquiere mucha importancia y se convierte en una base necesaria para el avance de los estudiantes en las diversas etapas de su desarrollo. Es así, que los docentes juegan un papel fundamental, puesto que es necesario que fomenten la educación y las competencias emocionales deseables de desarrollar, por medio de actividades significativas con la finalidad de propiciar el crecimiento emocional de los niños (Bisquerra & García, 2018).

La presente propuesta pretende desarrollar actividades enfocadas en el método Grop, que permitan potenciar el desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes de sexto año de educación básica. Para su ejecución se han planificado actividades que se centran en el fortalecimiento de las áreas emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social o inteligencia interpersonal y las competencias para la vida y el bienestar, donde los estudiantes participarán de manera activa y dinámica; siendo el método adecuado para que se fortalezcan estas competencias.

Se ha adaptado el modelo Grop a las actividades de cada sesión, lo que permite comprender la aplicación de diversas estrategias de fortalecimiento emocional. De esta manera, se valora como fundamental la participación de los estudiantes para crear ambientes adecuados donde se pueda desarrollar la educación socioemocional, obteniendo así un mayor balance entre su desarrollo emocional, social y cognitivo.

6.2 TEMPORALIZACIÓN

La presente propuesta será implementada a los estudiantes del sexto año de Educación Básica en la Unidad Educativa General Alfredo Contreras. en un periodo de cuatro meses, a través de dos sesiones semanales. Se han planificado en total 10 sesiones, con un tiempo estimado de 40 minutos por sesión.

Tabla 1*Temporalización*

Acciones	Mayo				Junio				Julio				Agosto		
	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4	S1.	S.2	S.3
Socialización a padres de familia.	X														
La conciencia emocional		X													
La conciencia emocional-reconocimiento de las emociones.			X												
La regulación emocional.				X											
Desarrollo de habilidades de la regulación emocional.					X										
Exploración de la autonomía emocional.						X									
Fortalecimiento de la autonomía emocional.							X								
Competencia social o inteligencia interpersonal								X							
Fortalecimiento Competencia social o inteligencia interpersonal										X					
Competencias para la vida y bienestar											X				
Desarrollo de competencias para la vida y el bienestar												X			

6.3 METODOLOGÍA

Las sesiones de trabajo se elaboran con base en el modelo Grop; mismas que inician a través de actividades dinámicas y del juego. Dichas sesiones buscan trabajar las emociones de los estudiantes en cada una de las diferentes actividades; para que estas sean replicadas o a su vez modificadas, pero cumpliendo con los mismos objetivos y basándose en el mismo modelo Grop.

6.3.1 Matriz de planificación

Tabla 1

Socialización a padres de familia

Nº Sesión: inicial-	<i>Socialización a padres de familia</i>	Duración 30 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	<i>Dar a conocer la importancia de la competencia emocional a los padres de familia..</i>	
Contenidos:	Propuesta para trabajar las emociones	Tiempo 40 minutos
Actividades:	<p>Inicio: Saludar a los padres y explicar el propósito de la sesión. Resaltar la importancia de las competencias emocionales.</p> <p>Desarrollo: Visualizar conceptos de cada una de las competencias emocionales. Dar a conocer los objetivos de cada sesión. Describir las actividades a realizar en cada sesión con los estudiantes. Demostrar la importancia de que cada estudiante tenga la capacidad de reconocer, identificar y manejar sus emociones.</p> <p>Cierre: Dialogar sobre lo que piensan de la propuesta. Recordarles que el trabajo en el aula puede ir acompañado en la casa, que ellos pueden interactuar con sus hijos sobre cada una de las sesiones realizadas.</p>	<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p>
Recursos didácticos:	Cartel expositivo y marcadores	
Evaluación	Observación directa y Preguntas y respuestas	5 minutos

Tabla 2

Competencia: Conciencia emocional – sesión 1

Nº Sesión: 1	<i>La conciencia emocional</i>	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	<i>Desarrollar la conciencia emocional en los estudiantes, para que puedan reconocer, comprender y expresar de manera adecuada sus propias emociones, así como reconocer y respetar las emociones de los demás.</i>	
Contenidos:	Reconozco mis emociones y la de los demás	Tiempo
Actividades:	<p>Inicio:</p>	5 minutos

Saludar a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión.

Resaltar la importancia de comprender y gestionar las emociones para tener una buena salud emocional.

Desarrollo:

15 minutos

Actividad de reconocimiento emocional

Visualizan una lista de emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa) en un cartel.

Compartir cómo se sienten, en qué situaciones han experimentado cada emoción

Identificar y etiquetar las emociones asociadas con cada situación en el cartel ubicado en la pizarra.

Expresión emocional a través del arte

Elegir una emoción específica y dibujar una imagen que represente esa emoción.

Compartir sus dibujos y describir qué emociones están expresando a través de ellos.

Cierre:

15 minutos

Dialogar sobre cómo se sintieron al identificar y expresar emociones.

Resumir los conceptos clave de la sesión y recordar la importancia de la conciencia emocional en la vida diaria.

Recursos didácticos:

Pliego de papel bond y marcadores.

Evaluación

Observación directa y Preguntas y respuestas

5 minutos

Tabla 3

Competencia: La conciencia emocional-reconocimiento de las emociones

Nº Sesión: 2	<i>La conciencia emocional – reconocimiento de sus emociones</i>	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Fomentar la capacidad de los estudiantes para identificar las emociones en diferentes situaciones.	
Contenidos:	- Reconozco mis emociones y la de los demás.	Tiempo
Actividades:	<p>Inicio: Bienvenida y socialización del tema y objetivos de la sesión. Resumir los conceptos aprendidos en la sesión anterior sobre conciencia emocional.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Presentación de emociones básicas - Actividad de auto-reflexión</p> <p>Reflexionar y escribir sobre una situación reciente en la que hayan experimentado una emoción intensa. Describir cómo se sintieron, qué desencadenó esa emoción y cómo reaccionaron.</p>	5 minutos
		15 minutos

Dialogar sobre las emociones que experimentaron y compartir sus reflexiones y experiencias con la clase.
 Escuchar las intervenciones de los compañeros.
 Reflexionar sobre las similitudes y diferencias en las emociones experimentadas y cómo estas pueden influir en sus acciones.

Cierre: **15 minutos**

Animar a los estudiantes a continuar explorando y reflexionando sobre sus emociones en su vida diaria.

Recursos didácticos: Hojas de papel bond y lápices de colores.

Evaluación: Observación directa y Preguntas y respuestas **5 minutos**

Tabla 4

Competencia: Regulación emocional – sesión 1

Nº Sesión: 3	<i>La regulación emocional</i>	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Fomentar la capacidad de los estudiantes para regular y gestionar sus propias emociones de manera saludable.	
Contenidos:	Reconozco mis emociones y la de los demás	Tiempo
Actividades:	Inicio Bienvenida y socialización del tema y objetivo de la sesión Recordar lo aprendido en la sesión anterior.	5 minutos
	Desarrollo: Estrategias de regulación emocional Realizar práctica de las técnicas de regulación emocional: la respiración profunda y la relajación.	15 minutos
	Actividad de empatía emocional Compartir en parejas una situación en la que haya experimentado una emoción intensa y que otro estudiante practique la empatía escuchando y mostrando comprensión. Escoger de la "caja de emociones" con diferentes objetos que representen estrategias de regulación emocional (pelota antiestrés, crayones, papel, almohada suave, etc.) y expresar cómo podría ayudarles a sentirse mejor cuando están tristes.	
	Cierre Compartir cómo se sintieron al practicar la regulación emocional y la empatía. Creación del semáforo de las emociones: Láminas de cartulinas (roja, blanca, amarilla, verde).	15 minutos
Recursos didácticos:	Tijera, silicona fría, pelota antiestrés, crayones, papel, almohada, láminas de cartulina.	
Evaluación	Observación directa y Preguntas y respuestas	5 minutos

Tabla 5*Competencia: Desarrollo de habilidades de la regulación emocional*

Nº Sesión: 4	Desarrollo de habilidades de la regulación emocional	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Promover el autocontrol y la toma de decisiones emocionalmente inteligentes.	
Contenidos:		Tiempo 40 minutos
Actividades	<p>Inicio Bienvenida a los estudiantes, socializar el tema y objetivo de la sesión</p> <p>Recordar los conceptos aprendidos en el encuentro anterior sobre la regulación emocional.</p> <p>Desarrollo: Identificación de estrategias de regulación emocional Practicar la técnica de regulación emocional: contar hasta diez y el uso de palabras positivas. Compartir ejemplos de situaciones en las que podrían aplicar estas estrategias para regular sus emociones.</p> <p>Práctica de estrategias de regulación emocional (15 minutos) En grupos pequeños trabajar una estrategia de regulación emocional. Crear escenas cortas aplicando la estrategia asignada para regular una emoción que les tocó. Presentar sus escenas y promover la discusión sobre las estrategias de regulación emocional realizadas y su aplicabilidad en la vida diaria.</p> <p>Cierre (5 minutos) Reflexionar sobre la estrategia que les resultó más útil y por qué. Resumir los conceptos clave de la sesión y recordar la importancia de la regulación emocional para el bienestar personal y las relaciones saludables.</p>	<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p>
Recursos didácticos:	Láminas de cada una de las estrategias de regulación emocional.	
Evaluación	Observación directa y Preguntas y respuestas	5 minutos

Tabla 6*Competencia: Autonomía emocional - sesión 1*

Nº Sesión: 5	Exploración de la autonomía emocional.	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Promover la confianza en la expresión y gestión de las emociones propias.	

		Tiempo 40 minutos
Introducción:	<p>Inicio Saludar a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión. Resaltar la importancia de la autonomía emocional para el bienestar personal y las relaciones saludables.</p>	5 minutos
	<p>Desarrollo: Presentación de la autonomía emocional</p> <p>Escuchar el concepto de autonomía emocional de manera clara Escuchar ejemplos de situaciones en las que se toman decisiones emocionalmente autónomas.</p> <p>Actividad de toma de decisiones emocionales Conocer situaciones que involucren diferentes emociones y dilemas. (Ej. cuando un compañero de clase los excluye de un juego, cuando reciben una crítica negativa de un profesor o un compañero, etc. Reflexionar individualmente cómo responderían a cada situación y qué decisiones tomarían. En grupos pequeños compartir sus respuestas y razonamientos.</p> <p>Juego de roles Escribir una carta a sí mismos o a alguien más expresando la emoción elegida. Discutir sobre las decisiones tomadas después de cada representación.</p>	20 minutos
	<p>Cierre Reflexionar sobre cómo se sintieron al tomar decisiones emocionalmente autónomas.</p>	10 minutos
Recursos didácticos:	Pliego de papel bond con la explicación de la temática.	
Evaluación	Observación directa y preguntas y respuestas	5 minutos

Table 7

Competencia: Fortalecimiento de la autonomía emocional

Nº Sesión: 6	Fortalecimiento de la autonomía emocional.	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Fomentar la capacidad de los estudiantes para expresar y gestionar sus emociones de manera autónoma.	
	<p>Inicio Socializar el tema y objetivo de la sesión Recordar brevemente lo aprendido en la sesión anterior sobre la autonomía emocional y la toma de decisiones emocionales autónomas.</p>	Tiempo 40 minutos 5 minutos
Introducción:	<p>Desarrollo: Estrategias para fortalecer la autonomía emocional Practicar la técnica de autonomía emocional comunicación asertiva</p>	15 minutos

Poner en práctica estrategias de autonomía emocional: imaginar estar en una competencia deportiva y durante el partido un miembro del equipo contrario les hace constantes comentarios despectivos y provocativos para distraerlos y desmotivarlos. Están jugando muy bien, pero estas actitudes negativas están afectando su concentración y confianza en sí mismos

Discutir en grupos pequeños posibles soluciones al escenario presentado.

Compartir las posibles soluciones que han propuesto para el escenario emocional.

Cierre (15 minutos)

Resumir los conceptos clave de la sesión y destacar la importancia de fortalecer la autonomía emocional para el bienestar personal y las relaciones interpersonales saludables.

Recursos didácticos:	Pliego de papel bond con la explicación de la temática.	
Evaluación	Observación directa y preguntas y respuestas	5 minutos

Table 8

Competencia social

Nº Sesión: 7	Desarrollo de habilidades de comunicación y empatía.	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Promover la empatía y la comprensión hacia los demás.	
Contenidos:		Tiempo 40 minutos
Introducción:		5 minutos
	Inicio Bienvenida a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión. Resaltar la importancia de las habilidades sociales y la inteligencia interpersonal en la vida cotidiana.	
	Desarrollo: Escuchar los conceptos: escucha activa, prestar atención, hacer preguntas. En parejas practicar la escucha activa, a través de una conversación donde se escuchan mutuamente y repiten lo que el otro dijo. Explicar el concepto de empatía y su importancia en las relaciones sociales. Recibir tarjetas cada una con una situación diferente, incluyendo situaciones felices, tristes, frustrantes, emocionantes. Leer la situación en su tarjeta y reflexionar sobre cómo se sentirían si estuvieran en esa situación. Compartir sus reflexiones en grupos pequeños.	15 minutos

	Cierre Mencionar cómo se sintieron al ponerse en el lugar de otra persona y reflexionar sobre sus emociones. ¿Les resultó difícil o fácil? ¿Qué aprendieron de esta actividad?	15 minutos
Recursos didácticos:	Pliego de papel bond con la explicación de conceptos, tarjetas.	
Evaluación	Observación directa y preguntas y respuestas	5 minutos

Table 9

Competencia social

Nº Sesión: 8	Resolución de conflictos y trabajo en equipo.	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Desarrollar habilidades para resolver conflictos de manera constructiva.	
Contenidos:		Tiempo 40 minutos
Actividades	Inicio Bienvenida y explicación del propósito de la sesión. Recordar lo aprendido en la sesión anterior	5 minutos
	Desarrollo: Escuchar los pasos básicos para resolver conflictos de manera constructiva, como: identificar el problema, escuchar a todas las partes involucradas, buscar soluciones y llegar a un acuerdo. Formar grupos de cinco estudiantes y crear escenas donde se representen situaciones conflictivas y practiquen la resolución de conflictos utilizando las habilidades aprendidas. Presentar las escenas que prepararon. Fomentar la importancia de escuchar las ideas y opiniones de todos, tomar decisiones en consenso y apoyarse mutuamente para alcanzar los objetivos.	15 minutos
	Cierre Reflexionar sobre la importancia de la resolución de conflictos y el trabajo en equipo.	15 minutos
Recursos didácticos:	Hojas de papel para los estudiantes, cartel expositivo de los pasos para la resolución de conflictos.	
Evaluación	Observación directa y preguntas y respuestas	5 minutos

Tabla 10*Competencia para la vida y bienestar*

Nº Sesión: 2	Desarrollo de habilidades de resiliencia y autoestima.	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Promover la resiliencia en los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para hacer frente a los retos y superar las dificultades.	
Contenidos:		Tiempo 40 minutos
Actividades		5 minutos
	Bienvenida a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión. Recibir retroalimentación del tema anterior.	15 minutos
	Desarrollo: Reflexionar individualmente sobre sus fortalezas y habilidades personales. Explorar la importancia de la autoestima y el autocuidado en el bienestar emocional. Compartir formas en las que pueden cuidar de sí mismos. Reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida diaria.	
	Cierre: Resumir los conceptos clave de la sesión y animar a los estudiantes a practicar la resiliencia y el autocuidado.	15 minutos
Recursos didácticos:	Hojas de papel para los estudiantes, cartel expositivo de la temática.	
Evaluación	Observación directa y preguntas y respuestas	5 minutos

Tabla 11*Fortalecimiento competencia para la vida y bienestar*

Nº Sesión: 2	Desarrollo de habilidades de toma de decisiones y resolución de problemas.	Duración 40 minutos
Objetivo (s) de la sesión:	Mejorar las habilidades de resolución de problemas en diferentes situaciones.	
Contenidos:	Inicio	Tiempo 40 minutos
Introducción:	Bienvenida a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión Retroalimentación del tema anterior	5 minutos
Actividades:	Recortar imágenes y palabras de las revistas que representen sus metas y sueños.	20 minutos

Pegar estas imágenes en la cartulina para crear su propio "tablero de sueños" y escribir los pasos concretos que podrían tomar para acercarse a esos sueños

Cierre:

10 minutos

Resumir los conceptos clave de la sesión y animar a los estudiantes a practicar la resiliencia y el autocuidado

Recursos
didácticos:

Hojas de papel para los estudiantes, cartel expositivo de la temática.

Evaluación

Observación directa y preguntas y respuestas

5 minutos

7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El procedimiento de evaluación de la propuesta educativa se llevará a cabo de manera continua, de hecho, cada sesión contará con su propia evaluación. La supervisión de este proceso será realizada por el docente encargado, con el propósito de observar y orientar el proceso de aprendizaje, que se adaptará a los contenidos y metodologías de forma personalizada. Esta evaluación tiene como finalidad verificar los logros de los conocimientos adquiridos en el contexto educativo.

En líneas generales, la evaluación de la propuesta tiene como objetivo medir el nivel de logro de los objetivos establecidos. Comenzando con la sesión introductoria, donde se socializará la propuesta a los padres de familia y luego cada una de las sesiones de trabajo con los estudiantes. Se espera que en cada sesión, los participantes logren ir mejorando y desarrollando sus competencias emocionales que repercutan a nivel personal como en la interacción con los demás.

REFERENCIAS

- Alcoser, R., Moreno, B., & León, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial. *Ciencia Unemi*, 12(31).
<https://www.redalyc.org/journal/5826/582661248011/582661248011.pdf>
- Areste, J. (2015). *Las emociones en la Educación Infantil: Sentir, reconocer y expresar*. [Universidad Internacional de la Rioja].
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2c%20JUDIT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baquerizo, F., & López, T. (2021). Acoso escolar y estrategias de prevención en educación básica y nivel medio en pro de la solución de problemas institucionales y del entorno educativo. *Tsafiqui-Revista Científica en Ciencias Sociales*, 12(17).
<https://doi.org/10.29019/tsafiqui.v12i17.964>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. *Praxis*.
- Bisquerra, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación Educativa*.
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178704/Bisquerra_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil*. Obtenido de Universidad de Sevilla: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cebria, N. (2017). *Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria* [Universitat de les Illes Balears].
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition an Emotion*.
- Fernández, C., Fernández, P., & Peralta, N. (2020). *Las emociones en el aula: Modelos de educación emocional preponderantes en el nivel primario de la ciudad de Córdoba* [Universidad Católica de Córdoba].
http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/2876/1/TF_Fern%C3%A1ndez_Fern%C3%A1ndez_Peralta.pdf

- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 1-24.
- Gardner, G. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós. Paidós.
- Goleman, D. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Editorial Kairós.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2011). *Condiciones de vida de los ecuatorianos de Negocios Familiares*.
- Lopez, E. (2017). La educación emocional en la educación infantil y primaria. *Inteligencia emocional y bienestar II*, 50-102.
- Muñoz, M. (2017). Desarrollar la inteligencia emocional para prevenir el acoso escolar. *EA, Escuela Abierta*. <https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/12>
- Reeve, J. (2010). *Motivaciones intrínsecas y extrínsecas, Motivación y emoción (Quinta)*. Mc Graw Hill.
- Verdugo, D. (2015). Estrategias metodológicas para fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes de 4to año de educación general básica de la escuela "Ricardo Muñoz Chavez" en el área de ciencias sociales. *Dialnet*, 15-100.
- Vivas, M. (2003). *La Educación Emocional: conceptos fundamentales*. Rev. Universitaria de Investigación. Vol. 4, No. 2: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>