



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PLAN DEL TRABAJO INTEGRADOR

Título: Programa de educación emocional dirigido a estudiantes de básica

Previo al grado académico de licenciado en Educación Básica

Línea de investigación:

Inclusión educativa

AUTOR:

Leydi Jiménez Navia

ASESOR:

MGT. MARÍA LIRIOS BERNABÉ

Septiembre, 2022

ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN.....	4
1.1.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	5
1.2.- HIPÓTESIS DE ACCIÓN.....	5
1.3.- JUSTIFICACIÓN	6
1.4. OBJETIVOS	7
1.4.1. Objetivo General	7
2.- MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL. DEFINICIÓN Y MODELOS EXPLICATIVOS.....	8
2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	11
2.2.1. Papel del docente en la educación emocional.....	14
2.2.2. Educación emocional y rendimiento académico	15
2.2.3. Estrategias para desarrollar la educación emocional	15
3.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
3.1. PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	17
3.2. EVALUACIÓN Y MONITOREO.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS	37

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	18
Tabla 2	19
Tabla 3	20
Tabla 4	21
Tabla 5	22
Tabla 6	24
Tabla 7	26
Tabla 8	27
Tabla 9	28
Tabla 10	29
Tabla 11	30
Tabla 12	31
Tabla 13	33
Tabla 14	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	12
Figura 2	13

1.-INTRODUCCIÓN

La sociedad actual ha sufrido cambios considerables en la formación, avance y evolución de las personas. Las recientes tecnologías, la integración de la mujer en el mundo laboral, la cantidad de hijos por familia, la estructura de los hogares monoparentales y las nuevas situaciones que surgen constantemente hacen que la infancia sea muy diferente al pasado. Varios aspectos que caracterizan a la infancia en la actualidad son los problemas psicológicos, niños y niñas con fracaso escolar, la falta de impulso por aprender y la poca motivación por logros personales. Todo ello apunta a la necesidad de crear situaciones nuevas, propicias a la estimulación y dedicadas al desarrollo holístico de la persona, teniendo en cuenta los dominios intelectual y emocional al mismo tiempo. Entre otras cosas, esas son algunas de las razones por las que se propone este proyecto integrador orientado al desarrollo de un programa de educación emocional.

El presente proyecto integrador titulado “Programa de educación emocional dirigido a los estudiantes de la educación media”, tiene como objetivo fortalecer las competencias emocionales del alumnado mediante un programa de educación emocional dirigido a estudiantes de básica media .de una unidad educativa fiscal de la ciudad de Esmeraldas.

El presente documento aborda un primer apartado de introducción en donde se describe y formula el problema que está a la base de la propuesta de intervención, la justificación del proyecto y los objetivos de este. El segundo apartado recoge las bases teóricas en la que se apoya la propuesta de intervención y algunas investigaciones previas asociadas al tema de estudio. Sigue un tercer apartado donde se presenta la propuesta de intervención con la temporalización, la planificación de actividades y la planificación de la evaluación.

1.1.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La Unidad Educativa Fiscal Luis Vargas Torres está ubicada en el cantón Esmeraldas, situándose en la zona urbana de la parroquia 5 de agosto, la cual ofrece a la comunidad los tres niveles de Educación Básica en las jornadas matutina y vespertina. El equipo multidisciplinario de la institución está conformado por 12 personas: 9 docentes, 1 psicopedagogo, 1 director y 1 rector.

Cada aula tiene un promedio de 30 a 33 estudiantes, y se puede evidenciar que la mayoría provienen de hogares con violencia intrafamiliar o madres solteras. Son pocos los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

Con la ayuda de la observación participante realizada durante las prácticas se identifica que el alumnado presenta ciertas debilidades en el manejo y expresión de sus emociones. Muchos de estos estudiantes han experimentado marginación, estigma y desintegración en el proceso de enseñanza aprendizaje, lo que hace que manifiesten ciertos desajustes emocionales y escaso interés por aprender, lo que se traduce en un bajo rendimiento escolar y una cierta dosis de insatisfacción personal.

Entre las causas de esta situación se encuentran ciertas experiencias de desvalorización o desconfianza que estos alumnos viven en el hogar y/o en la escuela por parte de algunos docentes y /o compañeros. A ello se suma el escaso interés que las familias y la escuela presentan ante el desarrollo socioemocional del alumnado.

Este proyecto consiste en una propuesta de intervención orientada a fortalecer las competencias emocionales del alumnado a través de un programa de educación emocional, y la pregunta que formula el problema y orientó el desarrollo del trabajo fue ¿Cómo desarrollar las competencias emocionales del alumnado de educación media?

1.2.- HIPÓTESIS DE ACCIÓN

Esta propuesta se apoya en la siguiente hipótesis de acción:

El alumnado de básica media fortalecerá sus competencias emocionales mediante un programa de educación emocional.

1.3.- JUSTIFICACIÓN

La educación emocional es un factor imprescindible en la evolución de niños y niñas, ya que, los prepara para los conflictos de la vida por medio del desarrollo humano. Sin embargo, en muchas instituciones educativas no se considera el desarrollo de la educación emocional (Bisquerra 2011) centrándose principalmente en el desarrollo cognitivo, a pesar de que sea una realidad el hecho de que un alto coeficiente intelectual o una alta educación no es sinónimo de felicidad, satisfacción personal, o garantía de éxito profesional y social, dado que las competencias emocionales son esenciales en todos los ámbitos de la vida.

Para Bisquerra (2005) “La educación emocional se concibe como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento clave del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (p.96); es decir, que la educación emocional es una realidad que ayuda a aumentar el bienestar personal y social. Ello justifica la importancia de que las instituciones educativas aborden el desarrollo socioemocional del alumnado a la par que trabajan su desarrollo cognitivo.

El hecho de no tomar en cuenta el estado emocional del alumnado o no promover experiencias que favorezcan la expresión y manejo adecuado de las emociones en ellos ocasiona en muchas ocasiones dificultades en el proceso de aprendizaje, bajos niveles de motivación y participación y problemas de convivencia en las aulas.

Este proyecto aborda el fortalecimiento de las competencias emocionales del alumnado, favoreciendo así su desarrollo integral. Es por ello que, este programa de educación emocional beneficia de manera directa a los educandos de la básica media puesto que mediante estrategias activas se fomentará el desarrollo de sus competencias emocionales. Indirectamente saldrán beneficiados los docentes al contar con una propuesta de educación emocional que podrán aplicar con sus alumnos y toda la comunidad educativa, dado que en la medida en que los niños mejoren sus competencias emocionales mejorará también el clima de convivencia en el aula e incluso se podrán ver fortalecidos los vínculos afectivos en el hogar.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

- Fortalecer las competencias emocionales del alumnado de básica media mediante un programa de educación emocional.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar y comprender las emociones tanto propias como ajenas.
- Aprender a regular adecuadamente sus propias emociones.
- Desarrollar la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas.
- Fortalecer la competencia social en sus interacciones con las demás personas.
- Desarrollar las habilidades para la vida y el bienestar, que le permitan afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida.

2.- MARCO TEÓRICO

El contenido de este capítulo detalla las bases teóricas de la inteligencia emocional y la educación emocional como constructos que han ido evolucionando a través del tiempo a partir de los aportes de numerosos autores que han investigado el desarrollo emocional.

2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL. DEFINICIÓN Y MODELOS EXPLICATIVOS

De acuerdo con Bisquerra (2012) la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas, así como la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la autorregulación dado que esta consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión. (p.12). Para este autor la inteligencia emocional nos permite:

- Ser conscientes de nuestras emociones.
- Comprender cómo se sienten los demás.
- Tolerar el estrés y la frustración que experimentamos en el trabajo.
- Enfatizar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que proporcione mayores posibilidades para nuestro desarrollo personal.
- Participar, considerar y convivir con todos en un ambiente armonioso y pacífico.

Es necesario resaltar que la inteligencia emocional es imprescindible en todas las etapas vitales de las personas, es por ello que, debe ser fomentada y fortalecida siempre, en aras a un desarrollo armónico e integral.

Existen varios modelos explicativos de la inteligencia emocional; tal como se exponen a continuación, se resaltan los más significativos, entre ellos el de Bizquerra que es en el que se apoya la propuesta de intervención.

A.-Modelo de inteligencia de Mayer y Salovey (1997)

Este modelo se centra en las capacidades que posee una persona para revelar cómo se relaciona con otras personas cercanas a ella y con su entorno. Se estructura en cuatro bloques o componentes:

- Percepción emocional. Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente, así como la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.
- Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones sentidas se hacen conscientes y dirigen la atención hacia la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.
- Comprensión emocional. Consiste en comprender y analizar las emociones. Incluye la capacidad para dar nombre a las emociones, reconocer las relaciones entre estas y las palabras. También incluye la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo, cómo se pasa de la frustración a la ira, o del amor al odio.
- Regulación emocional. Control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten, etc. (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010, p.47)

B.-Modelo de inteligencia emocional Goleman (1995)

Este modelo de la inteligencia emocional está determinado por una serie de competencias emocionales que ayudan a las personas a gestionar adecuadamente las emociones hacia uno mismo y hacia los demás. Así, según Goleman (2008), se ajusta a una teoría híbrida que se basa en la personalidad, la motivación, la inteligencia, la neurociencia y la emoción.

La estructura de este modelo viene dada por cinco etapas o componentes:

- Conciencia de uno mismo: Es el conocimiento que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación: Es el dominio de nuestros estados, impulsos y recursos internos.
- Motivación: Se entienden como tendencias emocionales que orientan o que facilitan el logro de objetivos.
- Empatía: Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades sociales: Es la habilidad para incitar respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo. (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010, p.46)

Modelo de inteligencia emocional Bar-On (1997)

Este modelo identifica la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades y destrezas personales, sociales y emocionales que intervienen en la capacidad de adaptarse y afrontar las presiones y demandas del entorno. También se presenta como un modelo de inteligencia no cognitiva, que se crea con las capacidades que posee una persona y como esta se conecta con otras personas cerca de él y su entorno. Bar-On reconoce 5 componentes:

- Componente intrapersonal: este mecanismo se refiere a la forma de descubrir su sentimiento y su actitud positiva. De esta manera incluye la comprensión emocional de sí mismo (CM), el asertividad (AS) como habilidad para expresar pensamientos y sentimientos, el autoconcepto, la autorrealización (AR) y la independencia (IN).
- Componente interpersonal: es el componente que presenta la posesión interpersonal y las destrezas de una persona. Abarca la empatía (EM), las relaciones Interpersonales (RI) y la responsabilidad social.
- Componente de adaptabilidad: este componente le permite a una persona en particular expresar sus exigencias o conflictos dentro del ambiente donde se encuentra. En este componente está sumergidas las capacidades para la solución de problemas (SP), la prueba de la realidad (PR) como habilidad que le sirve al individuo para comprender, entender entre lo experimentado y la realidad existente y flexibilidad (FL).

- Componente del manejo del estrés: es un componente que se responsabiliza de mostrar la habilidad de una persona para sostener tensiones fuertes sin perder la cordura. Involucra la tolerancia a la tensión (TT) y el control de los impulsos (CI).
- Componente de estado de ánimo general: incluye la felicidad (FE) y el optimismo (OP). (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010, pp.46-47).

2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Aunque varios autores continúan indagando sobre la inteligencia emocional, escritores como Bisquerra y Alvarez (1998) establecieron conceptos emocionales en ambientes escolares tradicionales, presentando ideas innovadoras que buscan cubrir los vacíos encontrados en esta educación (Granados y Sánchez, 2020). A origen del vocablo inteligencia emocional, situándose precisamente en el ámbito académico, Bisquerra (2009) adaptó y conceptualizó la educación emocional, el cual determina como: “Un proceso educativo continuo y perpetuo destinado a hacer del desarrollo emocional parte integrante de la educación” (p.157). En lo que se refiere al desarrollo cognitivo de la persona, ambos son parte esencial del desarrollo integral de la personalidad, por esto se recomienda el progreso de conocimientos y competencias sobre emociones que ayuden al individuo afrontar mejor los desafíos que se manifiestan en la vida diaria. La finalidad es desarrollar el bienestar integral y social.

Hasta ahora, Bisquerra (2000) y varios autores que evolucionan este concepto, han iniciado a proponer que la educación emocional se considera también como una estrategia que busca potenciar las cualidades personales de los alumnos. Esta estrategia puede servir para evitar muchos problemas socioemocionales y educativos de la actual sociedad. De esta manera lo determina Pacheco (2016) quien presenta que la educación emocional sirve de igual manera como una estrategia preventiva para la violencia escolar y provoca una cultura académica armónica y práctico. Es por lo que, tiene que ser establecido como base imprescindible en el desarrollo educativo.

La educación emocional nace de la influencia y aportes de diversas ciencias, como la pedagogía, la psicología y las neurociencias. Todas estas aportaciones van siempre asociadas a un ideario de innovación educativa que propone una educación a lo largo de la vida más que una educación que busque un conocimiento puramente teórico (Bisquerra, 2003).

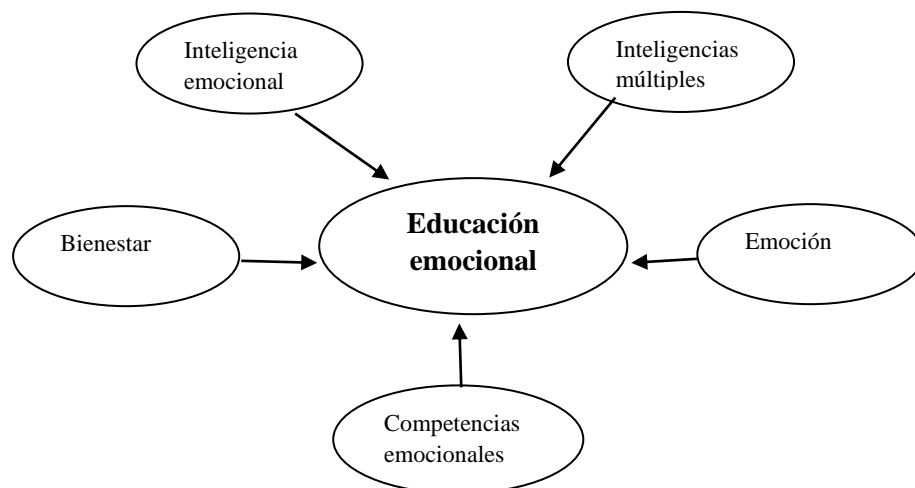
En el marco de la educación emocional debe hacerse una distinción entre los programas de formación de docentes y los programas específicos para estudiantes. En ambos casos se inicia tratando de comprender qué son las emociones y cómo afectan a nuestro comportamiento y nuestra salud.

Para que un programa de educación emocional sea eficaz es importante comprender las características de las principales emociones: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, asco, alegría, amor, humor, alegría, etc.

La inteligencia emocional es uno de los fundamentos de la educación emocional y uno de los objetivos de la educación emocional, es decir, desarrollar personas con una alta inteligencia emocional. Otros aspectos que se suelen tener en cuenta en la educación emocional son las inteligencias múltiples y el concepto de felicidad.

Figura 1

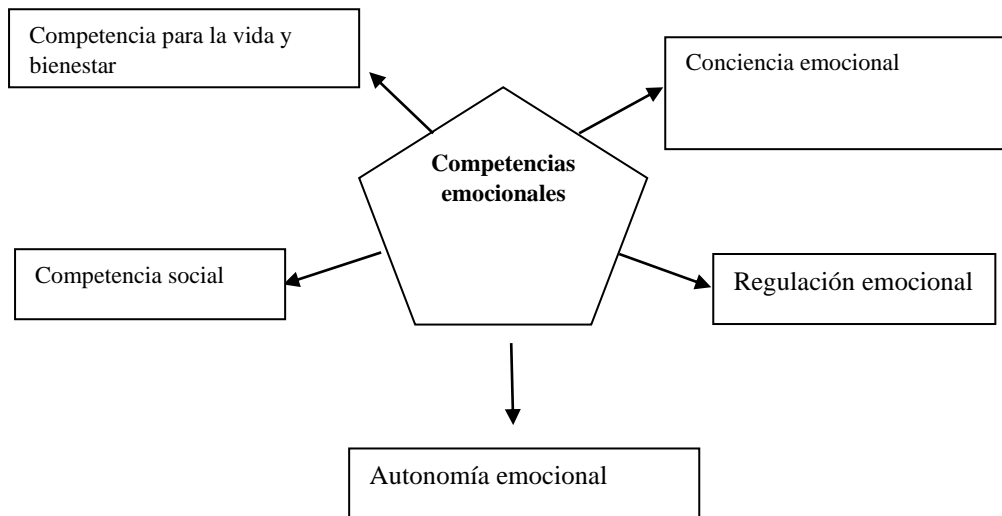
Contenidos de educación emocional



Fuente: Bisquerra, 2011

El desarrollo de las competencias emocionales es parte del contenido básico de la educación emocional. Para Bisquerra (2011) estas competencias son la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar.

Figura 2
Competencias emocionales



Fuente: Bisquerra 2011

- **Conciencia emocional:** Esta competencia se refiere a la destreza para adquirir conciencia máxima de las emociones tanto propias como ajenas. Es necesario educar en la conciencia emocional, por eso, permitirá a la persona a fusionar mejor con la realidad y con su contexto, así mismo entender que hay situaciones en la vida las cuales producen satisfacción y felicidad, siendo ideal encontrar aquellas cosas que nos facilitan estas emociones, por otro lado, existe a su vez, diferentes que nos provocan varias emociones lamentables o fastidiosas (Bisquerra, 2009). Por lo tanto, a aquellas emociones que provocan algún tipo de malestar lo que se pretende mediante la conciencia emocional es que, se entienda que estas emociones no pueden ser descartar, eludir o prohibir, si no que, hay que aprender a conocerlas, aceptarlas y reorientarlas hacia un estímulo que nos facilite a reducir sus consecuencias (Martínez, 2019).
- **Regulación emocional:** En esta competencia se resalta la habilidad para poder controlar las emociones de manera adecuada. Es decir, que se deban experimentar solo emociones positivas y descartar las negativas; más bien, se trata de encontrar distintas estrategias con el fin de aceptar tanto aquellas que nos provocan satisfacción como aquellas que no, y que éstas varían lo menos posible nuestra vida y actitud.
- **Autonomía emocional:** Esta competencia ayuda a producir y desarrollar las emociones que nos generan satisfacción y de igual forma intentar menorar las

emociones con final perjudiciales mediante varias estrategias, regulando nuestra conducta y mente.

- **Competencia Social:** Esta competencia hace mención a la habilidad para producir, conservar y disfrutar buenas relaciones interpersonales.
- **Habilidades para la vida y el bienestar:** Se considera como la habilidad para tener actitudes y reacciones apropiadas a la disposición y aceptar de forma responsables sobre uno mismo, hacia los demás y nuestro contexto

Junto a estas competencias, se une la motivación, puesto que, es una base necesaria de la educación y es necesario encontrarla mediante las emociones considerándose uno de los desafíos futuros de la educación. De igual manera, resalta que otro contenido importante a desarrollar son las capacidades socioemocionales, que forman un conjunto de competencias las cuales permiten a los alumnos relacionarse de mejor manera con los demás. Dentro de estas destrezas se encuentran comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía, competencias producidas según los factores claramente emocionales (Bisquerra, 2009).

2.2.1. Papel del docente en la educación emocional

Para entender qué papel cumple el docente en el desarrollo de un programa de educación emocional, es necesario que se entienda que esta intervención emocional no es una actividad aislada. Tiene que ser observada como una acción educativa integral que esta sumergida en el currículo, en la planificación de cada curso y en las clases de manera transversal (Buitrón, 2008).

Es necesario resaltar que el equipo docente de cualquier institución educativa influye de alguna manera en las magnitudes personales y sociales del alumnado. Es por lo que, los docentes deben conservar conciencia del impacto emocional que pueden provocar en sus alumnos. De igual manera como se mencionó anteriormente, es conveniente que los docentes mantengan un buen manejo y desarrollo emocional, al igual a competencias emocionales como la escucha activa, empatía, la comunicación asertiva, la comprensión y la tolerancia, tanto con los demás como con ellos mismos, solo de este modo podrán potenciar el aprendizaje de su alumnado.

Conscientes de que los docentes son un referente clave para sus alumnos es importante, por tanto, que estos desarrollen también sus competencias emocionales, solo de este

modo podrán trabajarlas con sus estudiantes, al tiempo que se convierten en ejemplos para ellos.

2.2.2. Educación emocional y rendimiento académico

Antes de comprender la cercanía entre rendimiento académico y educación emocional, es importante conceptualizar qué significa rendimiento académico. En general, esta estructura puede definirse como el nivel de conocimiento y crecimiento demostrado en un determinado campo de estudio, y también puede compararse con criterios de edad y nivel académico.

Entre algunos autores que han indagado sobre la relación que existe en el rendimiento académico y un buen control emocional a nivel académico, se ha constatado una gran variedad de acontecimientos y criterios. Por otra parte, es necesario abarcar un punto imprescindible: la destinación de la educación emocional no produce un aumento en el coeficiente intelectual y no hará cambios estructurales en el cerebro. Sin embargo, sí afecta en el rendimiento académico de manera indirecta, pues desarrolla a fondo otros aspectos que lograrán que se desarrolle el éxito académico (Valenzuela y Portillo, 2018). Por lo tanto, al ejercitar las competencias emocionales, los estudiantes logran conocer y disminuir su ansiedad, manejar el estrés en el entorno de aprendizaje y controlar el miedo al fracaso. Esto produce mucha motivación para aprender, podrá a la vez mejorar la memoria, sus habilidades analíticas y la sensación de seguridad y autoestima. Por todas estas razones, ya sea ganando tranquilidad al realizar exámenes, manteniendo una buena motivación al completar tareas, mejorando la memoria para construir el conocimiento o practicando las estrategias de estudio, el éxito académico se beneficia de inmediato.

2.2.3. Estrategias para desarrollar la educación emocional

En ocasiones, dependiendo de las características del centro educativo y de la disponibilidad docente, no es fácil para los docentes diseñar un programa de educación emocional. Por lo tanto, a veces es necesario empezar paso a paso hasta conseguir lo propuesto, que es la implementación del modelo del programa. A continuación, se presentan algunas estrategias y procedimientos para poner en práctica la educación emocional.

- Orientación ocasional: el equipo docente aprovecha las diversas ocasiones que se dan en el día a día para educar conocimientos relacionados a la educación emocional.
- Programas en paralelo: se usa el horario extraescolar, y tienen un carácter voluntario.
- Asignaturas optativas: se presentan asignaturas sobre educación emocional como alternativas que el estudiante puede tomar.
- Acción tutorial: el equipo multidisciplinario realiza un plan de acción tutorial, en donde se trabaja la educación emocional. La función tutorial es una actividad orientadora que realiza la persona tutora, relacionada estrechamente al propio proceso educativo y a la práctica docente, dentro del marco de la concepción integral de la educación.
- Integración curricular: Esta modalidad consiste en añadir los contenidos de la educación emocional de manera transversal a lo largo de las varias materias académicas, y por ende en todos los niveles educativos. El docente de cualquier materia puede añadir en ésta, de igual forma que está explicando contenidos de base emocional.
- Educación para la ciudadanía: En este espacio se crean definiciones, destrezas y actitudes importantes para la socialización de las personas y la preparación en las competencias emocionales se transforma en un recurso imprescindible. (Altuna, 2008)

Cabe resaltar que el Ministerio de Educación (2019) comprometido con la necesidad de establecer una educación de calidad y calidez, que presente igualdad de oportunidades a todas las niñas, niños y adolescentes, pone a disposición una Guía de Desarrollo Humano Integral dirigida a todos los niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional. Con el fin de orientar a los centros educativos a implementar estrategias y metodologías de prevención que ayuden a restablecer las relaciones humanas resaltando valores imprescindibles como la justicia, innovación y solidaridad.

3.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se presenta la planificación de actividades de la propuesta de intervención y la evaluación a desarrollar de la misma una vez ejecutada.

3.1. PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Para el diseño de esta propuesta se ha partido del modelo teórico de inteligencia emocional de Bisquerra (2009), ya que, este modelo es muy práctico y ajustable a cualquier realidad, siendo diseñado para favorecer un aprendizaje significativo y basado en la teoría constructivista.

Es por lo que, el programa cuenta con diversas actividades innovadoras y motivadoras, las cuales se presentan en el marco de cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, y competencias para la vida y el bienestar.

Los bloques temáticos presentan objetivos claves. En el bloque de conciencia emocional se pretende identificar y comprender las emociones y sentimientos propios; en el bloque de regulación emocional, se desea comprender las competencias de expresión emocional apropiada, la regulación de emociones, las habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar emociones positivas; en el bloque de autonomía, describir características como la automotivación, la autoeficacia emocional, la responsabilidad, la actitud positiva; en el bloque de competencia social, se quiere dominar las habilidades sociales básicas, lograr el respeto a los demás; y por último el bloque de competencias para la vida y el bienestar se busca fijar objetivos adaptativos, tomar decisiones, buscar ayuda y recursos.

Esta propuesta contiene catorce sesiones de 45 minutos aproximadamente, las cuales están diseñadas de acuerdo con cada uno de los cinco componentes emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, y habilidades para la vida y el bienestar). Cada componente cuenta con un número de dos a cuatro sesiones específicas. La implementación de la propuesta tiene una duración de 15 semanas, 14 de ejecución y una de evaluación respetando los días establecidos por los docentes de cada uno de los niveles de Básica Media de la institución. Cabe resaltar que estas actividades tienen un enfoque interdisciplinario, ya que, el desarrollo de las estrategias, se la realizará en torno a las asignaturas básicas y áreas complementarias (Lengua y Literatura, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Cultural y Artística, y Educación Física) con el fin de relacionar contenidos curriculares con las competencias emocionales a fortalecer. Al finalizar cada sesión se

realiza una valoración de manera oral y general con el fin que los alumnos autoevalúen el proceso.

La función del docente es la de facilitador de aprendizaje, es decir, deberá guiar y ayudar a los alumnos, mientras que ellos serán los principales autores de su propio aprendizaje, que irán construyendo en base a ideas previas y conocimientos anteriores, relacionándolos con su vida diaria y en colaboración con los demás compañeros. Para retroalimentar los nuevos conocimientos se pretende, al final de cada sesión, que cada alumno construya una pequeña reflexión para asimilar el porqué de cada actividad y el valor de lo que está aprendiendo. Esta reflexión puede realizarse en voz alta y de manera grupal, es decir, docente y alumnos/as.

A continuación, se presenta la planificación de cada una de las sesiones de trabajo, en función de las cinco competencias planteadas:

Conciencia emocional (4 sesiones)

Tabla 1
Sesión 1

Sesión 1: Identificando mis emociones		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Identificar y comprender las emociones tanto propias como ajenas.	
Objetivo de la sesión	Conocer, seleccionar y describir diferentes emociones. Usar y ampliar el vocabulario emocional.	
Actividades	<p>Inicio:</p> <p>Realizar dinámica “El capitán manda” la cual finaliza con la orden de formar un semi círculo.</p>	
	<p>Desarrollo:</p> <p>Durante la semana los estudiantes deben anotar en un papel todas aquellas emociones que vayan experimentado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leer en silencio la hoja en la que han escrito las emociones vividas • Mencionar de forma voluntaria las emociones vividas durante toda la semana, mientras la docente las escribe en la pizarra. • Repasar lo plasmado en la pizarra, borrando las emociones que se hayan repetido y las que, según la opinión del alumnado, no deban ser consideradas como emociones. • Realizar junto con la docente en la pizarra una tabla de 6 	

	<p>columnas, en cada columna se escribirá una emoción: ira, alegría, ira, vergüenza, sorpresa y miedo, y se reúnan las emociones creadas por el grupo según esta clasificación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir de manera dinámica las emociones que se anotaron en la pizarra
	<p>Cierre:</p> <p>Contestar las siguientes preguntas preguntando: ¿Qué sienten cuando presentan miedo, están alegres, sentir vergüenza, etc.? Con el fin de reflexionar acerca del hecho de que es necesario para expresar la misma emoción se debe utilizar palabras diversas.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Marcador
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 2
Sesión 2

Sesión 2: Comprendiendo mis emociones		Tiempo: 45'
Objetivo específico de la propuesta	Identificar y comprender las emociones tanto propias como ajenas.	
Objetivo de la sesión	Usar vocabulario emocional. Adquirir conciencia de las diferentes emociones.	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar un círculo sentados en el suelo • Mencionar momentos en las que hayan sentido alegría, ira, miedo y tristeza, dejando tres minutos para que puedan analizar. 	
	<p>Desarrollo:</p> <p>La docente solicita a 5 voluntarios a quienes la docente tapaná los ojos con un pañuelo. Cada uno de ellos deberá sacar una ficha de la caja de las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leer la ficha extraída de la caja • Pensar cómo van a explicar o representar al grupo la emoción anotada en la ficha. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar o representar una situación en la que hayan experimentado la emoción señalada. • Responder las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Has pensado una situación similar para esta misma emoción? Sólo deben contestar sí o no. Se apunta en un lado de la pizarra cuántos han dicho que sí y cuántos que no. 2. ¿La representación me ha provocado la misma emoción que al actor? Se anotarán las respuestas en el otro lado de la pizarra.
	<p>Cierre:</p> <p>Reflexionar sobre la actividad realizada, respondiendo las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Todas las personas sentimos la misma emoción en situaciones iguales? 2. ¿Esta emoción se puede experimentar en situaciones distintas? 3. ¿Has aprendido algo nuevo acerca las emociones?
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Marcadores • Pañuelo • Fichas de emociones • Caja de las emociones
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 3
Sesión 3

Sesión 3: Comprendiendo mis emociones		Tiempo: 45'
Objetivo específico de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y comprender las emociones tanto propias como ajenas. 	
Objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir emociones frente a determinadas situaciones. • Relacionar emociones a circunstancias de la vida diaria 	

Actividades	<p>Inicio:</p> <p>Crear 6 grupos de estudiantes, mediante la dinámica “si fuese animal, ¿Cuál sería?”. En esta dinámica se muestra una lista de 6 animales: tigre, delfín, león, perro, oso, gato. Los estudiantes que hayan escogido los mismos animales integran un grupo.</p>
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar en la pizarra un cuadro realizado por la docente, el cual está dividido en 6 partes iguales. Cada parte indicara un color con una emoción distinta (ver anexo). • Manipular las 6 fichas entregada por la docente. Cada una de un color y con el nombre de una emoción. • Analizar las situaciones planteadas y contestar a cada situación levantando la ficha de la emoción que crea vivir ante dicha situación. • Revisar en la pizarra el número de emociones vividas en la situación mencionada. Se irán planteando situaciones hasta que se hayan nombrado todas las emociones planteadas.
	<p>Cierre:</p> <p>Reflexionar acerca la diversidad de emociones vividas y sobre cómo las emociones de cada uno pueden verse afectadas por situaciones externas.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • 6 fichas de colores que representen las emociones a trabajar por alumno/a. • Pizarra • Marcadores
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 4
Sesión 4

Sesión 4: Comprendiendo mis emociones		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Identificar y comprender las emociones tanto propias como ajenas.	
Objetivo de la sesión	Hallar emociones en diversas situaciones. Tomar conciencia de las emociones de los demás.	

Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar en la lluvia de ideas, respondiendo la siguiente pregunta: ¿qué son las emociones? • Buscar palabras y hechos que describan las emociones, mientras la docente registra en la pizarra lo mencionado. • Construir una definición breve que englobe el máximo de aportaciones.
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integrar grupos de 3 o 4 alumnos • Manipular cartulina la cual está dividida en dos partes; en cada una de ellas estará redactada una emoción (de las 6 estudiadas. De esta forma, un grupo trabajará unas emociones y otros otras. En esta actividad se ofertan revistas, gomas y tijeras • Encontrar imágenes que según el grupo considere que representen la emoción correspondiente.
	<p>Cierre:</p> <p>Nombrar un portavoz que será el encargado de socializar el trabajo con los demás. En la cual deberá explicar las imágenes que han colocado y decir la motivación de cada imagen y su emoción reflejada.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Revistas • Gomas • Tijeras
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Regulación emocional (2 sesiones)

Tabla 5
Sesión 5

Sesión 5: Regulando mis emociones		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la	Aprender a regular adecuadamente sus propias emociones.	

propuesta	
Objetivo de la sesión	Experimentar la relajación. Valorar la relajación como un estado que nos permite regular las emociones.
Actividades	<p>Inicio:</p> <p>Al comenzar se crea un espacio amplio con el fin que los estudiantes puedan sentarse en el suelo cómodos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensar en lo que han estado haciendo en el día en cómo se sienten y en las emociones que están sintiendo.
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar los ojos para iniciar la relajación, la cual estará acompañada por una música de fondo muy suave que les incite a tranquilizarse. • Escuchar la lectura leída por la docente, la cual será con voz suave y lenta de un texto para que lo vayan apropiando y les permita seguir las instrucciones que se les menciona: “Piensas que fuiste de excursión e hiciste muchas cosas; te divertiste corriendo, saltando y jugando con tus amigos. Pero ahora estás cansado y necesitas estirarte en el piso. Notas que todo tu cuerpo se pone en reposo, tu respiración se vuelve más lenta. Tu cara está cansada, tus ojos, nariz, oídos, boca, mandíbula también están tensos, déjalos que se relajen poco a poco, en este momento tus hombros notan la acumulación acumulada del cansancio del día, pero recuerda que ahora estás tranquilo y relajado. poco a poco. Mueve tus dedos para que estén abiertos y quietos. Ahora concéntrate en tus brazos y siente cómo se relajan. Respira lenta y profundamente y pon tus manos sobre tu vientre y siente que tu vientre sube y baja con tu respiración. Tus piernas están cargadas con el estrés que has acumulado mientras corrías, saltabas y jugabas con tus amigos. Permíteles relajarse”.
	<p>Cierre:</p> <p>Comunicar de forma voluntaria las sensaciones y emociones que ha experimentado. Para dirigir el debate el docente debe realizar preguntas como las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Estás mejor ahora que antes de practicar la relajación?

	<p>2. ¿Qué has sentido?</p> <p>3. ¿Has experimentado alguna emoción?</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio amplio • Grabadora y música de relajación • Luz y temperatura adecuada
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 6
Sesión 6

Sesión 6: Regulando mis emociones		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Aprender a regular adecuadamente sus propias emociones.	
Objetivo de la sesión	<p>Analizar y reflexionar la respuesta más apropiada.</p> <p>Regular las emociones.</p>	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integrar un grupo de 3 o 4 alumnos • Manipular ficha entregada por la docente (anexo 5). 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detallar a los otros miembros de su equipo una experiencia en la que crea que su reacción fue explosiva o impulsiva. Todos tienen que mencionar una historia o situación parecida. • Escoger en equipo tres situaciones que quieran comunicar al resto de la clase. • Nombrar un secretario/a como el encargado de anotar en la hoja de trabajo las tres situaciones elegidas para compartir. • Observar el semáforo dibujado en la pizarra por la docente con sus colores respectivos, en la cual cada color indicará un paso a seguir que llevará escrito en forma de objetivo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Luz roja: "Identificar emociones". Describir las emociones experimentadas. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Luz ámbar: "frena y piensa". Identificar situaciones que causan problemas emocionales. ➤ Luz verde: "Expresar emociones". Sea consciente de las diversas formas saludables de expresar sus emociones. Resuelve problemas o logra objetivos sin molestar a los demás. <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar un portavoz con el fin que lea según el orden establecido las situaciones escritas. • Reflexionar y analizar cada uno de los procesos mencionados (semáforo rojo, amarilla y verde). <p>Ejemplo: “Mi hermano se apropió de mi caja de lápices de colores, no me pidió permiso; cuando lo vi, le grité, lo insulté y lo golpeé”.</p> <p>Para analizar, sigue los pasos de los semáforos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Luz roja: ¿Qué emociones experimenté? Las emociones, la ira y el miedo. ➤ Luz ámbar: ¿Cuál es el problema? Enfadado: No me agrada que mi hermano tome mis cosas porque luego me los devolvió. Miedo: Mi mamá me regaña cuando pierdo mis cosas. Ira: le doy una bofetada. ➤ Luz verde: ¿Qué se puede hacer? a) Hablar con mi hermano y que devuelva mis cosas, lo necesito. b) Explicarle por qué estoy enojado. c) Dejarle mis cosas sin necesidad diciéndole que, cuando acabe de usarlas, me los devuelva.
	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el mismo ejercicio con su grupo, siguiendo los pasos del semáforo con las otras dos situaciones. • Exponer el trabajo creado según el modelo del semáforo, compartiendo una de las experiencias trabajadas y detallando con la máxima claridad los pasos dados. • Reflexionar sobre las reacciones que suelen ser impulsivas, mediante la guía del docente • Comprender que siempre conviene buscar alternativas que nos generen mejor bienestar.

Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Semáforo, incluyendo el procedimiento en cada color. • Papel y bolígrafo • Pizarra • Fichas de trabajo • Tizas de colores
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Autonomía (3 sesiones)

Tabla 7
Sesión 7

Sesión 7: Aprendiendo a automotivarme		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Desarrollar la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas	
Objetivo de la sesión	Estimular el desarrollo de la autoestima mediante el conocimiento personal. Expresar oralmente características propias	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integrar una pareja, en la que cada miembro se denomina A o B de tal manera que A quede frente a B. • Escuchar las indicaciones del docente, donde deben imaginar que están en un teatro y harán un monólogo teniendo en cuenta los siguientes criterios: un minuto por cada monólogo, el inicio y final del tiempo para el monólogo se notifica con una palmada, al concluir el minuto (que el docente indicará con una palmada), le tocará el turno a B, que deberá hablar sobre el mismo tema ante A. 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar el monólogo donde A con libertad y sin interrupción detalla a B, durante un minuto, todas las ideas que desee según el tema dado, mientras B le escuchará con mucha atención. • Considerar los siguientes criterios en el monólogo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ “Lo que me gusta de mí” ➤ “Soy capaz de...” 	

	<p>➤ “A mí me gustaría...”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar alrededor de dos minutos para que B detalle a A lo que ha comprendido de él. Es decir: No sabía que te gustara correr, o es verdad que puedes... intentando recordar la mayor parte de información obtenida.
	<p>Cierre:</p> <p>Responder de manera individual y en silencio a las siguientes preguntas formuladas por el docente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Me he sentido comprendido por mi compañero? 2. ¿Qué he aprendido de mí? 3. ¿Qué he sentido mientras mi compañero me detallaba de él? 4. ¿Y cuando mi compañero me relataba lo que había escuchado de mí?
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Área amplia
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 8
Sesión 8

Sesión 8: Aprendiendo a automotivarme		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Desarrollar la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas	
Objetivo de la sesión	Aceptarse y amarse Tener conciencia de los logros obtenidos. Ser capaz de expresar los logros.	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar video “las cualidades” proyectado en clase. ▪ Comentar acerca del video observado, con la guía de las siguientes preguntas: ¿Qué son las cualidades? ¿Qué creen de las cualidades? 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar en una hoja un listado de las cosas positivas que las demás personas les dicen. ▪ Escribir las cosas que ellos mismos creen que pueden hacer de forma positiva. ▪ Socializar en clase lo escrito en la hoja. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anotar en la misma hoja con letra mayúscula la frase mágica CONFIO EN MI”.
	<p>Cierre:</p> <p>Reflexionar acerca de la relación que existe entre cómo nos ven las demás personas y cómo nos vemos nosotros mismos.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Folio o cuaderno • Lápiz o bolígrafo • Video: https://www.youtube.com/watch?v=baBVCMcpi_k
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 9
Sesión 9

Sesión 9: Aprendiendo a automotivarme		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Desarrollar la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas.	
Objetivo de la sesión	Estimular el desarrollo de la autoestima positiva según el control corporal. Valorar la importancia del control corporal. Aumentar el conocimiento del propio cuerpo	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades de estiramiento guiadas por la docente. • Escuchar la presentación de la actividad a realizar, en la cual se mencionen los objetivos y criterios a seguir. 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animar el cuerpo con un ejercicio de relajación, donde el alumno se colocará de pie, mirando hacia el docente, el cual estará frente al alumnado de manera visible, realizando movimientos muy suaves y sencillos, de desplazamiento amplio de las partes del cuerpo, intentando seguir en el mismo lugar. • Imitar los movimientos realizados por la docente • Concentrar su cuerpo y mente al realizar cada movimiento al ritmo de la música tranquila y suave. 	
	<p>Cierre:</p> <p>Reflexionar y mencionar todo aquello que haya podido</p>	

	experimentar durante la actividad; por ejemplo, no poder controlar el cuerpo, dificultad en algunos movimientos.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Música de fondo • Espacio amplio • Grabadora
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Competencia social (2 sesiones)

Tabla 10
Sesión 10

Sesión 10: Competencia social		Tiempo: 45'
Objetivo específico de la propuesta	Fortalecer la competencia social en sus interacciones con las demás personas.	
Objetivo de la sesión	Estimular el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Identificar actitudes y valores que favorecen la amistad. Expresar verbalmente las propias ideas.	
Actividades	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar un círculo estando sentados en el suelo • Observar el personaje (un títere) presentado por la docente; se trata de un muñeco que tiene un problema y que le gustaría compartirlo con ellos para ver si entre todos pueden buscar soluciones. 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la siguiente presentación del títere: “Éste es Leo y les quiere explicar una historia”. Leo les explica su situación: “Me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podrían ayudar. Mi gran ilusión es tener amigos”. A continuación, les cuenta su historia: “Últimamente, cuando llego al colegio, mis compañeros me contestan mal, parece que todos me tienen manía y no sé qué hacer; yo creo que me tienen envidia o que piensan que yo soy... (antipático, agresivo, egoísta...)” Mientras 	

	<p>relata su conflicto presenta actitudes negativas o que pueden ser rechazadas por los demás: egoísmo, tratos con gritos y malas palabras, sin tolerancia, deseo de querer dirigirlo todo, es decir posee el síndrome de la reina aveja...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones y comportamientos que están perjudicando sus interacciones. El alumnado le facilita a identificar esas actitudes y, con la guía del docente, le indicarán actitudes positivas como alternativas a las anteriores para que sus relaciones mejoren. • Nombrará un secretario o secretaria encargado de ir anotando en la pizarra las alternativas o soluciones concretas que se propongan para cada una de las situaciones.
	<p>Cierre: Repasar y resumir de las comportamientos y emociones adecuadas a las que deben conservar y aquellas que les gustaría modificar. El títere manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despedirá hasta una próxima ocasión.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Títere
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 11
Sesión 11

Sesión 11: Competencia social		Tiempo: 45'
Objetivo específico de la propuesta	Fortalecer la competencia social en sus interacciones con las demás personas.	
Objetivo de la sesión	Desarrollar la empatía. Observar y relacionar experiencias propias con otras ajenas.	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar la explicación del docente sobre la actividad a realizar. • Observar los materiales con los cuales se realizarán las 	

	<p>actividades, estos requieren algo de esfuerzo y también de la sintonía con las cosas que les gustan o no de esos trabajos.</p>
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupos tres alumnos. Cada grupo se le entrega una ficha en la que estará textualizado el lugar al que deben ir (Anexo 8). • Asumir las funciones asignadas; un grupo actuará como maestros, otro podría actuar como limpiadores, y otro podría actuar como conserjes, etc. • Cada grupo realiza las actividades previstas para cada rol diferente. • Reflexionar sobre la tarea realizada, y determinar un compromiso práctico en el trabajo de la persona que cotidianamente se tiene que enfrentar sucesos que les tocó experimentar.
	<p>Cierre:</p> <p>Escribir un compromiso en una cartulina, que se colgará en la clase.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de profesiones • Cartulinas • Tijeras • Papeles de colores
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Habilidades para la vida y el bienestar (3 sesiones)

Tabla 12
Sesión 12

Sesión 12: Habilidades para la vida y en bienestar		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Desarrollar las habilidades para la vida y el bienestar, que le permitan afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida.	

	.
Objetivo de la sesión	Valorar el esfuerzo de compartir. Compartir las cosas. Respetar las cosas de los compañeros
Actividades	<p>Inicio:</p> <p>Nota: Un día antes de la actividad se solicita al alumnado traer para la clase del día siguiente un juguete de su preferencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar los criterios de la actividad a realizar, donde la docente detalla que en esta clase van a compartir con sus compañeros los juguetes. Para esto, cada estudiante dejará el juguete que ha traído de su casa a otro compañero, es necesario que no se compartan los juguetes entre los más amigos, sino que se presten con los que se tiene menos afinidad.
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar durante 15 minutos con el juguete prestado y, una vez terminado el tiempo, se dejarán los juguetes en el rincón. • Formar un semi círculo sentados en sus sillas • Explicar a sus compañeros cómo se ha sentido, teniendo de guía al docente, el cual animará el debate con las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te has sentido? 2. ¿Crees que tu compañero te dañarías tu juguete? 3. ¿Has podido jugar con el que te han prestado o has pensaste en tu juguete? 4. ¿Qué has aprendido? 5. ¿Crees que el compartir te hace sentir feliz?
	<p>Cierre:</p> <p>Reflexionar sobre las preguntas formuladas, con el fin de concluir de que es difícil prestar algo que nos gusta mucho, en lo importante que es pensar en los demás cuando utilizamos sus cosas, que ellos también se pueden sentir igual y quizás por esto es incómodo prestar las cosas.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Un juguete por cada alumno
Evaluación:	Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.

	Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.
--	--

Tabla 13
Sesión 13

Sesión 13: Habilidades para la vida y en bienestar		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Desarrollar las habilidades para la vida y el bienestar, que le permitan afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida.	
Objetivo de la sesión	Identificar las características de un buen amigo. Tener interés por ser un buen amigo de los demás. Valorar la importancia del concepto amistad.	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar los criterios de la actividad a realizar • Trabajar en parejas con su compañero de al lado. 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibujar con lápiz en un papel blanco la silueta de su compañero y luego recortarla • Escribir el nombre del compañero al cual pertenezca la silueta dibujada • Textualizar dentro de la silueta con rotulador azul cuatro cualidades que consideren buenas y cuatro que consideren que debe mejorar con color rojo para poder ser amigos • Exponer al resto de la clase el trabajo realizado. • Aportar su opinión al trabajado realizado por su compañero, así como realizar sugerencias para poder mejorarlas y de esta forma transformar a positivas. Por ejemplo, si se dice de un compañero que es egoísta, se debe contestar: “si me prestaras la goma, si no te escondieras tus cosas, entonces serías un buen amigo”. Se dice de otro que es un mandón y se le puede sugerir; “si nos dejaras opinar o no nos mandarás tanto, te buscaríamos más para jugar contigo”. • Responder la siguiente pregunta del docente: ¿Cómo se sienten al escuchar las opiniones sobre sus características negativas y positivas? 	
	<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construir junto al docente dos siluetas en cartulina grande; 	

	<p>en una de ellas se anotarán todas aquellas cualidades positivas que vayan saliendo. En la otra silueta se anotan aquellas características que, de acuerdo con la opinión del alumnado, sean consideradas como negativas de acuerdo con los amigos. Estas siluetas se exponen en la pared de la clase, con el objetivo de hacer referencia a ellas en el momento en que se crea oportuno.</p>
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Papel de embalar en color blanco • Lápiz • Marcadores (azul y rojo)
Evaluación:	<p>Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta.</p> <p>Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.</p>

Tabla 14
Sesión 14

Sesión 14: Habilidades para la vida y en bienestar		Tiempo: 45´
Objetivo específico de la propuesta	Desarrollar las habilidades para la vida y el bienestar, que les permitan afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida.	
Objetivo de la sesión	Comprender la importancia de la paciencia y perseverancia para poder lograr los objetivos. Identificar la necesidad de la planificación para lograr los objetivos.	
Actividades	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar la charla “objetivos y plan de vida” dirigida por la docente. • Conversar sobre lo escuchado, respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué son los objetivos? ¿Cuáles son los tipos de objetivos? 	
	<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar el cuadro comparativo acerca de los tipos de objetivos. • Mencionar las diferencias y ejemplos de los objetivos a corto y largo plazo, mientras la docente anota en el cuadro comparativo todas las ideas. 	
	<p>Cierre:</p> <p>Realizar la ficha (anexo 9) teniendo claro los siguientes criterios:</p>	

	beneficios que va a aportar ese objetivo, dificultades que se pueden encontrar, posibles soluciones a cada dificultad, recursos que se necesitaran, valoraciones de los resultados y cuándo se va a lograr el objetivo. Socializar la experiencia al textualizar nuestros objetivos.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha • Lápiz • Pizarra
Evaluación:	Uno o dos estudiantes compartirán una reflexión sobre el porqué de la actividad y lo que les aporta. Se valorará la participación de cada uno de los alumnos.

3.2. EVALUACIÓN Y MONITOREO

De acuerdo con los expertos la evaluación cumple un rol fundamental en el proceso educativo. En este caso la evaluación proporciona información imprescindible sobre la evolución y desarrollo del alumnado participante, y también sirve como herramienta para evidenciar si el programa es beneficioso y útil. La evaluación se realizará en cada una de las sesiones y al final de la ejecución del programa.

En primer lugar, el docente realiza una evaluación de carácter individual y general, siendo la observación directa la primera técnica utilizada. El registro de esta observación se textualiza en un diario de clases, en el cual se genera una plantilla de observación para cada alumno (ver anexo 1), en la que consta su nombre y número de sesión. Esta plantilla servirá como medio de seguimiento y evaluación continua, ya que, se completará al finalizar cada una de las sesiones de trabajo. Al final de las sesiones se aplica una rúbrica de evaluación (ver anexo 2) por cada uno de los estudiantes.

Al finalizar el programa este se evalúa mediante escalas de valoración (ver anexo 3) que se aplicará tanto a los docentes como a los estudiantes. En ella se recogerá la valoración de los docentes respecto a los avances experimentados por los estudiantes y el desarrollo del programa y, en la segunda se recogerá la percepción que tienen los alumnos respecto a sus avances. Finalmente se realizarán algunas preguntas abiertas tanto a los docentes como a los estudiantes en donde se valorará el desarrollo del programa. Esto ayudará a comprender la satisfacción de los estudiantes y, además, a

reflexionar sobre cómo ha funcionado el programa e identificar áreas de mejora en futuras intervenciones.

REFERENCIAS

- Bizquera., y Hernández (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/77849972006.pdf>.
- Altuna J.M., (2008). Inteligencia emocional. Gipuzkoa:
<https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48-64.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S179489322020000100048&script=sci_abstract&tlng=en
- Ayala, J. S., Chávez, M. M., Escobar, A. S., Lozano, K. N., & Torres, N. M. (2020). Competencias emocionales en Educación Primaria.
<https://hdl.handle.net/20.500.12905/1733>
- Bisquera, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado, *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-112.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquera, R. (2011). Educación emocional. Padres y maestros.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/81300>.
- Bisquera, R., y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Avances en supervisión educativa.
<https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
- Educación, M. d. (2019). Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANO-INTEGRAL.pdf>

- Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló-Morera, M. J., y Oriol-Granado, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria.
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>
- Glejzer, C., Ciccarelli, A., Chomnalez, M., y Ricci, A. G. (2019). La incidencia de las emociones sobre los procesos de aprendizaje en niños, niñas y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social. *Voces de la Educación*, (2), 113-128. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7137239.pdf>.
- Granados, M. G., y Sánchez, D. V. (2020). La educación emocional en la escuela primaria (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Córdoba). http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/2475/1/TF_Granados_Sanchez.pdf
- Oliveros, V. B. (2019). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revistas de Investigación*, 42(93). <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Pérez, N., y Filella G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & saber*, 10(24), 23-44. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-01592019000300023&script=sci_abstract&tlng=pt.
- Serrano, A. C., Sevilla, D. H., y Hawrylak, M. F. (2017). La educación emocional en la infancia: una estrategia inclusiva. *Aula abierta*, 46, 73-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6060627>

ANEXOS

Anexo 1: Plantillas de observación

Sesión 1

Alumno:	N° de sesión:
Criterios de evaluación	Observaciones
Conoce e identifica correctamente sus propias emociones.	
Identifica y es conscientes de las emociones de las demás personas.	

Sesión 2

Alumno:	N° de sesión:
Criterios de evaluación	Observaciones
Puede gestionar y expresar sus propias emociones.	
Responde de manera adecuada a las distintas situaciones emocionales que presenta.	

Sesión 3

Alumno:	N° de sesión:
Criterios de evaluación	Observaciones
Tiene confianza en si mismo y las demás personas.	
Se responsabiliza de forma tranquila y relajada de las decisiones que toma.	

Sesión 4

Alumno:	N° de sesión:
Criterios de evaluación	Observaciones
Mantiene buenas relaciones con sus compañeros.	
Comprende a las demás personas y logra que lo comprendan	

Sesión 5

Alumno:	N° de sesión:
Criterios de evaluación	Observaciones
Es consciente y capaz de dar soluciones a los conflictos surgidos	
Comprende que la motivación es imprescindible para lograr objetivos.	

Anexo 2: Rubrica de evaluación

Alumno:					
Criterio de evaluación	siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Conoce e identifica sus propias emociones					
Conoce e identifica de los demás					
Expresa y gestiona sus emociones					
Posee y usa lenguaje emocional					
Tiene empatía y bienestar por los demás					
Trabaja de forma colaborativa					
Se comunica correctamente con los compañeros y profesor					
Actúa de manera correcta frente los conflictos					
Tiene capacidades de escucha activa y opinión					

critica					
Participa con interés en las actividades					

Anexo 3: Escala valorativa

ITEMS	Muy bien	Bien	regular	deficiente
Soy capaz de reconocer mis propias emociones				
Soy capaz de reconocer las emociones de los demás				
He aprendido a ponerme en el lugar de los demás				
Puedo expresar mis ideas				
Soy capaz de dar soluciones a conflictos surgidos				
El maestro me ha ayudado con lo que no entiendo				
Me he sentido				

cómodo en cada sesión				
He aprendido mucho en este programa				

Anexo 4: Ficha semáforos de las emociones.

Ficha de trabajo

El semáforo

1ª situación _____

Yo hice _____

2ª situación _____

Yo hice _____

3ª situación _____

Yo hice _____

¿Qué emociones experimento?

¿Cuál es el problema o la situación que provoca esta emoción?

¿Qué puedo hacer?

Buscar alternativas

Anexo 5. Ficha: Mi plan de objetivos

CREANDO EL CAMINO		
	Corto plazo	Largo plazo
Objetivos		

Beneficios		
Posibles dificultades		
Soluciones a las dificultades		
Medios necesarios		
¿En qué momento consigo el objetivo?		