



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO

Maestría en Educación, mención inclusión educativa y atención a la diversidad

**EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 3ERO DE
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA RAFAEL
ASTUDILLO.**

**PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN EDUCACIÓN,
MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA
DIVERSIDAD**

Línea de investigación:

Estrategias de intervención para la inclusión

Autor:

GUERRERO CAMACHO TAMARA AMÉRICA

Asesor:

MGT. BERNABÉ LILLO MARÍA DE LOS LIRIOS

Enero, 2023

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el Reglamento de Grado de la PUCESE, previa a la obtención del título de Magister en Educación.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

TEMA: EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 3ERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA RAFAEL ASTUDILLO.

Mgt. María de los Lirios Bernabé Lillo

ASESOR DE TESIS

Mgt.

LECTOR 1

Mgt.

LECTOR 2

Mgt. David Puente

COORDINADOR DE MAESTRÍA

Mgt. Alex Guaspha Gómez

SECRETARIO GENERAL PUCESE

Esmeraldas, enero del 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quién suscribe, **TAMARA AMÉRICA GUERRERO CAMACHO**, portadora de la cedula de ciudadanía No. 0801466608, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de **MAGISTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD** son absolutamente originales, auténticos y personales.

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

TAMARA AMÉRICA GUERRERO CAMACHO

C.I. 0801466608

CERTIFICACIÓN

Yo, **MARÍA LIRIOS BERNABÉ LILLO**, en calidad de Asesora del Trabajo Final de Máster, CERTIFICO que la estudiante **TAMARA AMÉRICA GUERRERO CAMACHO**, ha incorporado las sugerencias al trabajo de investigación titulado **EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 3ERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA RAFAEL ASTUDILLO**, por lo que autorizo su presentación ante el Tribunal de acuerdo a lo que establece el reglamento de la PUCESE.

MARÍA LIRIOS BERNABÉ LILLO

ASESORA DE TESIS

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mis padres e hijos por su apoyo incondicional, por ser la brújula que marca mí camino guiándome en el recorrido, por ser mi refugio en los momentos en que pensé en abandonar mis sueños. Ustedes me han dado ánimo y fuerzas para continuar hasta llegar a la meta.

Tamara Guerrero

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer principalmente a nuestro creador, por la vida, por estar conmigo siempre, acompañándome, guiando mis pasos y cuidando de mí.

A mis padres, por darme la educación enseñanzas y amor.

A mis hermanos, por ayudarme y reprenderme cuando lo necesitaba.

A mis amigos, que me ayudaron e impulsaron para que continúe con mis estudios.

A mis estudiantes, por inspirarme y dejarme ser parte de sus triunfos.

A todos aquellos que perdí en el camino y que ya no están físicamente junto a mí, a la distancia los siento a mi lado.

Tamara Guerrero

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un programa de educación emocional dirigido a los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Astudillo. El estudio es de tipo descriptivo, trasversal, y de enfoque cuantitativo, la muestra estuvo formada por 18 estudiantes, a quienes se les aplicó el inventario Bar-On ICE: NA para medir el nivel de inteligencia emocional que evaluó las dimensiones intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo. Los resultados indicaron que el nivel de inteligencia emocional está entre bajo a medio, las dimensiones intrapersonal y adaptabilidad están en un nivel bajo, las dimensiones interpersonal, manejo de estrés y estado de ánimo se encuentran en nivel medio. Se concluye que es necesario realizar un programa de educación emocional con talleres vivenciales que promuevan la participación activa de los estudiantes, que contemple estrategias para identificar y manejar las emociones, expresar los sentimientos de forma asertiva, asumir las consecuencias de los actos con responsabilidad y resolver problemas de la vida diaria.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación emocional, bachillerato.

ABSTRACT

The objective of this research is to design an emotional education program aimed at students in the 3rd year of high school of the Rafael Astudillo Educational Unit. The study is descriptive, cross-sectional, and with a quantitative approach, the sample was made up of 30 students, to whom the Bar-On ICE: NA inventory was applied to measure the level of emotional intelligence that evaluated the intrapersonal, interpersonal, stress management, adaptability and mood dimensions. The results indicated that the level of emotional intelligence is between low to medium, the intrapersonal dimension and adaptability are at a low level, the interpersonal dimensions, stress management and mood are at a medium level. It is concluded that it is necessary to carry out an emotional education program with experiential workshops that promote the active participation of students, that includes strategies to identify and manage emotions, express feelings assertively, assume the consequences of acts with responsibility and solve problems of daily life.

Keywords: emotional intelligence, emotional education, high school.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Presentación del tema.....	1
1.2. Planteamiento y formulación del problema	2
1.3. Justificación de la propuesta	3
1.4. Objetivos	4
1.4.1. General.....	4
1.4.2. Específicos	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1. Bases teóricas	5
2.1.1. Adolescencia.....	5
2.1.2. Inteligencia emocional.....	7
2.1.3. Educación emocional y su implementación en el aula	8
2.2. Antecedentes	9
3. MARCO METODOLÓGICO	11
3.1. Contexto de la investigación	11
3.2. Metodología de la investigación	11
3.3. Población y muestra	11
3.4. Objetivos del diagnóstico.....	12
3.5. Hipótesis.....	12
3.6. Variables de estudio	12
3.7. Técnicas e instrumentos	12
3.8. Procedimientos para la recolección y análisis de datos	14
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	15
4.1. Análisis de datos	15
4.2. Discusión.....	22

5. PROPUESTA	24
5.1. Diseño de la propuesta	24
5.1.1. Objetivos	24
5.1.2. Temporalización	25
5.1.3. Planificación de la propuesta de intervención	25
5.1.4. Diseño de la evaluación de la propuesta	35
6. CONCLUSIONES.....	36
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	37
7.1. Limitaciones	37
7.2. Prospectiva	37
8. REFERENCIAS	38
9. ANEXOS.....	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Dimensiones e ítems del inventario de Bar-On ICE: NA.....	13
Tabla 2. Distribución de puntajes por dimensiones	15
Tabla 3. Dimensión 1: Intrapersonal.....	16
Tabla 4. Dimensión 2: Interpersonal.....	17
Tabla 5. Dimensión 3: Manejo de estrés.....	19
Tabla 6. Dimensión 4: Adaptabilidad	20
Tabla 7. Dimensión 5: Estado de ánimo	21

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Coeficiente emocional	16
Figura 2. Dimensión intrapersonal.....	17
Figura 3. Dimensión interpersonal.....	18
Figura 4. Manejo de estrés	19
Figura 5. Dimensión Adaptabilidad.....	20
Figura 6. Dimensión estado de ánimo	21

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

La adolescencia es una etapa del ser humano que inicia a los 12 años y termina a los 19 en donde se producen marcados cambios físicos, cognitivos y psicológicos que influyen directamente en la personalidad del joven en formación, las emociones están a flor de piel, pueden pasar de la tristeza a la euforia en cuestión de minutos, sin que esto denote algún problema, es más se los considera parte del proceso normal de desarrollo (García, 2018).

La inteligencia emocional es considerada un conjunto de habilidades psicológicas que el ser humano desarrolla a lo largo de la vida y que le permiten enfrentarse de forma asertiva en las relaciones familiares, sociales, sentimentales y laborales. Este tipo de inteligencia es de vital importancia ya que permite el manejo adecuado de las emociones y sentimientos frente a los estímulos que recibe de su entorno.

Los adolescentes tienen una inteligencia emocional incipiente, la mayoría de las veces no saben que sentir y cómo actuar frente a las situaciones de su diario vivir, las relaciones interpersonales con sus amigos, familiares, docentes son inestables, cambian de forma de pensar con mucha facilidad pero sobre todo desconocen cómo gestionar de forma adecuada sus emociones y sentimientos, pero lo más grave es que interfieren en su rendimiento académico, estado de ánimo e incluso los puede llevar a desestabilizar emocionalmente. En estas edades y condiciones los estudiantes son altamente vulnerables y es necesario desarrollar en ellos competencias emocionales que le ayuden a hacer frente ante estas situaciones y a tomar decisiones adecuadas para su vida.

Por lo antes indicado es importante que las instituciones educativas consideren la educación emocional dentro de sus proyectos institucionales para ayudar a los jóvenes a desarrollar las capacidades necesarias que les permitan enfrentarse a la vida de mejor manera.

1.2. Planteamiento y formulación del problema

La Unidad Educativa Rafael Astudillo es un centro agrónomo donde hay diversidad de estudiantes con diferentes tipos de necesidades, alumnos de toda condición económica, étnica, social y cultural. Este centro está situado dentro del pueblo Colon Eloy de las Marías con un espacio óptimo para sus prácticas agrónomas, carente de ciertos recursos ya que no es atendido adecuadamente por el Estado, tal como ocurre con la mayoría de las Unidades Educativas en nuestra provincia.

Como la mayoría de las unidades educativas del cantón se enfrenta a las problemáticas que aquejan a la sociedad y a los pueblos fronterizos como son problemas familiares, abandono del hogar por parte de uno de los padres, dificultades económicas, tráfico de droga y combustible, guerrilla (grupos subversivos), tráfico de armas, minería ilegal, influencia de la violencia en de género e incluso sicariato.

Los estudiantes se ven seducidos fácilmente por las posibilidades económicas que les brindan los negocios ilícitos, los cuales les empujan a unirse a diferentes tipos de bandas quienes les ofrecen dinero en grandes cantidades, una vez que ellos están dentro de los grupos se ven forzados a abandonar los estudios y muchas veces sus casas, por temor a represarías de las bandas contrarias. Este mismo temor a los diferentes grupos los obliga a ser parte de los grupos más fuertes para proteger a sus familiares, estos acontecimientos son las causas por la que los estudiantes se ven afectados en lo emocional y también en su bajo rendimiento académico.

Las dificultades económicas son una causa de este tipo de conductas por parte de los adolescentes, pero unido a ello se encuentran también el bajo nivel de desarrollo emocional que presentan los jóvenes, y que hace que caigan fácilmente en las redes de estos grupos, puesto que muchos de ellos carecen de proyecto vital y de habilidades para hacer frente a las adversidades y a la presión social. En este contexto es donde se enmarca este proyecto y el problema que intenta responder queda formulado con la siguiente pregunta: ¿Cómo fortalecer las competencias emocionales de los alumnos de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Astudillo?

1.3. Justificación de la propuesta

En la sociedad actual es fácil intuir que muchos de los problemas con los que se encuentran los adolescentes y jóvenes, tienen mucho que ver con el “analfabetismo emocional”. Las personas incapaces de dominar su inteligencia emocional tienen relaciones familiares y profesionales conflictivas, y se debaten permanentemente en inútiles luchas internas que les impiden no sólo establecer relaciones saludables con los demás, sino también con ellos mismos y con el entorno. Por esto, consideramos conveniente insistir en la importancia de la educación emocional (Tagliaferro, 2016).

Las instituciones educativas se han centrado mucho en la transmisión de conocimientos y en el desarrollo cognitivo de sus alumnos, pero se ha invertido poco en su desarrollo emocional. Muchos docentes tampoco han sido formados en educación emocional y se ven un tanto perdidos a la hora de desarrollar este tipo de educación en su alumnado. Esta situación genera que muchos niños y jóvenes salen de la escuela sin haber desarrollado mínimamente ciertas competencias emocionales que les permitan afrontar los desafíos y peligros que la vida y el entorno les depara.

Ante la falta de competencias emocionales de los estudiantes del tercero de bachillerato se hace evidente la necesidad de diseñar un programa de educación emocional que ayude al alumnado a desarrollar sus competencias emocionales. Por tanto, ellos serían los principales beneficiarios del proyecto, puesto que al diseñar una propuesta de formación en educación emocional se trabajará con ellos ciertas herramientas y actividades que pueden favorecer en ellos el desarrollo de ciertas competencias emocionales que les capacite para hacer frente a las presiones de entorno.

Con ello se espera a largo plazo poder aumentar la autoestima y automotivación de los estudiantes y reducir el nivel de deserción y violencia en ellos al intentar frenar el número de estudiantes que ingresan a grupos subversivos existentes en el entorno.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

- Diseñar un programa de educación emocional dirigido a los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Astudillo.

1.4.2. Específicos

- Profundizar en el conocimiento de la adolescencia y la inteligencia emocional.
- Identificar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de 2° de bachillerato.
- Seleccionar las actividades y recursos que formarán parte del programa de educación emocional.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

2.1.1. Adolescencia

La adolescencia es la etapa del ser humano entre la niñez y la adultez que se da entre los 12 a 19 años, en la que se producen cambios físicos, psicológicos, emocionales, fisiológicos y cognitivos. La maduración biológica sexual está presente y prepara a los adolescentes para la reproducción, las transformaciones que se producen no solo lo afectan a él sino a su entorno familiar, escolar y social (Colomina & García, 2018).

Para la Organización Mundial de la Salud la adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de las personas en ella se sientan las bases de la personalidad, valores, forma de ser y se construye al hombre o mujer del mañana. La UNICEF insta a los gobiernos a generar políticas de desarrollo integral para que los adolescentes se formen adecuadamente para ser personas de bien para la sociedad, resalta que es una etapa en donde el apoyo de los padres y docentes facilitará el proceso de autoconocimiento y autodescubrimiento, reconoce además que los jóvenes son vulnerables a situaciones de violencia de diferente índole por lo que sugiere estar atentos a las señales que estos dan (OMS, 2017).

Las etapas de la adolescencia básicamente son pre adolescencia de 8 a 11 años de edad, se observa que los niños comienzan a presentar ciertos cambios en lo físico, actitudinal y psicológico que los va preparando para entrar en la siguiente fase. La adolescencia temprana se presenta desde los 11 a los 15 años caracterizado por los cambios hormonales y maduración de sus genitales y órganos reproductores. La adolescencia tardía se manifiesta de 15 a 19 años, la transición se da golpe afectando todas las áreas de desarrollo, afecta mucho psicológicamente ya que no entiende porque no se dio el proceso al igual que sus compañeros y no logra comprender todo lo que le está pasando, busca su independencia y libertad (Coleman & Hendry, 2017).

Las características físicas de los adolescentes son notorias de un rato a otro crecen, aumenta el volumen de su cuerpo, se dan cambios en la zona genital, en las mujeres comienza la menarquia que da paso a la menstruación, la cadera se ensancha. En los hombres cambia la voz, crecen los músculos y el pene, aparece el bigote, se dan las

eyaculaciones. Las características psicológicas están marcados por el cambio brusco del estados de ánimo, se deprime con facilidad, muchas veces no cree en su belleza exterior ni interior, quiere ser parte de su grupo de amigos y ser aceptado por ellos, es rebelde, autoritario, se siente atraído por otras personas afectivamente, tiene necesidad de sentirse querido, busca su propio espacio, se anima a tomar decisiones aunque la mayoría de las veces no mide las consecuencias (Moreno, 2016).

Los adolescentes no logran controlar sus sentimientos, la afectividad está relacionada con lo que sienten ante las demostraciones afectivas de otras personas, las hormonas están alborotadas por lo que la adrenalina está a flor de piel, no tiene desarrollado el autocontrol por lo que pierden rápidamente la paciencia ante las situaciones que le molestan. Presta mucha atención a como luce físicamente y si no le gusta lo que ve se deprime con facilidad, trata de buscar soluciones a los problemas que tiene (Stassen, 2017).

El desarrollo psicosocial que se da en la adolescencia está marcado por las diferentes relaciones con las personas del entorno social, familiar y la influencia que estos tienen sobre el púber, se debe destacar que el cerebro sigue en desarrollo por lo que las conductas que adopta no siempre son las correctas. El desarrollo emocional es incipiente, no logra controlar sus emociones de forma efectiva y las relaciones con otras personas le permiten aprender cómo actuar frente a diferentes situaciones, práctica los valores aprendidos en el hogar, poco a poco adquiere las competencias sociales que necesita. El deseo de ser independiente está presente a cada paso que da, no quiere ser supervisado por sus padres o por los adultos de la familia, no quiere consejos, asume que puede lograr solo todo lo que plantea (Gaete, 2015).

Los adolescentes necesitan las muestras de afecto principalmente de sus padres para sentirse amados, seguros, felices, importantes, tranquilos y para lograr el equilibrio emocional que necesitan para enfrentarse a los retos de la vida diaria. La afectividad y el desarrollo cognitivo van de la mano esto se debe a que la primera influye directamente en la forma en que el ser humano aprende (Pérez J. , 2017).

2.1.2. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional está relacionada al manejo adecuado de las emociones frente a los estímulos que percibe del entorno, cuando se ha desarrollado esta inteligencia las personas son capaces de identificar, analizar y comprender lo que sienten, además logran comunicarse de asertivamente con otras personas. Este tipo de inteligencia permite resolver problemas y gestionar de forma adecuada las emociones para conseguir cumplir con los objetivos y metas que se proponga (Bariso, 2018).

Las emociones más comunes en las personas son: alegría sensación de felicidad frente a un estímulo directo, placer es el gusto originado por una cosa, sorpresa es la sensación de asombro de algo que sucede de forma inesperada, ira es el coraje frente a una situación que no se puede controlar, tristeza es un sentimiento que denota emotividad negativa ante un hecho o acontecimiento, temor es el miedo ante lo desconocido, vergüenza se presenta ante algo que causa incomodidad (Bradberry, 2017).

Las habilidades de la inteligencia emocional según Goleman son el autoconocimiento entendido como la capacidad que tiene una persona para identificar lo que siente y que lo genera, el autocontrol es la habilidad para manejar de forma adecuada las emociones en el mejor tiempo posible para evitar dañarse a sí mismo y a terceros. La automotivación permite que la persona se dé ánimos, despertando el deseo lograr sus metas y objetivos. La empatía es un valor que permite que una persona se ponga en el lugar de otra persona y sea capaz de sentir y comprender lo que pasa y la habilidad social es la destreza que se desarrolla y permite vivir en comunidad siempre pensando en el bienestar de todos (Goleman, 2017).

Entre los factores que intervienen en la inteligencia emocional está la familia como la primera escuela donde los niños aprenden vivir en sociedad, practican los valores, resuelven problemas, reciben y dan amor. Los amigos las personas que se escogen para crear un vínculo y compartir momentos de alegría, tristeza, entretenimiento y la institución educativa que es el espacio donde los adolescentes se forman académicamente y pasan varias horas al día con sus compañeros de clase y docentes.

El modelo de Bar - On es un inventario para medir la inteligencia emocional de jóvenes entre 7 a 18 años de edad, utiliza las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo. La finalidad de este test es diagnosticar

como se encuentran los adolescentes en cuanto a su inteligencia emocional para diseñar un programa educativo que se aplique en las aulas de clases y que les ayude a gestionar de mejor manera las emociones y por consiguiente la forma de comunicarse con los demás y de resolver los problemas de la vida diaria (Bar-On & Parker, 2018).

2.1.3. Educación emocional y su implementación en el aula

La educación emocional es un proceso que se planifica y ejecuta en las instituciones educativas como proyectos institucionales o proyectos de aula con la finalidad de desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes y lograr potenciar las habilidades que necesitan los adolescentes para controlar de forma efectiva lo que sienten, convirtiéndoles en fortalezas que le ayuden a resolver los problemas y comunicarse con las otras personas (Bisquerra, 2017).

La educación emocional se fundamenta en que una persona está formado por la parte física, emocional, cognitiva y espiritual por lo que se hace necesario una educación integral que le ayude a desarrollar todas sus dimensiones. Las emociones están inmersas en todas las actividades que se realizan de forma consiente e inconsciente y facilita el desarrollo social del ser humano en la comunidad en que vive. El manejo de las emociones es fundamental para vivir en sociedad, se hace necesario aprender a dominarlas a través de la educación, por lo que el espacio propicio para ese proceso es la institución educativa con los docentes y el DECE (Renom, 2017).

La educación emocional busca que los adolescentes participen de forma activa en su desarrollo persona e integral, que aprendan a reconocer sus emociones y cómo manejarlas de forma adecuada. Identificar las emociones en las personas de su entorno para evitar aquellas negativas que puedan causarles daño (Zac & Temelini, 2018).

Para ser aplicada en el ámbito escolar la educación emocional deben de realizarse cambios en el currículo de las materias que intervendrán en el proyecto con la finalidad de gestionar las experiencias educativas, recursos didácticos y los contenidos a tratar con la finalidad de adaptar el proceso educativo y conseguir que los estudiantes desarrollen las habilidades emocionales planificadas.

El rol del docente en la educación emocional es fundamental ya que se convierte en guía, facilitador y planificador del proceso educativo, creador de ambientes positivos, diseñador de materiales y recursos educativos atractivos. Aplicará la flexibilidad, tolerancia, amistad, solidaridad, empatía, alegría, comprensión y respeto ante la diversidad de emociones y actitudes de los estudiantes.

2.2. Antecedentes

Pérez y Filella (2019), en su investigación titulada Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes, se plantearon promover, difundir y desarrollar la educación emocional entre sus estudiantes. Se utilizaron metodologías vivenciales, activas y participativas en las que se toman en cuenta los conocimientos previos que traen los estudiantes al aula de clases. Los resultados indican que los docentes son el ejemplo a imitar por parte de los adolescentes, se deben utilizar los recursos y materiales didácticos más adecuados y que llamen la atención para lograr aprendizajes significativos. Los autores concluyeron que la educación emocional es una relación directa entre los estudiantes, entorno y experiencias que le permiten desarrollar las habilidades emocionales necesarias.

En el estudio realizado por Sigüenza, et al.(2019) que lleva por nombre Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes, el objetivo fue el de implementar y evaluar un programa de inteligencia emocional dirigido a adolecentes. Se utilizó un estudio cuantitativo, longitudinal cuasi-experimental, la muestra estuvo formada por 104 chicos a quienes se les aplicó un test para medir el nivel de desarrollo emocional en diferentes dimensiones. Los resultados indican que los estudiantes tienen medianamente desarrollada las habilidades emocionales. El programa que se aplicó para desarrollar la inteligencia emocional fue un éxito y se lograron los objetivos propuestos para ayudar a los jóvenes a mejorar su estilo de vida.

En la investigación realiza por Rojas (2017) se investigo sobre la inteligencia emocional en el contexto educativo de adolescentes cordobeses, cuya finalidad fue conocer la influencia del contexto social y cultural en el desarrollo de la inteligencia emocional. Fue un estudio mixto, descriptivo y transversal, la muestra fue de 666 estudiantes a quienes se les aplicó una encuesta TMMS-24 que tiene 3 dimensiones

atención, claridad y reparación. Los resultados indicaron que las mujeres tienen más alta la inteligencia emocional que los hombres, se concluyó que el género no influye directamente en el desarrollo de las habilidades emocionales.

Los autores Gómez et al. (2018) realizaron un Proyecto de intervención sobre educación emocional en la comunidad el Milagro en Iquitos en Perú, estuvo dirigido a estudiantes, docentes y padres de familia del Colegio Agropecuario, la metodología utilizada fue a través de debates, videos, foros, talleres, juego de roles, reflexión. Para evaluar la efectividad del trabajo realizado se aplicó la observación, entrevistas y cuestionarios. Se concluye que el nivel de satisfacción de los participantes fue alto y se lograron los objetivos planteados.

Huerta (2019), en su investigación titulada Educación emocional en clave de integración, una aportación a la innovación educativa, busca analizar la educación emocional con respecto a la regulación e integración, la autora expone que la educación de los jóvenes para que aprendan a identificar y dominar sus emociones es trascendental en esta época puesto solo así se logrará un desarrollo integral y holístico que le permita resolver los problemas de mejor forma y enfrentar los retos de la vida. Agrega que el rol del docente es importante ya que de su intervención depende que los estudiantes logren cumplir los objetivos planteados con esta intervención.

Valiente et al. (2020) investigación sobre la fortaleza psicológica adolescente: relación con la inteligencia emocional y los valores, se plantea comprobar la relación que existe entre la inteligencia emocional y los valores como la autoestima, optimismo y tolerancia. El estudio utilizó una metodología cuantitativa, no experimental, transversal, descriptiva, inferencial y correlacional, la muestra estuvo formada por 161 adolescentes. Los resultados muestran que si hay relación entre los valores y las emociones que sienten los jóvenes ante los estímulos que se presentaron, los autores concluyen que es necesario realizar intervenciones educativas para lograr el bienestar psicológico y emocional de los adolescentes.

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Contexto de la investigación

La investigación se realizó en la Unidad Educativa Rafael Astudillo ubicada en la parroquia Colón Eloy de María perteneciente al cantón Eloy Alfaro al norte de la provincia de Esmeraldas, es de sostenimiento fiscal cuenta con 453 estudiantes distribuidos en educación inicial, educación básica y bachillerato. Cuenta con 24 docentes de diferentes especialidades, acorde a los perfiles que se necesitan en la institución educativa. Cuenta con el departamento de consejería estudiantil DECE donde trabajaba 1 orientadora educativa y 1 trabajadora social.

3.2. Metodología de la investigación

En base al objeto de estudio, la presente investigación es descriptiva, en ella se busca describir el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes. En función del alcance es de tipo transversal ya que se analizan situaciones en un momento dado; y en cuanto al enfoque éste es cuantitativo porque trabaja con datos numéricos que fueron analizados para conocer los valores en cada uno de los componentes de la inteligencia emocional (Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero, 2018).

3.3. Población y muestra

La población está formada por todos los estudiantes Unidad Educativa Fiscal Rafael Astudillo con un total de 453 alumnos. Se decidió trabajar con una muestra, concretamente el grupo de segundo de bachillerato, que está conformado por 25 adolescentes, 14 hombres y 11 mujeres. No obstante, el instrumento sólo pudo aplicarse a 18.

3.4. Objetivos del diagnóstico

Objetivos General

- Evaluar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de 2° de bachillerato

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de inteligencia intrapersonal
- Identificar el nivel de inteligencia interpersonal
- Evaluar la capacidad de manejo de estrés
- Conocer el nivel de adaptabilidad
- Establecer el estado de ánimo

3.5. Hipótesis

Dado que en la Unidad Educativa Fiscal Rafael Astudillo no existen programas de educación emocional y las familias del sector tampoco trabajan mucho el desarrollo emocional de los niños, se espera encontrar que los adolescentes muestren un nivel de inteligencia emocional bajo o medio bajo en cada una de las dimensiones.

3.6. Variables de estudio

La variable utilizada en el presente estudio es la Inteligencia emocional, según Bar-On & Parker (2018) es el conjunto de habilidades emocionales, interpersonales e intrapersonales que afectan en la capacidad de enfrentarse a las diversas demandas y presiones del medio ambiente.

3.7. Técnicas e instrumentos

La técnica utilizada en la investigación fue la encuesta que permitió medir el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del 2do año de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Astudillo en el período académico 2021-2022. Se utilizó el inventario

de Bar-On ICE: NA, elaborado por Reuven Bar-On en 1997, adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila en el 2005, para evaluar la inteligencia emocional de niños y jóvenes, está formado por 30 preguntas de selección múltiple tal como lo indica la tabla 1 (Chávez & Pajares, 2005).

Tabla 1

Dimensiones e ítems del inventario de Bar-On ICE: NA

Dimensiones	Ítems
Intrapersonal	2, 6, 12, 14, 21, 26
Interpersonal	1, 4, 18, 23, 28, 30
Manejo de estrés	5, 8, 9, 17, 27, 29
Adaptabilidad	10, 13, 16, 19, 22, 24
Estado de ánimo	3, 7, 11, 15, 20, 25

Fuente: Cuestionario Bar-On, versión abreviada

Las dimensiones que se evalúan son intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo:

- Intrapersonal, se evalúa a sí mismo, el yo interior, y en este componente se divide en varios subcomponentes: comprensión emocional, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.
- Interpersonal, abarca las habilidades y el desempeño interpersonal, comprende los siguientes subcomponentes: empatía (EM), relaciones interpersonales (RI) y la responsabilidad social (RS).
- Adaptabilidad, permite apreciar cuán exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas (SP), la prueba de la realidad (PR) y la flexibilidad (FL).
- Manejo del Estrés, comprende la forma en que maneja las situaciones tensas, posee los subcomponentes: tolerancia al estrés (TE) y el control de los Impulsos (CI).

- Estado de Ánimo, mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general. Comprende los siguientes subcomponentes: felicidad (FE) y optimismo (OP), que es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

Para evaluar cada uno de los componentes y subcomponentes se utiliza la escala de Likert con 4 opciones 1: Muy rara vez, 2: Rara vez, 3: A menudo y 4: Muy a menudo, con lo cual se puede puntuar cada uno de los ítems del cuestionario. Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social. En este trabajo se utilizó el instrumento abreviado que contiene 30 ítems con el cual se evalúa el nivel de inteligencia emocional del educando.

Los resultados se pueden categorizar de la siguiente manera nivel bajo (30 - 76), nivel medio (77 - 78) y nivel alto (79 - 120). En las dimensiones el nivel bajo (6 - 14), medio (15 - 19) y alto (20 - 24).

3.8. Procedimientos para la recolección y análisis de datos

Para llevar a cabo la presente propuesta se contó con la autorización de la dirección de la institución. Posteriormente se procedió a aplicar de forma digital el cuestionario a través de la utilización de Google forms. Una vez obtenidos los resultados estos fueron tabulados en el programa Excel y posteriormente analizados.

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación de test de Bar-On ICE: NA, tanto los promedios por dimensión como las frecuencias por cada uno de los ítems, según dimensión.

4.1. Análisis de datos

En la tabla 2, se presentan los promedios obtenidos en cada una de las dimensiones y como se puede observar las dimensiones con niveles más bajos son la intrapersonal, la adaptabilidad y flexibilidad y el estado de ánimo, siendo el manejo de estrés el que obtiene el puntaje más alto.

Tabla 2

Distribución de puntajes por dimensiones

Dimensiones	Promedio
Intrapersonal	14,3
Interpersonal	16,6
Manejo de estrés	17,3
Adaptabilidad y flexibilidad	14,7
Estado de ánimo	14,7
Coficiente emocional	15,52

Fuente: Encuesta

En cuanto al número de estudiantes que alcanzan el nivel alto, medio o bajo a nivel general se obtiene que el 45% de los estudiantes se sitúan en el nivel alto, el 22% en el medio y el 33% en el bajo (Figura 1).

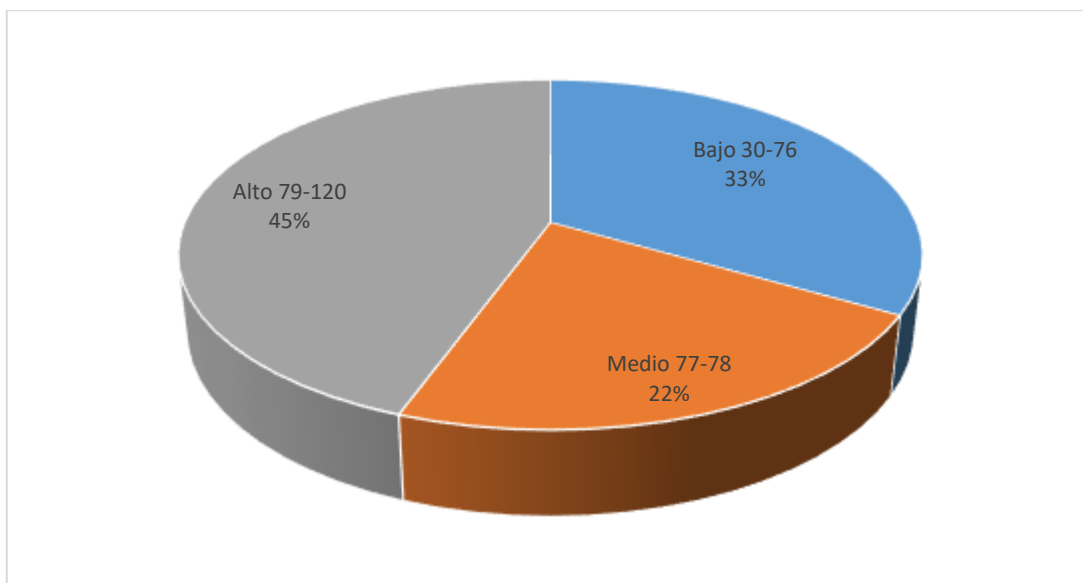


Figura 1. Coeficiente emocional

Fuente: Encuesta

En la tabla 3, se observa el promedio de cada uno de los ítems que forman parte de la dimensión intrapersonal. En esta dimensión se observa que los ítems con los valores más altos hacen referencia a la capacidad de expresar de sus sentimientos mientras que aquellos ítems en los que se observa mayor debilidad hacen referencia a la capacidad de hablar y describir fácilmente sobre sus sentimientos.

Tabla 3. Dimensión1: Intrapersonal

Ítem	Media
2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento	2,2
6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	1,9
12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	3,1
14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos	2,0
21. Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento	2,2
26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos	2,9

Fuente: Encuesta

En esta dimensión el 6% se encuentra en el nivel alto, el 33% en el nivel medio y el 61% en el nivel bajo (Figura 2).

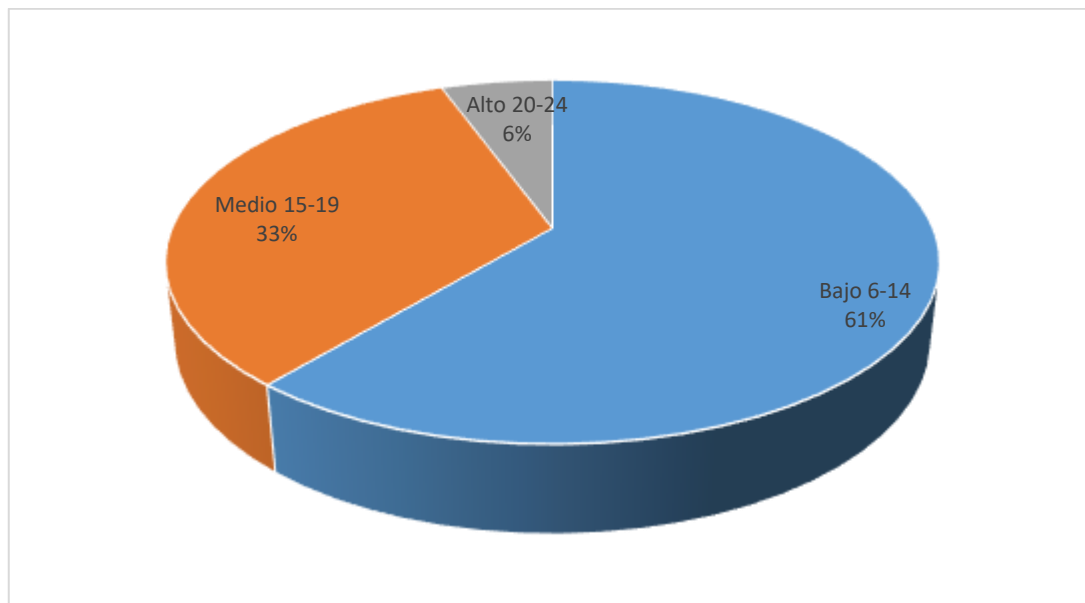


Figura 2. Dimensión intrapersonal

Fuente: Encuesta

En la tabla 4, sobre la dimensión de interpersonal observando las medias de cada uno de los ítems se evidencia que los ítems con mayor puntaje hacen referencia a la capacidad de respetar a los demás y la capacidad de sentir que un amigo está triste, las que presentan valores más bajos hacen referencia al valor o importancia que le da a lo que les pase a los demás, y la satisfacción por hacer cosas para los demás.

Tabla 4. Dimensión 2: Interpersonal

Ítem	Media
1. Me importa lo que les sucede a las personas	2,4
4. Soy capaz de respetar a los demás	3,3
18. Me agrada hacer cosas para los demás	2,5
23. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	2,6
28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	2,9

Fuente: Encuesta

En la dimensión interpersonal de los estudiantes encuestados el 22% se ubica en el nivel alto, el 56% en el nivel medio y el 22% en el nivel bajo. (Figura 3).

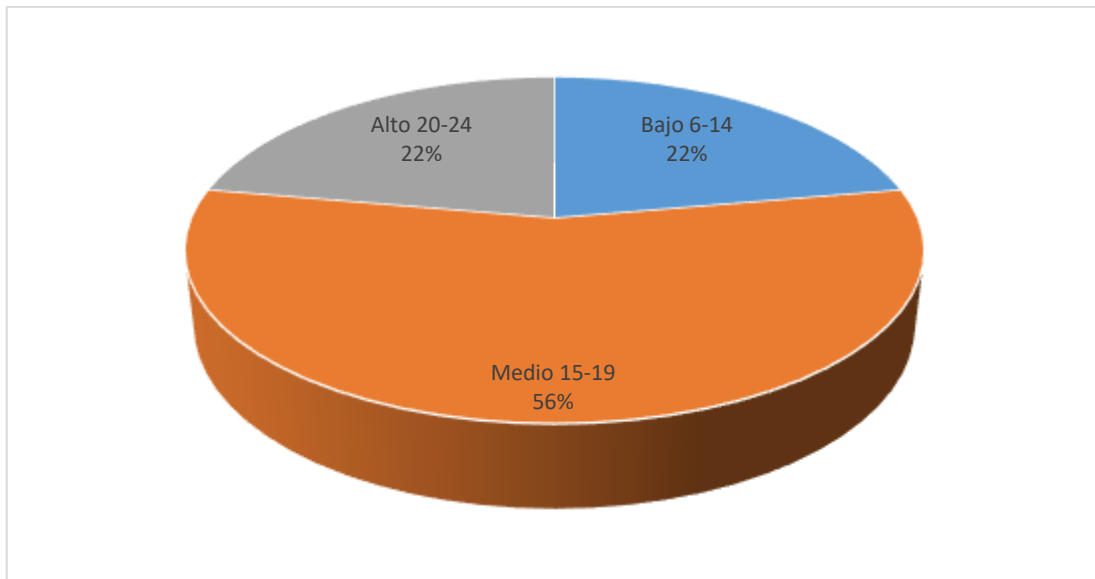


Figura 3. Dimensión interpersonal

Fuente: Encuesta

En la tabla 5, sobre la dimensión del manejo de estrés los ítems muestran valores cercanos al puntaje 3 lo que evidencia valores medio altos en cada uno de los ítems, y hacen referencia a la facilidad para molestarte por cualquier cosa y a actuar sin pensar.

Tabla 5. Dimensión 3: Manejo de estrés

Ítem	Media
5. Me molesto demasiado de cualquier cosa	2,9
8. Peleo con la gente	2,8
9. Tengo mal genio	2,9
17. Me molesto fácilmente	2,9
27. Me disgusto fácilmente	2,7
29. Cuando me molesto actúo sin pensar	3,1

Fuente: Encuesta

En esta dimensión manejo de estrés el 33% de los estudiantes se ubican en el nivel alto, el 45% en el nivel medio y el 22% en el nivel bajo. (Figura 4).

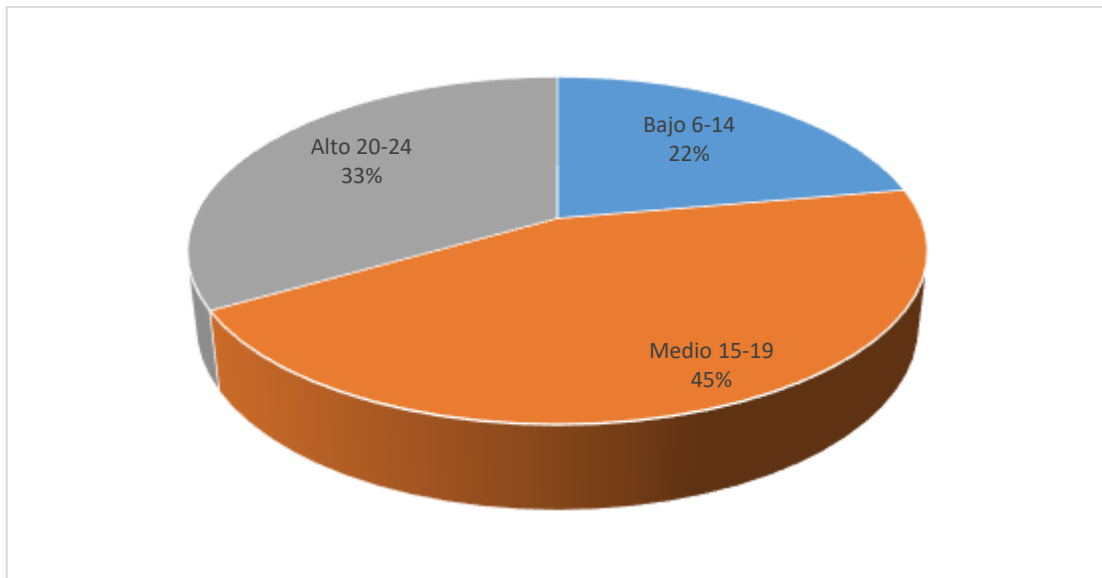


Figura 4. Manejo de estrés

Fuente: Encuesta

En la tabla 6, sobre la dimensión de adaptabilidad de los estudiantes frente a las cosas que les sucede la media los ítems que presentan mayor nivel de desarrollo hacen referencia a la facilidad de responder a preguntas, y el pensamiento diverso a la hora de responder o resolver problemas, mientras que los ítems con menor nivel de desarrollo hacen referencia a la comprensión de preguntas difíciles

Tabla 6. Dimensión 4: Adaptabilidad

Ítem	Media
10. Puedo comprender preguntas difíciles	2,2
13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	2,5
16. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero	2,8
19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas	2,6
22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	2,6
24.Soy bueno (a) resolviendo problemas	1,9

Fuente: Encuesta

En la dimensión de adaptabilidad el 6% de los estudiantes se ubican en el nivel alto, el 44% en el nivel medio y el 50% en el nivel bajo (Figura 5).

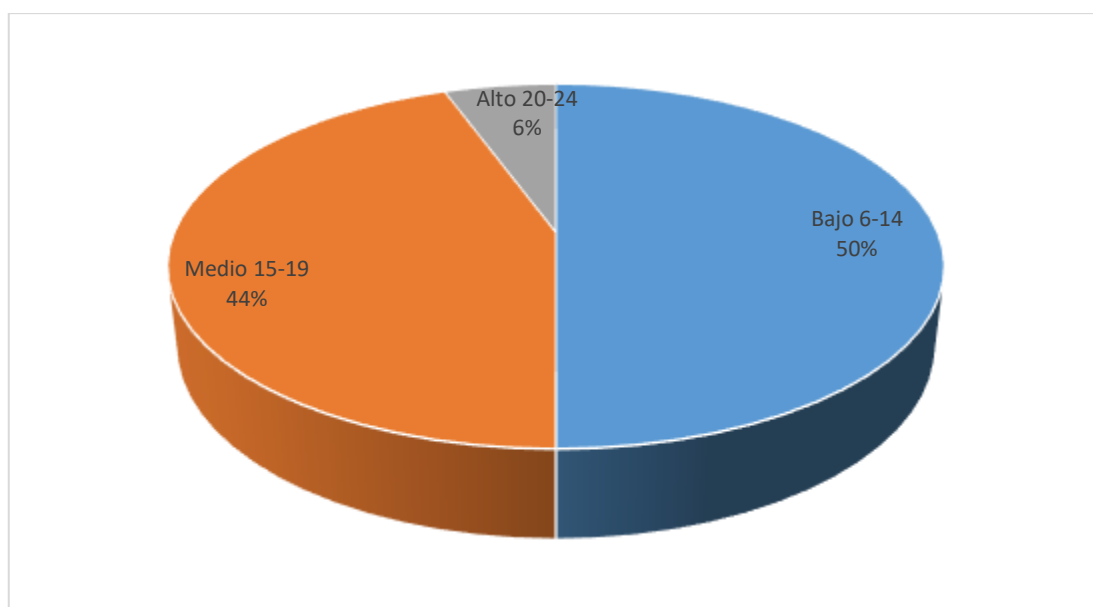


Figura 5. Dimensión Adaptabilidad

Fuente: Encuesta

En la tabla 7, sobre la dimensión del estado de ánimo de los estudiantes se evidencio que los ítems con mayor nivel de desarrollo hacen referencia a decir siempre la

verdad o pensar bien de los demás, mientras que los ítems con mayor debilidad hacen referencia a la facilidad para mostrar molestia y el creerse ser mejor que nadie.

Tabla 7. Dimensión 5: Estado de ánimo

Ítem	Media
3. Me gustan todas las personas que conozco	2,7
7. Pienso bien de todas las personas	2,8
11. Nada me molesta	1,9
15. Debo decir siempre la verdad	3,3
20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago	1,9
25. No tengo días malos	2,1

Fuente: Encuesta

En esta dimensión del estado de ánimo los estudiantes encuestados se ubica entre el nivel medio con un 56%, y el nivel bajo con una 44%. (Figura 6).

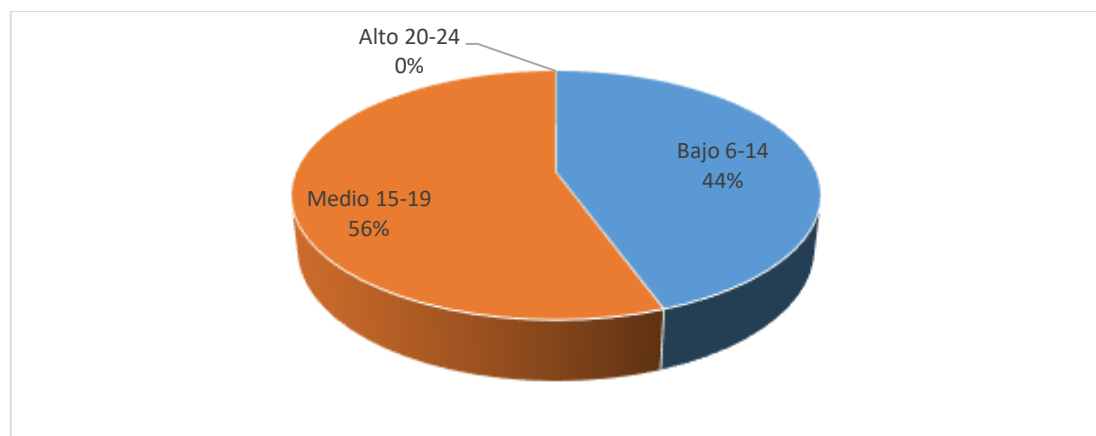


Figura 6. Dimensión estado de ánimo

Fuente: Encuesta

4.2. Discusión

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 evaluar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de 2° de bachillerato. Según los resultados obtenidos, el 45% los estudiantes presentan un coeficiente emocional alto, un 22% medio y un 33% bajo. Y por tanto se cumple solo parcialmente la hipótesis planteada puesto que esta esperaba resultados bajos y medio bajo y sin embargo aunque no superan el 50%, hay un alto porcentaje con niveles altos.

El primer objetivo planteado fue determinar el nivel de inteligencia intrapersonal y en la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un nivel bajo o medio bajo. Los resultados señalan que el 6% de los estudiantes se ubica en un nivel alto, un 23% en el nivel medio y un 61% en el nivel bajo, evidenciándose por tanto el cumplimiento de la hipótesis.

El segundo objetivo planteado fue identificar el nivel de inteligencia interpersonal y en la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un nivel bajo o medio bajo. Los resultados señalan que el 22% de los estudiantes se ubica en un nivel alto, un 56% en el nivel medio y un 22% en el nivel bajo, evidenciándose por tanto el cumplimiento parcial de la hipótesis, puesto que más del 20% de estudiantes presentan un nivel de desarrollo alto en esta dimensión

El tercer objetivo planteado fue evaluar la capacidad de manejo de estrés y en la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un nivel bajo o medio bajo. Los resultados señalan que el 22% de los estudiantes se ubica en un nivel alto, un 56% en el nivel medio y un 22% en el nivel bajo, evidenciándose por tanto el cumplimiento parcial de la hipótesis, puesto que más del 20% de estudiantes presentan un nivel de desarrollo alto en esta dimensión

El cuarto objetivo planteado fue conocer el nivel de adaptabilidad y flexibilidad y en la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un nivel bajo o medio bajo. Los resultados señalan que el 6% de los estudiantes se ubica en un nivel alto, un 44% en el nivel medio y un 50% en el nivel bajo, evidenciándose por tanto el

cumplimiento de la hipótesis, puesto que tan solo el 6% de estudiantes presentan un nivel de desarrollo alto en esta dimensión.

El quinto objetivo planteado fue establecer el estado de ánimo de los estudiantes y en la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un nivel bajo o medio bajo. Los resultados señalan que el 56% de los estudiantes se ubica en un nivel medio y el restante 44% en el nivel bajo, evidenciándose por tanto el cumplimiento total de la hipótesis, puesto que no hay ningún estudiante en niveles alto.

La inteligencia emocional de los estudiantes objeto de estudio se encuentra principalmente entre los niveles bajo y media en la mayoría de sus dimensiones, estos resultados difieren de los presentados por Rojas (2017) quienes aplicaron otro tipo de encuesta con tan solo tres dimensiones y en donde se obtuvieron valores más elevados especialmente las mujeres. No obstante, la inteligencia emocional no es cuestión de género pues tanto hombres como mujeres pueden tener niveles diferentes de desarrollo que dependerá en gran medida de varios factores que inciden directamente entre ellos la relación con padres, amigos, docentes y compañeros de clase.

El nivel de inteligencia emocional en la dimensión intrapersonal y adaptabilidad-flexibilidad y estado de ánimo es bajo o medio bajo, mientras que en la dimensión interpersonal y manejo de estrés se observan valores más altos de desarrollo. Estos datos difieren también de los expuestos por Sigüenza, et al.(2019) que señala valores medios. También difieren de los presentados por Valiente et al. (2020) ya que la investigación realizada no controla la relación entre los valores y la emociones. Los adolescentes tienen experiencias variadas durante el día, cambian de estado de ánimo de un momento a otros, se dejan influenciar positiva o negativamente con facilidad y esto hace que sus emociones fluctuen constantemente.

Ante estos datos se considera importante diseñar una intervención educativa con un plan de educación emocional, tal como señala Huerta (2019) quien consideró que era importante identificar las emociones y luego aprender a dominarlas, se puede utilizar las estrategias participativas propuestas por Gómez et al. (2018), con la ayuda directa de los docentes que se convierten no solo en facilitadores sino en un ejemplo a seguir así lo plantearon Pérez y Filella (2019) en su proyecto.

5. PROPUESTA

5.1. Diseño de la propuesta

La adolescencia es una etapa que prepara a los jóvenes para enfrentar las responsabilidades de la adultez, entregarles las herramientas necesarias para que enfrenten la vida con actitud positiva y proactiva debe ser parte de la actividad educativa y de la formación integral que todos los centros educativos deben impartir.

La educación emocional busca desarrollar en los adolescentes las habilidades emocionales básicas que le permitirán resolver los problemas de la vida diaria, aprender a controlar las emociones permite a los estudiantes enfrentarse de forma proactiva a las situaciones.

Ante esta exigencia que tiene la escuela y a partir de los resultados obtenidos en el estudio diagnóstico se plantea la siguiente propuesta de intervención, centrada en el desarrollo emocional de los estudiantes.

5.1.1. Objetivos

General

- Fortalecer el desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Astudillo.

Específicos

- Reflexionar sobre las emociones que los adolescentes experimentan.
- Desarrollar las habilidades emocionales que los adolescentes necesitan reforzar
- Tomar conciencia de la importancia de la resolución de conflictos de forma pacífica y asertiva.

5.1.2. Temporalización

El programa educativo tendrá una duración de siete semanas, cinco sesiones de trabajo para desarrollar los talleres con los estudiantes y dos de evaluación. Las sesiones serán una por semana con una duración de 90 minutos, es decir 2 horas de clases, se realizará en jornada curricular, para lo cual se buscará un espacio entre los docentes que imparten clases en ese curso. El proyecto lo ejecutará el maestrante con la colaboración del personal del Departamento de Consejería Estudiantil DECE.

Cronograma

No.	Sesiones	Semanas						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Conociendo mis emociones	x						
2	Conociendo las emociones de mis compañeros		x					
3	Manejo de las emociones			x				
4	Habilidades emocionales				x			
5	Resolución de conflictos					x		
6	Evaluación con los estudiantes						x	
7	Evaluación con el equipo de trabajo							x

5.1.3. Planificación de la propuesta de intervención

La educación emocional es de suma importancia en la adolescencia ya que les ayuda a identificar lo que sienten, como lo expresa y como esto afecta en su relación con las demás personas pero sobre todo consigo mismo. Trabajar las emociones desde la niñez y la juventud ayudará a que cuando sea adulto sepa cómo enfrentar las situaciones del día a día con madurez, sensatez, responsabilidad, aplicando valores como la empatía, solidaridad, amistad, pero sobre todo con asertividad.

Los beneficios de la aplicación de la propuesta se verán a corto plazo ya que mejoran las relaciones entre compañeros, con el docente, amigos y familia. Aumentando su bienestar emocional, su autoestima, mejorando su rendimiento académico y la forma de ver, entender y enfrentarse a la vida.

La planificación incluye estrategias activas para la participación de todos los estudiantes en cada una de las experiencias y actividades propuestas, para que se motive, desee ser parte del proceso y se integre de forma fácil.

Sesión No.	1
Tema	Conociendo mis emociones
Lugar	Aula de clases
Objetivo	Conocer las emociones de los adolescentes y en que situaciones se presentan
Duración	90 minutos (2 períodos de clases)
Recursos	Proyector, computadora, diapositivas, video, espejos, copias de las emociones
Proceso	<p>La docente da la bienvenida, explica el objetivo y generalidades del taller con la ayuda de las diapositivas</p> <p><i>Dinámica:</i> La pelota roja</p> <p><i>Objetivo:</i> Realizar la presentación de los participantes en el taller</p> <p><i>Material:</i> Pelota roja</p> <p><i>Desarrollo:</i> La docente pide a los estudiantes se pongan de pie y se ubiquen en el centro del aula de clases formando un círculo.</p> <p>La docente toma la pelota roja en sus manos dice su nombre, color favorito y lugar especial en donde le gusta estar en sus tiempos libres, luego pasa la pelota al estudiante que está a la derecha el que debe indicar lo mismo que dijo el profesor.</p> <p>La pelota debe pasar por cada uno de los jóvenes hasta completar los asistentes.</p> <p><i>Observación:</i> No se debe dejar caer la pelota, si se cae hay penitencia.</p> <p>Observar el video “Las emociones”</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=b5dPmUh9Db8</p>

	<p>Reflexionar sobre el video a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué son las emociones?</p> <p>¿Para qué sirven las emociones?</p> <p>¿Cuáles son las emociones básicas?</p> <p>¿Cuándo sentimos felicidad?</p> <p>¿Cuándo sentimos tristeza?</p>
	<p>Trabajo individual:</p> <p>La docente entrega a cada estudiante un espejo y una hoja en la que se encuentran diferentes emociones como el miedo, alegría, envidia, soledad, tristeza, rabia, indignación, sorpresa, resignación, indiferencia, entre otras Anexo No. 2.</p> <p>Cada estudiante frente al espejo debe de representar cada una de las emociones que están en la hoja, reconocer cuales son las que con frecuencia tienen y escribirlas en la hoja.</p>
	<p>Trabajo en parejas:</p> <p>Los estudiantes conversan sobre las emociones que representaron, cuáles son las más frecuentes y en qué momento se presentan.</p>
	<p>Plenaria:</p> <p>La docente pregunta: ¿Cuáles son las emociones que con más frecuencia se presentan? ¿En qué situaciones se presentan esas emociones? ¿Cómo manejamos esas emociones? ¿Cómo nos sentimos luego de que pasan esas emociones?</p> <p>Con las respuestas de los estudiantes la docente conduce las reflexiones sobre la importancia de identificar las emociones, conocer en qué situaciones se presentan.</p> <p>La docente realiza la conclusión final resaltando los aspectos más importantes expuestos por los estudiantes.</p>
	<p>Dinámica: Canción bravo, bravo</p> <p>Objetivo: Cantar una canción para felicitar el trabajo realizado</p> <p>Desarrollo: La docente pide a todos los asistentes cantar la canción Bravo, bravo, bravo</p>

	<p>Bravísimo, bravo</p> <p>Bravo, bravo, bravo</p> <p>Lo hicimos muy bien, lo hicimos muy bien.</p>
--	---

Sesión No.	2
Tema	Conociendo las emociones de mis compañeros
Lugar	Salón de actos
Objetivo	Conocer las emociones de los adolescentes y sus comportamientos
Duración	90 minutos (2 períodos de clases)
Recursos	Copias de encuesta, pizarra, marcadores para pizarra líquida, borrador de pizarra, copia de la lectura, carteles, marcadores, cinta adhesiva
Proceso	<p>Dinámica: Mis compañeros y sus emociones</p> <p>Objetivo: Lograr la integración de los estudiantes que participan del taller.</p> <p>Material: Copias de encuesta, esferográficos, marcadores líquidos y borrador de pizarra.</p> <p>Desarrollo: La docente entrega a los estudiantes copias de la encuesta Anexo No. 3. Los estudiantes se dividen en 4 grupos, cada grupo debe encuestar a los integrantes de 1 grupo, tabular y analizar los resultados para presentarlos en un solo documento. La docente con los estudiantes realiza la tabulación final en la pizarra con los resultados obtenidos por cada grupo, para conocer cuáles son las emociones que más se presentan entre los adolescentes. Se realiza la reflexión sobre los resultados finales.</p> <p>Trabajo individual:</p> <p>La docente entrega a cada estudiante una copia de la lectura “Influencia de las emociones” Anexo No. 4.</p> <p>Los estudiantes deben leer y analizar la lectura.</p> <p>Trabajo en equipos:</p>

	<p>Los estudiantes se reúnen en equipos de trabajo de 4 estudiantes, se ubican en diferentes espacios del salón, conversan sobre como las emociones influyen en el comportamiento.</p> <p>En consenso seleccionan 5 emociones con los respectivos comportamientos que habitualmente tienen, elaborar un cartel, escoger un compañero para que haga la exposición en la plenaria.</p>
	<p>Plenaria:</p> <p>La docente pide al representante de cada equipo que salga al frente y haga la exposición del tema.</p> <p>La docente realiza la conclusión final resaltando los aspectos más importantes de las ideas expuestas por lo estudiantes.</p>
	<p>Dinámica: El rey pide</p> <p>Objetivo: Lograr la integración de los estudiantes que participan del taller.</p> <p>Desarrollo: La docente pide a los estudiantes formar un círculo en el centro del aula de clases y comienza diciendo “El rey pide que se tomen de las manos” los asistentes cumplen la orden, luego el estudiante de la derecha dice “El rey pide que se toquen la cabeza” y todos los asistentes deben hacerlo. De esa forma cada uno de los jóvenes deben de indicar algo, el juego termina cuando todos lo han hecho.</p> <p>Observación: Si alguna de las personas se equivoca en cumplir la orden del rey, se le aplica una penitencia.</p>

Sesión No.	3
Tema	Manejo de las emociones
Lugar	Salón de actos
Objetivo	Manejar de forma adecuada las emociones que sienten los adolescentes
Duración	90 minutos (2 períodos de clases)
Recursos	Proyector, computadora, video, carteles, marcadores, cinta adhesiva
Proceso	Dinámica: Adivina ¿Qué emoción represento?

	<p>Objetivo: Identificar que emoción se está representando</p> <p>Desarrollo: La dinámica consiste en que sale una persona al frente y actúa representando una emoción sin palabras solo con gestos, las demás personas deben adivinar y decir el nombre.</p> <p>Todos los estudiantes deben salir y representar su emoción.</p> <p>Observación: No se repiten las emociones</p>
	<p>Observar el video “Pasos para desarrollar la inteligencia emocional”</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=ztG9kd7Xblo</p>
	<p>Trabajo en equipos:</p> <p>Los estudiantes se reúnen en equipos de trabajo de 4 estudiantes, se ubican en diferentes espacios del salón y trabajan los ítems que les toca con la información del video, puede utilizar ejemplos:</p>
	<p><u>Equipo A</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la inteligencia emocional? • ¿Cuáles son los beneficios de la inteligencia emocional?
	<p><u>Equipo B</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso 1: Reconocer la importancia de desarrollar la inteligencia emocional • Paso 2: Bajar la velocidad
<p><u>Equipo C</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso 3: Observar con atención • Paso 4: Sé consciente de ti mismo 	
<p><u>Equipo D</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso 5: Entiende lo que te motiva • Paso 6: Convive con empatía 	
<p><u>Equipo E</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso 7: Desarrolla tu humildad intelectual • Paso 8: Leer con apertura 	
<p>Elaborar un cartel con los ítems que les toco, escoger un compañero para que haga la exposición en la plenaria.</p>	
<p>Plenaria:</p>	

	<p>La docente pide al representante de cada equipo que salga al frente y haga la exposición.</p> <p>La docente realiza la conclusión final resaltando los aspectos más importantes de las ideas expuestas por lo estudiantes.</p>
	<p>Dinámica: Lo digo yo</p> <p>Objetivo: Lograr la integración de los estudiantes que participan del taller.</p> <p>Desarrollo: La dinámica consiste en que todos los estudiantes forman un círculo en el centro el salón, la docente pide el nombre de: un objeto, ciudad, país, fruta, que comience con una letra del abecedario, el estudiante que sepa debe decir “Lo digo yo” y procede a decir. Se repite la actividad el número de veces que la docente considere necesario. el nombre de un animal que comience</p> <p>Observación: Si alguna el estudiante que dice “Lo digo yo” se equivoca el grupo le aplica una penitencia.</p>

Sesión No.	4
Tema	Habilidades emocionales
Lugar	Salón de actos, laboratorio de computación
Objetivo	Trabajar las habilidades emocionales para aprender cómo se deben utilizar en la vida diaria
Duración	90 minutos (2 períodos de clases)
Recursos	Cartulinas, esferográficos, computadoras, internet, hojas en blanco,
Proceso	<p><i>Dinámica:</i> Dime una característica y te diré quién es</p> <p><i>Objetivo:</i> Crear un clima de compañerismo en el taller</p> <p><i>Material:</i> Cartulina, esferográfico</p> <p><i>Desarrollo:</i> La dinamica consiste en se le entrega a cada adolescente una cartulina y un esfero para que escriban 4 características de un compañero del taller que esté presente y el nombre, luego lo depositan en una cajita. La docente saca de la caja una cartulina, lee lo que está escrito y pregunta ¿A quién corresponden estas características?, los estudiantes deben adivinar el nombre.</p> <p>La actividad se repite hasta se hayan sacado todas las cartulinas de la caja.</p> <p>Trabajo en equipos:</p> <p>Los estudiantes se dividen en equipos de trabajo de 3 estudiantes, se trasladan al laboratorio para investigar sobre las habilidades emocionales interpersonales e intrapersonales, de acuerdo a la división que se hizo, ya que cada grupo debe dramatizar la habilidad emocional asignada.</p> <p><u><i>Equipo A</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidad emocional intrapersonal: autoestima <p><u><i>Equipo B</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidad emocional intrapersonal: autocontrol <p><u><i>Equipo C</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidad emocional intrapersonal: automotivación <p><u><i>Equipo D</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidad emocional interpersonal: empatía <p><u><i>Equipo E</i></u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> Habilidad emocional interpersonal: comprensión <p><i>Equipo F</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidad emocional interpersonal: comunicación <p>Cada equipo de trabajo debe de ponerse de acuerdo y escribir el guión de la dramatización, asignar los roles de acuerdo al guión y practicar.</p>
	<p>Plenaria:</p> <p>La docente pide a cada grupo que realicen la dramatización de la habilidad emocional que les toco.</p> <p>La docente realiza la conclusión final resaltando los aspectos más importantes de las ideas expuestas por lo estudiantes.</p>
	<p>Dinámica: Aplauso de lluvia</p> <p>Objetivo: Felicitar a todos por el trabajo realizado</p> <p>Desarrollo: La dinámica consiste en que todos los estudiantes aplauden primero con un dedo, luego con dos, con tres, con cuatro y con 5. Se repite varias veces.</p>

Sesión No.	5
Tema	Resolución de conflictos
Lugar	Salón de actos
Objetivo	Analizar el proceso para resolver conflictos de forma asertiva
Duración	90 minutos (2 períodos de clases)
Recursos	Mesa principal, sillas, mantel para la mesa principal
Proceso	<p>Dinámica: El juego de la silla</p> <p>Objetivo: Crear un clima de compañerismo en el taller</p> <p>Material: Sillas</p> <p>Desarrollo: La dinámica consiste en que se ubican las sillas en forma de circulo, los estudiantes se sientan, la docente que está de pie comienza el juego e indica que se ponga de pie la persona que tiene “el pantalón negro” por ejemplo, ese estudiante debe ponerse de pie si no lo hace pasa a dirigir el juego.</p>

	<p>La dinámica termina cuando todos los jóvenes hayan sido nombrados a través de una de característica.</p>
	<p>Debate</p> <p><u>Antes de la sesión de trabajo:</u></p> <p>Con unos días de anticipación la docente elegirá a 4 estudiantes como panelistas para el debate que se realizará con el tema ¿Cómo resolver un conflicto entre compañeros? Dos estudiantes se prepararán para demostrar que la forma correcta y asertiva de resolver conflictos es el diálogo y la comunicación, los restantes defenderán que la forma adecuada de resolver un conflicto es dejándose llevar por las emociones del momento.</p> <p><u>El día de la sesión de trabajo:</u></p> <p>La docente actuará de mediadora entre los panelistas y el resto de estudiantes.</p> <p>Primero hará la intervención la pareja de estudiantes que está a favor de resolver los conflictos a través del diálogo y la comunicación y explicará con fundamentos su posición.</p> <p>Luego será el turno de la segunda pareja que está a favor de resolver los conflictos a través de las emociones que dicten el momento de la discusión.</p> <p>Los estudiantes harán las preguntas que crean necesarias sobre el tema y asumirán una de las dos posturas.</p> <p>La docente realiza la conclusión final resaltando los aspectos más importantes de las ideas expuestas por los estudiantes y dejará claro que siempre la forma correcta de resolver las diferencias será la comunicación, la empatía y el respeto.</p>
	<p>Dinámica: Aplauso de lluvia</p> <p>Objetivo: Felicitar a todos por el trabajo realizado</p> <p>Desarrollo: La dinámica consiste en que todos los estudiantes aplauden primero con un dedo, luego con dos, con tres, con cuatro y con 5. Se repite varias veces.</p>

5.1.4. Diseño de la evaluación de la propuesta

Para evaluar la propuesta implementada se utilizará la evaluación continua durante cada uno de los talleres esto permitirá intervenir y solucionar las situaciones que se presenten en el proceso, se utilizará también un diario en el cual se registrarán todas las situaciones que se presenten, como se solucionaron y que quedó pendiente, con la finalidad de mejorar en la siguiente sesión de trabajo. Al final de los talleres planificados se realizará una evaluación en dos momentos; uno con los estudiantes quienes valoran el trabajo realizado, y expresan qué les aportó y como se sintieron participando de cada una de las actividades y el otro con el equipo de trabajo que permita verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos y los logros alcanzados; en cada caso se utilizarán fichas de evaluación ver Anexo No. 5 y Anexo No. 6.

6. CONCLUSIONES

A la luz de los objetivos de la investigación y de los resultados obtenidos, se concluye lo siguiente:

En primer objetivo se busca profundizar en el conocimiento de la adolescencia y la inteligencia emocional, tras la revisión documental y la elaboración del marco teórico se pudo conocer que la adolescencia es una etapa del ser humano comprendida entre los 12 a 19 años de edad, llena de cambios para preparar física, emocional y psicológicamente al futuro adulto, en esta etapa los adolescentes muchas veces se sienten inseguros, frustrados e incluso poco amados y valorados, tienen dificultad para mostrar sus emociones y sentimientos. La inteligencia emocional está relacionada con el manejo de las emociones de forma adecuada que le permita, expresarse y resolver los conflictos de forma asertiva. Se deben desarrollar habilidades interpersonales como empatía, comprensión, comunicación y habilidades intrapersonales como autoestima, autocontrol, automotivación.

El segundo objetivo busca identificar como se encuentra la inteligencia emocional de los estudiantes de 3° de bachillerato, los resultados indican que las dimensiones intrapersonal y adaptabilidad y estado de ánimo están en nivel bajo, mientras que la interpersonal y manejo de estrés se encuentran en nivel medio. Estos resultados justifican la importancia e interés por diseñar y ejecutar una propuesta de intervención centrada en la educación emocional.

Las actividades que se seleccionaron para cada una de las sesiones que forman parte del programa de educación emocional están basadas en estrategias de participación activa donde los estudiantes aprenden haciendo, siendo gestores de su propio conocimiento, afianzando lo que promueve el paradigma constructivista que indica que los estudiantes son el centro del proceso educativo y que son ellos los que deben construir su propio conocimiento.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

7.1. Limitaciones

Por encontrarnos aún en pandemia originada por el virus del covid-19 se presentaron limitaciones en cuanto a la conectividad de los estudiantes a las horas de clase lo que dificultó el proceso de recolección de la información que se hizo por medios virtuales.

La asistencia de los docentes a la Unidad Educativa se realizó de forma irregular hasta la tercera semana del mes de noviembre en que el Ministerio de Educación dispuso que las instituciones que tenían bachillerato técnico los estudiantes se reintegraban de forma obligatoria a clases presenciales, situación que dificultó contactar con los docentes de la institución y aplicar la encuesta a los estudiantes, por lo que se tuvo que recurrir a medios digitales.

7.2. Prospectiva

Aplicar la presente propuesta tendría un impacto positivo en los estudiantes ya que desarrollarían las habilidades emocionales intrapersonales e interpersonales necesarias para manejar de forma correcta sus emociones y con ello aprenderían a resolver los conflictos con otras personas de forma asertiva, lo que significaría que la institución educativa está cumpliendo el rol de educar de forma integral a los adolescente entregándoles las herramientas para enfrentarse a la vida.

La primera prospectiva por tanto de este trabajo sería su aplicación durante el año 2022 con los alumnos sobre los que se realizó el estudio diagnóstico que en este nuevo curso lectivo estarán en tercero. Una vez aplicada la intervención y evaluada se puede valorar la posibilidad de socializarlo con otras instituciones educativas de la zona norte con la finalidad de ayudar a otros estudiantes a mejorar su inteligencia emocional.

Otra prospectiva podría ser diseñar programas de educación emocional con actividades acordes a otros niveles educativos en el centro.

8. REFERENCIAS

- Bariso, J. (2018). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana*. Malaga: Sirio .
- Bar-On, T., & Parker, J. (2018). *Inventario de inteligencia emocional de Bar-On para jóvenes* . Madrid : TEA.
- Bisquerra, R. (2017). *10 ideas claves en la educación emocional*. Barcelona : Graó.
- Bradberry, T. (2017). *Inteligencia emocional 2.0: Estrategias para conocer y aumentar su coeficien 2a. ed.* Barcelona: Conecta.
- Chávez, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona* , núm. 8, 2005, pp. 11-58.
- Coleman, J., & Hendry, L. (2017). *Psicología de la adolescencia. 4a. ed.* Madrid: Morata.
- Colomina, B., & García, p. (2018). *La adolescencia. 2a. ed.* Barcelona: AMAT.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.
- García, J. (12 de Mayo de 2018). La adolescencia . *El Comercio*, pág. 4. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador-estadisticas-embarazo-adolescente-mama.html>
- Gardner, H. (2016). *Estructuras de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples. 3a. ed.* México DF: Fondo de cultura económica.
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional. 3a. ed.* USA: Penguin Random House Grupo USA.
- Gómez, M., Velasco, L., & Tojar, J. (2018). Proyecto de intervención sobre educación emocional en la comunidad el Milagro . *Cuestiones Pedagógicas*, 26,

2017/2018, pp. 111-130

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83765/08.%20MO%2009_26%20DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Huerta, M. (2019). Educación emocional en clave de integración. Una aportación a la innovación educativa. *Panamericana de pedagogía*, 27, 161-192.

Moreno, A. (2016). *La adolescencia*. Lima: UOC.

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación*. 5a. ed. Bogotá: Delau.

Olavarría, L. (12 de Febrero de 2019). *¿Cómo influyen las emociones en los comportamientos de las personas?* Obtenido de <https://rpp.pe/vital/expertos/como-influye-las-emociones-en-los-comportamientos-de-las-personas-noticia-1207845>

OMS. (11 de Junio de 2017). *Salud del adolescente*. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Pérez, J. (2017). El desarrollo afectivo según Jean Piaget. *Revista Vinculando.*, 34-45 https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/desarrollo-afectivo-jean-piaget.html.

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Prax. Saber*, vol.10, n.24, pp.23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>.

Renom, A. (2017). *Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años)*. 3a. ed. Madrid: WK Educación.

Rojas, P. (2017). La inteligencia emocional en el contexto educativo de adolescentes cordobeses. *Estudios e investigación en psicología y educación*, Vol. Extr., No. 05. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/17449/inteligencia%20emocional%20en%20adolescentes%20cordobeses.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Sigüenza, V., Carballido, R., Pérez, A., & Fonseca, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, vol. 18, núm. 3, 2019.

[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-3%20\(2019\)/64760701012/#fn1](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-3%20(2019)/64760701012/#fn1).

Stassen, K. (2017). *Psicología del Desarrollo. Infancia y adolescencia. 2a. ed.* Madrid: Médica Panamericana.

Tagliaferro, G. (2016). *La adolescencia y sus dinámicas* . Madrid: Ede.

Valiente, C., Valiente, M., Marcos, R., & Martínez, M. (2020). Fortaleza psicológica adolescente: relación con la inteligencia emocional y los valores . *Aula abierta*, 49, número 4. 385-394.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/204398/385-394.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Zac, D., & Temelini, J. (2018). *Caja de herramientas para la educación emocional: diseño de proyectos institucionales*. Madrid: Noveduc.

9. ANEXOS

Anexo No. 1

ENCUESTA ORIENTADA A LOS ESTUDIANTES DE 3ERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA RAFAEL ASTUDILLO

Objetivo: Analizar el nivel de inteligencia Emocional de los estudiantes a través de un test denominado Inventario Emocional BarOn ICE: NA abreviado.

Instrucciones: Para responder, lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, y existe 4 posibles respuestas:

1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo

Si podrías decirnos cómo te sientes, piensas o actúas durante **EL TIEMPO QUE PASAS EN LA MAYORÍA DE LUGARES QUE FRECUENTAS** Sólo contesta una respuesta para cada oración y coloca el valor correspondiente de tu elección. Por ejemplo, si tú respondiste “.A menudo”, entonces escribe el número 3 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen, no existen respuestas buenas o malas.

Nombre: **Edad:**..... **Sexo:**.....

Colegio:..... **Estatal:**().... **Particular** ()

Curso :..... **Fecha:** _____

No.	Preguntas	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
9.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
10.	Puedo entender cuestionamientos difíciles	1	2	3	4
11.	Nada me molesta.	1	2	3	4
12.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4

14.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
20.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21.	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23.	Me siento mal cuando mis amigos se involucran en actos no deseables	1	2	3	4
24.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25.	No tengo días malos.	1	2	3	4
26.	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30.	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4

Gracias por realizar el cuestionario

Anexo No. 2

Sesión 1

Representar cada una de las emociones de esta hoja frente al espejo:

EMOCIONES			
Miedo	Seguridad	Asco	Coraje
Alegría	Arrepentimiento	Ternura	Empatía
Envidia	Indignación	Culpa	Pánico
Soledad	Sorpresa	Incomodidad	Traición
Tristeza	Curiosidad	Frustración	Admiración

Escribir las emociones que con frecuencia tienes:

1.	2.	3.
4.	5.	6.

Anexo No. 3

Sesión 2

ENCUESTA ORIENTADA A LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA

Objetivo: Conocer las emociones que tienen los adolescentes, la frecuencia y los motivos.

Instrucciones: Para responder, lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe.

¿Con qué frecuencia tienes las siguientes emociones?

	Siempre	A veces	Nunca	Motivos
Miedo				
Alegría				
Culpa				
Soledad				
Tristeza				
Coraje				
Sorpresa				
Ternura				
Asco				
Seguridad				
Curiosidad				
Admiración				

Anexo No. 4

Sesión 2

Lectura ¿Cómo influyen las emociones en los comportamientos de las personas?

Por el psicólogo (Olavarría, 2019)

Las emociones son la respuesta que tiene el cuerpo humano a los estímulos que recibe del medio en el que se encuentra. Pueden ser de dos tipos positivas o negativas:

- **Emociones negativas**

Las emociones negativas generan malestar, incomodidad en las personas que las sienten. Entre ellas tenemos tristeza, miedo, asco, ansiedad, ira, desagrado, vulnerabilidad, vergüenza, culpa, soledad, inseguridad, intranquilidad.

Este tipo de emociones hacen que la persona tenga comportamientos diferentes a los que comúnmente tiene en su diario vivir, esto se debe a que el cerebro se da cuenta de lo que ocurre segrega adrenalina y envía ordenes al cuerpo para que reaccione poniéndose en modo defensa y evitar que lo lastimen.

- **Emociones positivas**

En las emociones positivas el cerebro reacciona de forma diferente a las emociones negativas. Existe una liberación de endorfinas que son las hormonas de la felicidad, estas son responsables de que el cuerpo reaccione favorablemente a los estímulos que recibe y sea capaz de demostrar, alegría, tranquilidad, serenidad, amor, esperanza, empatía, solidaridad entre otras.

Anexo No. 5

FICHA DE EVALUACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES

Criterios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Como me sentí										
Participación										
Ambiente de trabajo										
Comunicación										
Cumplimiento de objetivos										
Lo positivo										
Lo negativo										
Lo interesante										

Gracias por su colaboración

Anexo No. 6

FICHA DE EVALUACIÓN PARA EQUIPO DE TRABAJO

Criterios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Como me sentí										
Participación										
Ambiente de trabajo										
Comunicación										
Cumplimiento de objetivos										
Lo positivo										
Lo negativo										
Lo interesante										

Gracias por su colaboración