Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

PROYECTO INTEGRADOR

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 2DO A 4TO

Previo al grado académico de licenciado en Educación Inicial

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

INCLUSIÓN EDUCATIVA

AUTOR

KAREN PAOLA SOSA ORTIZ

ASESOR

MGT. SINAY VERA PINARGOTE

Marzo, 2023

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....5
1.1. Descripción del problema.....5
1.2. Hipótesis de acción.....7
1.3. Justificación.....7
1.4. Objetivos.....8
1.4.1. General.....8
1.4.2. Específicos.....8
2. MARCO TEORICO.....8
2.1. Educación emocional.....9
2.1.1. Modelos explicativos.....10
2.1.2. Papel del docente en la educación emocional.....13
2.1.3. Beneficios de la educación emocional.....14
2.1.4. Educación emocional y rendimiento académico.....14
2.2. Estrategias para desarrollar la educación emocional.....15
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....16
Sesión 1. Identificando mis emociones: "La rayuela".....17
Sesión 2. Comprendiendo mis emociones: "Poniendo nombre a mis emociones".....18
Sesión 3 Relacionando mis emociones: "Si fuese un animal".....19
Sesión 4 Comprendiendo las emociones de los demás: "Las imágenes de las emociones".....20
Sesión 5 Regulación emocional (2 sesiones).....21
Sesión 6 Regulación emocional "El semáforo".....22
Sesión 7 Aprendiendo a automotivarme (3 sesiones).....24
Sesión 8 Aprendiendo a automotivarme.....25
Sesión 9 Aprendiendo a automotivarme (Estiramiento corporal).....25
Sesión 10 competencia social (2 sesiones) "El títere".....26
Sesión 11 competencia social "Empatía con las personas".....27
Sesión 12: Habilidades para la vida y en bienestar (3 sesiones) "Intercambio de juguetes".....28
Sesión 13: Habilidades para la vida y en bienestar "La silueta".....29
Sesión 14: Habilidades para la vida y en bienestar.....30
3.3. Evaluación y monitoreo.....30
ANEXOS.....35
Anexo 1: Plantilla de observación.....35
Anexo 2: Rubrica de evaluación.....36
Anexo 3: Escala valorativa.....37

Anexo 4: Ficha del semáforo de emociones 38
Anexo 5: Ficha mi plan de objetivos 38

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 17
Tabla 2 18
Tabla 3 19
Tabla 4 20
Tabla 5 21
Tabla 6 22
Tabla 7 24
Tabla 8 25
Tabla 9 25
Tabla 10 26
Tabla 11 27
Tabla 12 28
Tabla 13 29
Tabla 14 30

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Plantilla de observación 35
Anexo 2: Rubrica de evaluación 36
Anexo 3: Escala valorativa 37
Anexo 4: Ficha del semáforo de emociones 38
Anexo 5: Ficha mi plan de objetivos 38

1. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación tiene como tema "Educación emocional en el desempeño académico de estudiantes de básica en la Unidad Educativa Particular Generaciones del Futuro". Su importancia radica en enseñar a todos los niños a controlar y gestionar sus emociones. Cuando se trabaja con las emociones en clase consigues que los alumnos estén más motivados y les ayuda en su desarrollo intelectual. Los docentes y educadores saben que la verdadera optimización de los rendimientos pasa necesariamente por una formación integral, que ayude a los alumnos a ser personas responsables y equilibradas consigo mismas y con los demás.

Esa formación integral incluye el desarrollo de la inteligencia emocional: una formación que contribuya a los niños y aprendan a identificar sus propias emociones, a saber, expresarlas, gestionarlas y controlarlas de manera que les ayude a buscar soluciones a aquello que les equilibra, para sentirse mejor, rendir más y ser más felices. Una formación que favorezca no solo el desarrollo de la inteligencia académica, sino el de la inteligencia interpersonal e intrapersonal. En definitiva, que favorezca el desarrollo equilibrado emocionalmente y como consecuencia, felices y con adecuados rendimientos tanto al nivel escolar como impersonal.

El presente proyecto contiene 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 sus objetivos. El segundo apartado aborda las bases teóricas en la que se apoya la propuesta de intervención y algunas investigaciones previas asociadas al tema.

1.1. Descripción del problema

La Unidad Educativa Particular "Generaciones del Futuro" está ubicada en el cantón Atacames, en la vía principal Cocoroco, a la derecha se encuentra el hotel colonial y a su

izquierda una tienda. Cuenta con todos los niveles educativos desde inicial hasta el bachillerato en ciencias, consta con 9 aulas, un centro de computación, un bar, el comedor y un laboratorio de química. Además, tiene un departamento de secretaría y el DECE. Esta institución posee dos patios recreativos, uno para inicial y el otro para la básica general, tiene dos baños de mujeres y dos de hombres. En el centro de la institución se puede encontrar lo que es la cancha de futbol.

Durante el año lectivo 2022/2023, la institución educativa cuenta con 285 estudiantes, dispone con 28 docentes, incluido el personal administrativo y de servicio. La labor y responsabilidad de los maestros no es solo enseñar conocimientos a los alumnos y alumnas, sino contribuir al perfeccionamiento de cada uno de estos niños y adolescentes y, para lograr estos objetivos, la inteligencia emocional puede ser una buena herramienta.

En la institución educativa "Generaciones del Futuro", se ha podido evidenciar que los alumnos de 2do a 4to de básica manifiestan actitudes negativas en su comportamiento, se pelean con sus compañeros, mientras que otros niños no mantienen la concentración con respecto a las actividades que desarrolla la docente en su jornada laboral, entre otras problemáticas como la inseguridad, baja autoestima y comportamientos compulsivos. Y todos estos problemas provocan la dificultad para la identificación de las emociones y de los sentimientos, ausencia de empatía, dificultad de auto control y la falta de habilidad de interacción.

En el periodo de pandemia se evidenció que muchos estudiantes demostraron dificultades de aprendizaje ya que al recibir clases virtuales tenían una calificación excelente, esto debido a que los padres se involucraron de manera directa en las tareas y actividades que realizaban en clase. Cuando se retornó a clases presenciales muchos estudiantes manifestaron síntomas de estrés, cansados, agobiados e incluso impotentes al no poder leer y escribir, con fluidez. Al verse expuestos a la crítica y burla de sus compañeros, esto provoco que sus emociones se alteraran y al no tener un conocimiento y control de las emociones desencadeno peleas y riñas en el aula de clases.

Además, en algunas aulas hay maestras que priorizan teoría y eso provoca que los estudiantes se desanimen y no muestren interés en las clases impartidas. Por eso vienen las quejas de los padres y madres de familia al ver las clases extensas que se les imparten

a los niños de 2do a 4to de básica, ya que notan el estrés y cansancio de sus hijos. En este caso se debería trabajar con materiales lúdicos, a través de juegos para que las clases sean más divertidas de manera que puedan aprender. Todas estas necesidades tienen un apoyo emocional.

La pregunta que guiará este proyecto es:

¿Cómo ayudar a los estudiantes de 2do a 4to a manejar sus emociones en las aulas de la Unidad Educativa Generaciones del Futuro?

1.2. Hipótesis de acción

Esta propuesta se apoya en la siguiente hipótesis de acción.

Los estudiantes fortalecerán sus habilidades emocionales a través de un programa de educación emocional.

1.3. Justificación

La educación emocional en la etapa inicial, del proceso educativo, resulta imprescindible, porque permite corregir de manera oportuna las limitaciones de los estudiantes, y potencia el desarrollo de habilidades, que serán vitales en los siguientes niveles de formación educativa. Dada la complejidad e incertidumbre de hoy y los retos a lo que se enfrentan las personas a lo largo de su vida, cada vez es más claro que aprender a gestionar las propias emociones es un proceso de aprendizaje clave en la sociedad actual.

La esfera de los sentimientos ha estado tradicionalmente silenciada o despreciada en la escuela (Santos Guerra, 2010). La esfera de lo emocional puede y debe ser atendida, en la escuela, como un elemento sustantivo del desarrollo de las personas (Santos Guerra, 2008). Nosotros defendemos, al igual que algunos autores (Bisquerra, 2003; Santos Guerra, 2010) que la finalidad de la escuela es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. “Las discrepancias surgen, sin embargo, en el momento de definir y precisar en qué consiste este desarrollo impulsado

por la educación y, más concretamente, el desarrollo impulsado desde las escuelas" (Guil y Gil-Olarte, 2007, p. 189)

Para Bisquerra (2000: 243) "la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral", es decir que la educación emocional es una realidad que atribuye al bienestar personal y social. Esto demuestra la importancia de que las instituciones educativas aborden el desarrollo socioemocional de los estudiantes mientras trabajan en su desarrollo cognitivo.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

- Fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes de 2do a 4to para el control e identificación de sus propias emociones y de esa manera poder prevenir los efectos negativos.

1.4.2. Específicos

- Indagar estudios relacionados con la educación emocional y su importancia en la escuela.
- Determinar las competencias emocionales que deben desarrollarse en los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales de los estudiantes.

2. MARCO TEORICO

El contenido en este capítulo detalla los fundamentos teóricos de la inteligencia y la educación emocionales que han evolucionado a lo largo del tiempo a partir de las contribuciones de muchos autores que han estudiado el desarrollo emocional.

2.1. Educación emocional

Aunque varios actores siguen investigando sobre la inteligencia emocional, escritores como Bisquerra y Álvarez (1998) establecieron conceptos emocionales en ambientes escolares, presentando ideas innovadoras que buscan cubrir los vacíos encontrados en esta educación (Granados y Sánchez, 2020). En orígenes del termino inteligencia emocional, Bisquerra (2009) se sitúa precisamente en el ámbito académico, adaptando y conceptualizando la educación emocional, a la que define como: "un proceso educativo continuo y perpetuo destinado a hacer del desarrollo emocional parte integrante de la educación" (pág. 157). Con respecto al desarrollo cognitivo de una persona, ambos son componentes importantes del desarrollo integral de la personalidad, por lo que se recomienda mejorar los conocimientos y habilidades sobre las emociones para ayudar a los individuos a enfrentar mejor los desafíos que se manifiestan en la vida diaria.

Por ahora, Bisquerra (2000) y otros autores que cambian este concepto. Se ha comenzado a plantear que la educación emocional también es vista como una estrategia encaminada a potenciar las cualidades personales de los alumnos. Esta estrategia evita mucho de los problemas socioemocionales y educativos de la sociedad actual. De igual manera autores como Pacheco (2016) expone que la educación emocional funciona como estrategia preventiva para la violencia escolar y genera una cultura escolar armónica y positiva. Por lo tanto, debe ser considerado un pilar esencial en el desarrollo educativo.

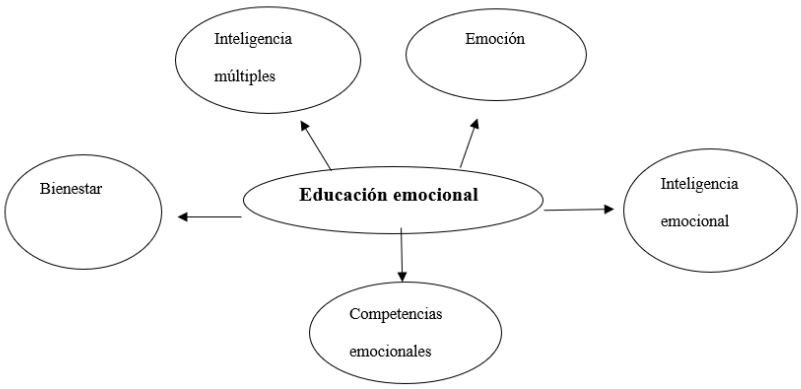
La educación emocional parece de influencias y aportes de una mezcla de autores y de diversas ciencias como la neurociencia, psicología y pedagogía. Cada uno de estos aportes están ligados a una ideología de innovación pedagógica que ayudan en la educación para la vida, no solo una educación que busque o tenga solo conocimientos teóricos. (Bisquerra, 2003).

Por otra parte, Gardner (1995) creo la teoría de las inteligencias múltiples, información que le da otra perspectiva y explicación a la importancia de aplicar una educación emocional. En la teoría de Gardner se plantea que la inteligencia del ser humano no se limita a un solo tipo de inteligencia generalizada, se menciona que los individuos pueden desenvolverse en varios tipos de inteligencia, resaltando algunas que otras cosas, es decir, las personas agrupan diferentes tipos de característica y capacidades,

de modo que, el coeficiente intelectual no está delimitado a un solo tipo de inteligencia, es más, cada persona es única ya que tienen fortalezas y debilidades en diversos aspectos. En los tipos de inteligencia que menciona Gardner se encuentran dos que están relacionados a ciertas capacidades más humanas: la interpersonal y la intrapersonal, las cuales se enfocan y se relacionan al trabajar una educación emocional. La inteligencia interpersonal, como los indica su nombre, se refiere a la capacidad de poder establecer relaciones con las personas del entorno de forma eficaz y positiva, mientras que la inteligencia intrapersonal hace referencia a la capacidad de conocer y manejar aspectos internos de uno mismo. Para poder desarrollar estas dos inteligencias, es indispensable el conocimiento, expresión y manejo de nuestras emociones y de la de los demás (Fernández-Poncela, 2019).

Figura 1

Contenidos de la educación emocional



Fuente: Bisquerra (2011)

2.1.1. Modelos explicativos

Acorde a 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 consiente es un déficit equilibrado entre la represión e impulsividad (p. 12). Para Bisquerra la inteligencia emocional nos permite:

- Participar, considerar y convivir con todos, en un ambiente armonioso y pacífico.

- Entender cómo se sienten los demás.
- Ser consciente de nuestras emociones.
- Tolerar el estrés y la frustración que experimentamos en el trabajo.
- Enfatizar nuestra capacidad de trabajar en equipo.

Es importante destacar que la inteligencia emocional es imprescindible en todas las etapas vitales de las personas, por eso, debe ser fortalecida y fomentada siempre, en un desarrollo armónico e integral.

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

A.- Modelo de inteligencia emocional de Goleman (1995)

Este modelo de inteligencia se define por un conjunto de competencias emocionales que ayudan a las personas a gestionar adecuadamente sus emociones hacia sí mismo y hacia los demás. Así, según Goleman (2008), se ajusta a una teoría hibrida basada en la personalidad, la motivación, la inteligencia, la neurociencia y la emoción.

Este modelo está estructurado por cinco etapas y componentes

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

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

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey considera que la IE se conceptualiza a través de cuatros habilidades básicas, que son:

"La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual"

Se estructura en cuatro bloques o componentes:

- La percepción emocional: Es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean, la cual implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, tono de voz y los movimientos corporales.
- La regulación emocional: Es una de la habilidad más compleja de la IE, ya que se incluye la capacidad de estar abiertos a sentimientos, tanto negativos como positivos, y de esa manera reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar las informaciones que los acompaña en función de su utilidad.
- Comprensión emocional: Contiene la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, también implica una actividad anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado de anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.
- La facilitación o asimilación emocional: Se centra en como las emociones afectan al sistema cognitivo y como nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones, estos priorizan nuestros procesos cognitivos básicos, teniendo atención en lo que realmente es importante.

C.- Modelo de inteligencia emocional de Bar-on

Este modelo identifica la IE como una inteligencia social, el cual permite reconocer las emociones propias y la de los demás, así como diferenciar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. Bar-on reconoce 5 componentes.

- Componentes intrapersonales: Es la comprensión emocional (CM), las cual nos permite comprender nuestros sentimientos y emociones y entender el porqué de los mismo, el asertividad (AS) que tiene la capacidad de expresar todas las creencias y sentimientos, sin dañar los

sentimientos de los demás, la autorrealización (AR), la independencia (IN) y el autoconcepto.

- Componentes interpersonales: Es la capacidad de comprender a los demás de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros. Contienen la empatía, la responsabilidad social y las relaciones interpersonales.
- Componente de adaptabilidad: Es la capacidad que tiene una persona para ajustarse o acomodarse a los cambios que puedan encontrarse en el desempeño de su trabajo. Este modelo introduce transversalmente los 3 componentes que son: la solución de problemas, la prueba de la realidad y la flexibilidad.
- Componentes del manejo del estrés: Este componente se responsabiliza de mostrar la habilidad de una persona para tener varias tenciones. Involucra la tolerancia al estrés y el control de los impulsos.

Componentes del estado de ánimo en general: Contiene la felicidad y el optimismo (García –Fernández y Giménez-Mas, 2012, pp.46-47).

2.1.2. Papel del docente en la educación emocional

Para definir qué papel juega el educador en la implementación de un programa de educación emociona, es importante asimilar que tal intervención emocional no debe ser considerada una actividad aislada, es decir, realizada solo durante la "hora de tutoría". Debe ser visto como un acto educativo completo, integrado de forma transversal en el currículo, la planificación de cada curso y las clases (Buitrón, 2008). Cabe mencionar que el cuerpo docente de cualquier institución educativa, se presente o no tiene un impacto en los estudiantes a nivel personal y social, por lo que todo docente debe ser consciente de que su impacto emocional puede afectar a sus estudiantes (Pacheco, 2016).

El docente es el encargado de formar y educar al alumno en competencias como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol y la capacidad de expresar sus emociones de forma adecuada con los demás. Los docentes además de contar con las competencias emocionales tienen que tener estrategias, los recursos y las habilidades específicas para desempeñarse bien emocionalmente en el entorno escolar.

El equipo de docentes de la escuela debe ser capaz de desarrollar diversas estrategias de acuerdo con sus grupos de estudiantes, de manera que logren intervenir de manera efectiva por ellos (Jara, 2018). Estas estrategias deben aplicarse siempre, eligiendo la que mejor se adapte al momento, especialmente en situaciones o circunstancias difíciles y estresantes del grupo escolar.

Serrano (2010) citado por Acosta (2019)menciona que las creencias y pensamientos del docente son las que determinan su conducta y acciones, ya que cada comportamiento y decisión que se da en los salones de clase esta previamente delimitado por una forma particular de percibir o pensar la realidad, cuando percibimos algo que nos desagrada, nos parece injusto , nos da tristeza nos enfada, nuestra forma de actuar será contraria a esta idea, por ende si esta percepción nos genera felicidad, agrado, tranquilidad, emoción o va de acuerdo a nuestros valores, actuaremos en base a ello.

2.1.3. Beneficios de la educación emocional

Al aplicar la educación emocional es un gran beneficio para la vida escolar de los alumnos, para su vida social y para su vida personal (Diaz-Lopez, 2019).

Según autores como Rodrigo (2019) Filella y Pérez Escoda (2019) la educación emocional impacta específicamente en varias áreas de la vida de los seres humanos como: el bienestar personal, rendimiento escolar, las relaciones sociales, prevención de conducta disruptivas y potencia la motivación.

2.1.4. Educación emocional y rendimiento académico

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

Diversos eventos y criterios han sido validados entre varios autores que han investigado la existencia de una relación entre el rendimiento académico y el buen control emocional. Por otra parte, es necesario cubrir un punto importante; el propósito de la educación

emocional no produce un aumento del coeficiente intelectual, no provoca cambios estructurales en el cerebro. Sin embargo, si afecta indirectamente el rendimiento académico ya que desarrolla en profundidad otros aspectos que conducirán al éxito académico. (Valenzuela y Portillo, 2018). Por lo tanto, al ejercitar las competencias emocionales, los estudiantes logran conocer y disminuir la ansiedad, manejar el estrés en el entorno de aprendizaje y controlar el miedo al fracaso. Esto provoca 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 los exámenes, manteniendo una buena motivación al completar las tareas, mejorando la memoria para construir el conocimiento o practicando las estrategias de estudio, el éxito académico se beneficia de inmediato.

2.2. Estrategias para desarrollar la educación emocional

En ocasiones, dependiendo de las características del centro educativo y la disponibilidad del profesorado, no resulta fácil para los docentes diseñar programas de educación emocional. Por eso, a veces es necesario ir paso a paso hasta la realización de lo que se propone, es decir, la realización del programa de modelo. A continuación, se presentan algunas estrategias y procedimientos para poner en práctica la educación emocional.

- Cursos concurrentes: Utilizan tiempo fuera de clase y son voluntarios.
- Consejería de encuentro: El equipo docente utiliza diversos encuentros de la vida diaria para impartir conocimientos sobre educación emocional.
- Materias optativas: La materia de educación emocional se ofrece como materias optativas a cursar por los alumnos.
- Acciones de consejería: Un equipo multidisciplinario implementa el plan de acción de consejería y realiza educación emocional. La función tutora es una actividad orientadora íntimamente relacionada con el propio proceso educativo y la práctica docente que lleva a cabo el tutor en el marco del concepto educativo global.
- Integración curricular: Este modelo consiste en incorporar los contenidos de educación emocional en diversas disciplinas de forma transversal, por tanto, en todos los niveles educativos. Un profesor de cualquier materia puede añadir contenido, tal como explica el contenido basado en emociones.

- 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 todos 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 la finalidad 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 innovación, justicia y solidaridad.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se muestra la planificación de ciertas actividades de la propuesta de intervención y la evaluación a desarrollar de la misma.

3.1. Planificación de la propuesta

El diseño de esta propuesta se ha hecho del modelo teórico de inteligencia emocional de Bisquerra (2009), ya que, este modelo es muy ajustable a cualquier realidad, especialmente diseñado para poder favorecer un aprendizaje significativo y basado en la teoría constructiva.

Por ende, el programa cuenta con distintas actividades motivadoras e innovadoras, las cuales están representadas en un marco con cinco bloques temáticos que son: competencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, conciencia emocional y competencias para la vida y el bienestar. Cada bloque temático presenta un objetivo clave.

En el bloque de conciencia emocional se aspira conocer e identificar nuestras emociones y la de los demás; en el bloque de regulación emocional, se anhela disminuir los aspectos vivenciales de las emociones negativas como: el miedo, la rabia y la tristeza; el bloque de autonomía emocional se apetece poder pensar, actuar y tomar las decisiones por sí mismos; en el bloque de competencia para la vida y el bienestar se busca promover comportamientos adecuados y responsables para afrontar los desafíos de la vida; y el

último bloque de competencia emocional, su objetivo es ser mejores personas con uno mismo y con los demás.

La propuesta tiene catorce sesiones de 30 minutos aproximadamente, en las cuales intervienen los cinco componentes emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia emocional y habilidades para la vida y el bienestar). La propuesta tiene una duración de 12 semanas, 11 de ejecución y una de evaluación respetando las jornadas de clase y los días establecidos del docente de los estudiantes. Tomando en cuenta que estas actividades son interdisciplinarias de acuerdo a las emociones de cada uno de los alumnos. Al finalizar cada sesión se realiza una charla comunicacional acerca del control de las emociones.

La función del docente o educador es facilitar el aprendizaje de los estudiantes, es decir, ayudarlos y guiarlos ya que cada alumno es el principal autor de su aprendizaje. Al concluir con cada sesión el alumno debe realizar una pequeña reflexión de lo aprendido. Esta reflexión debe decirse en voz alta y de manera grupal entre el docente y los demás alumnos.

A continuación, se presenta la planificación de cada una de las sesiones de trabajo, de acuerdo a los cinco componentes planteados:

Conciencia emocional (4 sesiones)

Tabla 1

Sesión 1. Identificando mis emociones: "La rayuela"

Sesión 1	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Identificar, conocer y comprender sus emociones y la de los demás.
Objetivo de la sesión	• Seleccionar, escribir y describir ciertas emociones usando un vocabulario emocional.

Actividades **Inicio:** Realizar el juego de "la rayuela" el juego finaliza cuando uno de los jugadores llega a la última casilla. En el trascurso del juego los estudiantes deben ir identificando las emociones que experimentan. Anexo 1 **Desarrollo**: • Escribir en su cuaderno todas las emociones que han experimentado al realizar el juego. • Leer las emociones escritas en el cuaderno en voz baja. • De manera voluntaria decir las emociones en voz alta las emociones experimentadas y la docente las escribirá en la pizarra. **Cierre:** Realizar la siguiente pregunta: ¿Cuál fue la emoción que sintieron al realizar la dinámica?	
Recursos	• Cuaderno • Pizarra • Marcadores
Evaluación	Un voluntario de la clase expondrá una pequeña reflexión de las emociones que sintió al realizar la actividad y en qué le aporto. La opinión del estudiante o los estudiantes será valorada y respetada.

Tabla 2

Sesión 2. Comprendiendo mis emociones: "Poniendo nombre a mis emociones"

Sesión 2	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Identificar, conocer y comprender sus emociones y la de los demás.
Objetivo de la sesión	• Reconocer nuestras emociones y saber ponerle nombre a lo que sentimos y observar lo que nos generan.

Actividades

Inicio:

- Formar un círculo entre todos los estudiantes en el patio de la institución.
- Cada uno de los estudiantes contaran una anécdota en la que hayan sentido algunas emociones como, alegría, miedo, tristeza entre otras.

Desarrollo:

La docente formará 5 grupos y cada líder deberá pasar al frente con los ojos vendados y tomaran una ficha con una de las emociones.

- Leer la emoción que les tocó.
- Ponerse de acuerdo con su grupo como van a explicar la emoción anotada en la ficha.
- Responder la pregunta ¿Cree usted que las emociones son importantes para el ser humano?

Cierre:

Realizar una reflexión sobre la actividad respondiendo las siguientes interrogantes:

1. ¿Has aprendido algo nuevo acerca de las emociones?
2. ¿Las emociones son las mismas en distintas ocasiones?
3. ¿todas las personas tenemos las mismas emociones en la misma situación?

Recursos:

- Fichas de emociones
- Pizarra
- Marcadores
- Caja de emociones
- Pañuelo

Evaluación: Los estudiantes podrán nominar las emociones que sienten regularmente.

Tabla 3

Sesión 3 Relacionando mis emociones: "Si fuese un animal"

Sesión 3	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Identificar, conocer y comprender sus emociones y la de los demás.
Objetivos de la sesión:	• Relacionar las emociones con las circunstancias de nuestra vida diaria • Descubrir nuevas emociones frente a determinadas situaciones.

Actividades:

Inicio:

Esta actividad consiste en crear grupos de 6 estudiantes para realizar la dinámica "si fuese animal" ¿Cuál sería? En la cual, se muestra una lista de 6 animales: gato, tigre, perro, loro, delfín, oso. Los que elijan el mismo animal integraran un grupo. Anexo 2

Desarrollo:

- Observar en la pizarra un cuadro realizado por la docente el cual está dividido en 6 partes, cada parte indica un color con una emoción diferente.
- Manipular las 6 fichas entregadas por la docente. Cada una con un color y con el nombre de una emoción.
- Analizar las situaciones dadas y contestar cada situación levantando la ficha de la emoción que crea vivir ante dicha situación.

Cierre: Reflexionar acerca de las emociones vividas y sobre como las emociones de cada uno puede verse afectadas por situaciones externas.

Recursos:	• Las 6 fichas de colores • Marcadores • Pizarra
Evaluación:	Mencionar las circunstancias en las que se experimentan emociones. Expresar ideas sobre importancia de reconocerlas.

Tabla 4

Sesión 4 Comprendiendo las emociones de los demás: "Las imágenes de las emociones"

Sesión 4	**Tiempo: 30 minutos**
Objetivos específicos	➢ Identificar, conocer y comprender sus emociones y la de los demás.
Objetivos de la sesión:	• Tener conciencia de las emociones de los demás. • Hallar las emociones en distintas ocasiones o situaciones.

Actividad:

Inicio:

- Realizar una lluvia de ideas, respondiendo la siguiente pregunta:

¿Qué son las emociones?

- Buscar palabras que describan las emociones, mientras las docentes los escribe en la pizarra.
- Con la opinión de todos los estudiantes construir una definición breve en donde englobe el máximo de aportaciones.

Desarrollo:

- Realizar grupos de 3 a 4 estudiantes.
- Una cartulina dividida en 2 partes; en cada parte está redactada una emoción, en la cual cada grupo trabajará distintas emociones.
- Escoger imágenes referentes a la emoción que les tocó y pegarlas en la cartulina.

Cierre:

Explicar cada una de las imágenes que han colocado y decir cuál es la motivación de cada imagen y su emoción reflejada.

Recursos:

- Cartulina
- Goma
- Tijeras
- Revista
- Libros viejos

Evaluación: Expresar la importancia de ser consciente de las emociones que experimentan los demás.

Tabla 5

Sesión 5 Regulación emocional (2 sesiones)

Sesión 5	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Aprender a controlar y regular correctamente sus propias emociones.
Objetivos de la sesión:	• Expresar los sentimientos y emociones de una manera adecuada. • Experimentar la relajación. • Valorar la relajación como un estado que nos permite regular las emociones.

Actividades:

Inicio:

Al empezar con la actividad se crea un espacio amplio en la cual los estudiantes se sientan cómodos. Y puedan sentarse en el suelo formando un círculo.

Desarrollo:

- Cerrar los ojos para poder empezar con la relajación, en la cual se pondrá una música de fondo muy suave que les incite tranquilizarse.
- Escuchar la lectura que les realizara la docente, con una voz suave y lenta para que se vayan apropiando y les ayude a seguir ciertas instrucciones que se les mencionan.

Cierre:

- De manera voluntaria expresa las emociones y sensaciones que sentiste. Para dirigir un debate la docente realizara las siguientes preguntas:

  1. ¿Qué has sentido?
  2. ¿Experimentaste alguna emoción?
  3. ¿Cómo te sentías antes y después de realizar la actividad?

Recursos:	• Espacio amplio • Música de relajación y una grabadora
Evaluación:	Expresar tranquilidad durante el proceso.

Tabla 6

Sesión 6 Regulación emocional "El semáforo"

Sesión 6	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Aprender a controlar y regular correctamente sus propias emociones.
Objetivos de la sesión:	• Regular las emociones, analizando y reflexionando las respuestas más apropiadas

Actividades:

Inicio:

- Realizar un grupo de 3 o 4 estudiantes
- Manipular la ficha entregada por la docente (Anexo 5)

Desarrollo:

- Decir a los otros integrantes de su equipo alguna experiencia en la que crea que su reacción fue explosiva o impulsiva. Todos tienen que mencionar alguna historia o situación parecida.
- Escoger en equipo 2 situación que quieran impartir en la clase.

- En el grupo se elige a un secretario para que él sea el encargado de escribir las 2 situaciones que serán compartidas en la clase.
- Los estudiantes deberán observar el semáforo dibujado en la pizarra, en el cual cada color indicara un paso a seguir que llevara escrito en forma de objetivo:

  - Luz roja: "Identificar emociones". Describir todas las emociones experimentadas.
  - Luz ámbar: "Frena y piensa". Identificar las situaciones que causan problemas emocionales
  - Luz verde: "Expresar emociones". Sea consciente de las diversas formas de expresas sus emociones. Resolver problemas o lograr objetivos sin molestar a los demás.

- Selecciona a un estudiante para que lea las situaciones escritas.
- Analizar y reflexionar cada uno de los procesos mencionados anteriormente. (semáforo rojo, amarillo, verde).

  Ejemplo: "Mi compañero se apropió de mis lápices de colores, no me pidió permiso, cuando lo vi, le grite lo empuje e insulte".

Para analizar sigue los pasos del semáforo.

- Luz roja: ¿Qué emociones experimente? Las emociones, la ira, miedo, disgusto
- Luz ámbar: ¿Cuál es el problema?

  Enojado: no me gusta que mi compañero tome mis cosas porque no me las devuelve.

  Miedo: ´Mi mamá me regañara cuando llegue a la casa.

  Ira: Le pegare una cachetada.

- Luz verde: ¿Qué se puede hacer?

  a) Hablar con mi compañero y que me devuelva mis colores.
  b) Explicarle por qué estoy enojada.
  c) Prestarle mis colores y decirle que cuando termine de ocuparlos me los devuelva.

Cierre:

- Realizar el mismo ejercicio con todos los grupos de trabajo.
- Reflexiona sobre las reacciones que suelen ser impulsivas, con la ayuda y guía de la docente.
- Entender que siempre es bueno hablar las cosas para generar un bienestar.

Recursos:

- Semáforo dibujado en la pizarra con su procedimiento
- Papel y bolígrafo
- Pizarra
- Fichas de trabajo
- Tizas de colores

Evaluación: Un estudiante voluntario compartirá una reflexión acerca de la actividad realizada.

Tabla 7

Sesión 7 Aprendiendo a automotivarme (3 sesiones)

Sesión 7	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Desarrollar la habilidad de poder automotivarnos emocionalmente en las actividades
Objetivos de la sesión:	• Estimular el desarrollo de la autoestima mediante los conocimientos personales, expresando oralmente nuestras características propias.

Actividades:

Inicio:

- Comentar sobre las veces que hablamos con nosotros mismos.

Desarrollo:

- Comenzar un monologo en la cual un estudiante se describe con libertad y sin interrupción, durante un minuto, mientras su compañero le escuchara con mucha atención.
- Considerar los siguientes criterios en el monologo:

  - "A mí me gustaría…"
  - "Soy capaz de…"
  - "Lo que me gusta de mi…"

- Analizar alrededor de dos minutos para que el compañero detalle lo que ha comprendido de el que se describió. Es decir, "no sabía que te gustara correr o es verdad que puedes…. tratando de recordar la mayor parte de información obtenida".

Cierre:

- Responde de forma individual y en silencio las siguientes preguntas realizadas por la docente.

  1. ¿Cuál fue la emoción que tuve mientras mi compañero me describía?
  2. ¿Qué he aprendido de mí?
  3. ¿Me he sentido comprendido por mi compañero?

Recursos:	• Área amplia
Evaluación:	Tener la capacidad de automotivarse emocionalmente en diversas actividades.

Tabla 8

Sesión 8 Aprendiendo a automotivarme

Sesión 8	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Desarrollar la habilidad de poder automotivarnos emocionalmente en las actividades.
Objetivos de la sesión:	• Aceptarse y amarse, teniendo conciencia de los logros obtenidos y ser capaz de expresar esos logros.

Actividades:

Inicio:

- Observar el video "las cualidades" que será proyectado en clase.
- Comenta acerca del video, respondiendo las siguientes preguntas: ¿Para qué son importantes las cualidades? ¿Qué son las cualidades?

Desarrollo:

- En una hoja realizar una lista de las cosas positivas que las personas te dicen.
- Escribir las cosas positivas que creen que pueden hacer.
- Socializar en clase lo escrito.
- Y al final de la hoja escribir en letras mayúsculas "CONFIO EN MI".

Cierre:

- Reflexionar acerca de cómo nos ven otras personas y como realmente nos vemos nosotros mismos.

Recursos:	• Cuaderno • Lápiz • Video: https://www.youtube.com/watch?v=Weqf_zatJcY
Evaluación:	Aprender a definir e identificar tus propias cualidades

Tabla 9

Sesión 9 Aprendiendo a automotivarme (Estiramiento corporal)

Sesión 9	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Desarrollar la habilidad de poder automotivarnos emocionalmente en las actividades
Objetivos de la sesión:	• Estimular el desarrollo de la autoestima positiva.

- Valorar la importancia del control corporal, aumentado el conocimiento del propio cuerpo.

Actividades:

Inicio:

- Realizar actividad que nos ayuden a estirar nuestro cuerpo con ayuda y la guía de la docente.
- Escuchar la presentación de la actividad que se va a realizar, en cual se mencionaran los objetivos y los criterios a seguir.

Desarrollo:

- Animar el cuerpo con ejercicios de relajación y estiramiento en donde el estudiante se ubicará de pie, con la mirada a la docente, quien estará al frente del alumnado, ejercicios de desplazamiento amplio de las partes del cuerpo, estando en el mismo lugar sin necesidad de forzar los músculos.
- Imitar todos los ejercicios que realice la docente.
- Estar concentrados al realizar cada movimiento al ritmo de la música suave y tranquila.

Cierre:

- Reflexionar y mencionar todo lo que pudo experimentar al realizar la actividad. Por ejemplo; no poder controlar el cuerpo, o si tuvo alguna dificultad al realizar algún ejercicio.

Recursos:

- Música de fondo
- Parlante
- Espacio amplio y tranquilo

Evaluación: Ayuda al estudiante a aumentar su flexibilidad evitando el estrés acumulado

Tabla 10

Sesión 10 competencia social (2 sesiones) "El títere"

Sesión 10	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Confortar la competencia social en sus interacciones con las personas.
Objetivos de la sesión:	• Incentivar el desarrollo de las habilidades socioemocionales. • Reconocer las actitudes y valores que favorece la amistad.

Actividades

Inicio:

- Formar un círculo sentados en el suelo.
- Observar un títere el cual será presentado por la docente, este se trata de un muñeco que tiene un problema y le gustaría comunicárselos para que entre todos puedan buscar una solución.

Desarrollo:

- Escuchar la siguiente presentación del títere: "Esta es Rosita y les quiere contar su historia". Rosita les explica su situación: "estoy muy triste y enojada por un problema que me paso el otro día. Me gustaría saber qué fue lo que hice mal y si me podrían ayudar. Mi gran ilusión es tener muchos amigos como ustedes". A continuación, procede a contarle su historia.
- Identificar sus emociones y sus comportamientos los cuales está perjudicando sus interacciones. El alumnado le ayuda a identificar sus actitudes y, con la ayuda del docente, le indicaran sus actitudes positivas como alternativas para que sus relaciones mejoren.
- Se nombrará un secretario o secretaria para que anote en la pizarra las soluciones que se propongan para cada una de las situaciones.

Cierre:

- Repasar los comportamientos y emociones adecuadas y aquellas que le gustaría modificar. El títere manifiesta su satisfacción y agradecimiento por la ayuda que los estudiantes le brindaron.

Recursos: • Títere (Rosita)

Evaluación: Identificar las emociones y los comportamientos positivos y negativos

Tabla 11

Sesión 11 competencia social "Empatía con las personas"

Sesión 11	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	4. Confortar la competencia social en sus interacciones con las personas.
Objetivos de la sesión:	• Desarrollar la empatía del estudiante, observando y relacionando las experiencias propias con otras.

Actividades

Inicio:

- Prestar atención a la explicación que dará la docente acerca a la actividad a realizar.
- Observar todos los materiales que se utilizaran para llevar a cabo la actividad la cual requiere de esfuerzo y también de la sintonía de las cosas que le gustan o no de esos trabajos.

Desarrollo:

- Trabajar en grupo de 4 estudiantes. A cada grupo se le entregara una ficha en la cual está escrito el lugar al que deber ir o dirigirse.
- Asumir las funciones que les toco, un grupo actuara como docente, otro grupo como limpiadores, o conserjes, etc.
- Cada grupo realizara una actividad para cada rol diferente.
- Reflexionar sobre la tarea realizada para poder determinar un compromiso practico del trabajo de la persona que cotidianamente se tiene que enfrentar sucesos que les toco experimentar.

Cierre:

- Redactar un compromiso en una cartulina, que será pegada en la aula de clases.

Recursos:

- Fichas de profesiones
- Cartulinas
- Tijeras

Evaluación: Ser empáticos con las personas para tener la facilidad de distinguir las emociones de ellas.

Tabla 12

Sesión 12: Habilidades para la vida y en bienestar (3 sesiones) "Intercambio de juguetes"

Sesión 12	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Fomentar las habilidades para la vida y el bienestar, que le ayude afrontar los desafíos de la vida
Objetivos de la sesión:	• Valorar el esfuerzo de compartir y respetar las cosas de los compañeros.

Actividades

Inicio:

Nota: Un día antes de la actividad se le pide al estudiante traer un juguete de su preferencia.

- La docente detalla que para esta actividad se va a compartir los juguetes con sus compañeros. Cada estudiante intercambiara su juguete con otro compañero, de preferencia que los juguetes no sean compartidos con los compañeritos que mejor se llevan mejor si no con los que tienen menos afinidad.

Desarrollo:

- Los alumnos podrán jugar durante 15 o 20 minutos con el juguete prestado, una vez acabo el tiempo los juguetes se dejarán en un rincón del aula.
- Formar una u con las sillas del aula.
- Explicarles a sus compañeros como se sintieron, la docente realizara un debate con las siguientes preguntas:
  1. ¿Cómo se sintieron?
  2. ¿Creíste que tu compañero iba a dañar tu juguete?
  3. ¿Pudiste jugar con el juguete prestado o pensaste en tu juguete?
  4. ¿Cree que es importante compartir?

Cierre:

- Reflexiona acerca a las preguntas formuladas, con la finalidad de concluir que es difícil prestar algo que nos gusta mucho, en lo importante que es pensar en los demás cuando tenemos sus cosas.

Recursos:	• Juguete por cada alumno
Evaluación:	Un voluntario de la clase expondrá las emociones sentidas en el transcurso de la actividad. Se valorará la participación de cada estudiante.

Tabla 13

Sesión 13: Habilidades para la vida y en bienestar "La silueta"

Sesión 13	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Fomentar las habilidades para la vida y el bienestar, que le ayude afrontar los desafíos de la vida
Objetivos de la sesión:	• Identificar las características de un buen amigo, valorar la amistad de los demás.

Actividades

Inicio:

- Escuchar la actividad que se va a realizar.
- Trabajar en parejas con su compañero de al lado.

Desarrollo:

- Dibujar en una hoja bond la silueta de tu compañero y recórtala.
- En la parte de atrás de la silueta ubicara el nombre de la persona dibujada.
- Dentro de la silueta con un esfero rojo escribirás tres cualidades positivas y con esfero azul tres cualidades que consideres que deba mejorar.
- Exponer el trabajo en la hora de clase.
- Responde la siguiente interrogante que realizara la docente: ¿Cómo se siente al escuchar opiniones de sus cualidades positivas y negativas?

Cierre:

- Junto a la docente realizaras dos siluetas en una cartulina grande.

Recursos:	• Cartulina • Esferográficos (azul y rojo) • Lápices
Evaluación:	Un voluntario de la clase expondrá las emociones sentidas en el transcurso de la actividad. Se valora la opinión del estudiante.

Tabla 14

Sesión 14: Habilidades para la vida y en bienestar

Sesión 14	**Tiempo:** 30 minutos
Objetivo específico	➢ Fomentar las habilidades para la vida y el bienestar, que le ayude afrontar los desafíos de la vida
Objetivos de la sesión:	➢ Entender la importancia de la paciencia y perseverancia para lograr los objetivos.

Actividades

Inicio:

- Escucha la charla "objetivos y plan de vida" dada por la docente.
- Responder las siguientes preguntas: ¿Qué son los objetivos? ¿Cuáles son los objetivos?

Desarrollo:

- Observar el cuadro comparativo acerca de los tipos de objetivos.
- Nombrar las diferencias y ejemplos de los objetivos a corto y largo plazo, mientras la docente lo escribe en un cuadro comparativo.

Cierre:

- Realizar la ficha (anexo 9) teniendo en cuenta los siguientes criterios. Los beneficios que aporta ese objetivo, las dificultades, las posibles soluciones y cuando se va a lograr el objetivo.

Recursos:	• Ficha • Lápiz • pizarra
Evaluación:	Un voluntario de la clase expondrá las emociones sentidas en el transcurso de la actividad. Se valora la opinión del estudiante.

3.3.Evaluación y monitoreo

Según los expertos, la evaluación juega un papel fundamental en el proceso educativo. En este contexto, la evaluación proporciona información fundamental sobre la evolución y desarrollo de los alumnos implicados, y también puede servir como herramienta para demostrar si el programa ha sido beneficioso y útil. Las evaluaciones se realizarán al final de cada reunión y ejecución del programa.

En primer lugar, la maestra realiza una evaluación personal y general, siendo la observación directa la primera técnica utilizada. Los registros de esta observación se textualizaron en el diario de clase, donde se generó una plantilla de observación (observar anexo 1) para cada estudiante, incluyendo su nombre y número de curso. Esta plantilla se utilizará como herramienta de seguimiento y evaluación continua, ya que se

complementará al final de cada sesión de trabajo. Al finalizar el curso, se aplicará a cada alumno las normas de evaluación (observar anexo 2).

Al final del programa, se evaluará utilizando una escala de calificación para profesores y estudiantes (observar anexo 3). Entre ellos, se recogerá la valoración del profesor sobre el progreso de los alumnos y el desarrollo del programa, y, en segundo lugar, se recogerá se recogerá la percepción de los alumnos sobre su progreso. Finalmente, se realizarán unas preguntas abiertas, profesores y alumnos para evaluar el desarrollo del proyecto. Esto ayudará a comprender las satisfacciones de los estudiantes, así como a reflexionar sobre cómo está funcionando el programa e identificar áreas de mejora en futuras intervenciones.

4. REFERENCIAS

Acosta, R. A., & Arboleda, A. P. (2019). La educación en mediación escolar como escenario de formación ciudadana.

https://www.revistaespacios.com/a19v40n21/19402101.html

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=S17948932202000010004 8&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

Bisquerra y Alvarez, (1998). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica; modelo de intervención por programas. file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-ModelosDeOrientacionEIntervencionPsicopedagogicaMo-1071168.pdf

Bisquerra, R, (2000). La educación emocional: conceptos fundamentales. https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf

Bisquerra, 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

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Padres y maestros. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/81300.

Bisquerra, 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

Bisquerra., 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.

Educación, M. d. (2019). Ministerio de Educación. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANO-INTEGRAL.pdf

Fernández Poncela, A. M. (2019). El proceso emocional: el humor y la risa en la educación. *Prospectiva*, 285–315. https://doi.org/10.25100/prts.v0i28.6743

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

Gardner (1995). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de las lenguas. (S/f). http://file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-LaTeoriaDeLasInteligenciasMultiplesEnLaEnsenanzaDe-4690236%20(1).pdf

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.

Guil y Gil-Olarte, (2007), p.189. Estado de la investigación en España sobre inteligencia emocional en el ámbito educativo. https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924008.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-

Santos Guerra, (2010). La información del profesorado en las instituciones que aprenden. (S/f-b).http://file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-LaFormacionDelProfesoradoEnLasInstitucionesQueApre-3276058.pdf.

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

Valenzuela-Santoyo, A. D. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11

ANEXOS

Anexo 1: Plantilla de observación

Sesión 1

Alumno	**N° de sesión:**
Criterio de evaluación	**Observaciones**
Conoce e identifica sus emociones correctamente.	
Identifica y es consciente de las emociones de las otras personas.	

Sesión 2

Alumno:	**N° de sesión**
Criterios de evaluación	**Observaciones:**
Responde de manera correcta a las distintas situaciones emocionales que se le presentan.	
Puede expresar y gestionar sus propias emociones	

Sesión 3

Alumno:	**N° de sesión**
Criterios de evaluación	**Observaciones:**
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	
Se responsabiliza de las decisiones que toma de manera tranquila y relajada.	

Sesión 4

Alumno:	**N° de sesión**
Criterios de evaluación:	**Observaciones:**
Mantiene una buena relación sus compañeros.	
Entiende a la demás personas y logra que lo comprendan.	

Sesión 5

Alumno:	**N° de sesión**
Criterios de evaluación :	**Observaciones:**
Conoce y es capaz de aportar soluciones a los conflictos que se han presentado.	
Comprende que la motivación es fundamental para lograr sus objetivos.	

Anexo 2: Rubrica de evaluación

Alumno:					
Criterio de evaluación	**Siempre**	**Casi siempre**	**A veces**	**Nunca**	**Casi nunca**
Expresa y gestiona tus emociones					
Conocer y reconocer las emociones de los demás					
Conoce e identificas tus propias emociones					
Tener empatía y bienestar por los demás					
Poseer y utilizar el lenguaje corporal					

Participar en el trabajo colaborativo					
Puede comunicarse con sus compañeros de clase y sus maestros					
Hacer lo correcto frente a los conflicto					
Tener la capacidad de escuchar activa y críticamente					
Participar con interés en todas las actividades					

Anexo 3: Escala valorativa

ITEMS	Muy bien	Bien	Regular	Mal
Puedo identificar las emociones y sentimientos de los demás				
Puedo reconocer mis emociones				
Aprendí a ponerme en el lugar de los demás				
Puedo expresar mis pensamientos				
La profesora me ayudo en casos que no entendía				
Me siento cómodo en cada actividad realizada				
Aprendí mucho en este proyecto				

FICHA DE TRABAJO

EL SEMAFORO

1° Situación _____

Yo hice _____

2° Situación _____

Yo hice _____

3° Situación _____

Yo hice _____

1. ¿Qué emociones estoy experimentando?

   _____

2. ¿Cuál es el problema o situación que provoco esta situación?

   _____

3. ¿Qué puedo hacer?

   _____

4. Encontrar alternativas

   _____

Anexo 4: Ficha del semáforo de emociones

Anexo 5: Ficha mi plan de objetivos

CREANDO EL CAMINO		
	Corto plazo	**Largo plazo**
Objetivos		
Beneficios		
Dificultades		
Soluciones a las dificultades		

Medios necesarios		
¿En qué momento tengo el objetivo?		