



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Programa áulico de gestión emocional durante el covid-19 para adolescentes de Primero y

Segundo grado de secundaria, Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, periodo

marzo-julio 2021, Constanza, Provincia la Vega, República Dominicana.

Sustentantes:

Canahan Reyes Ramos 14-1997

Yakeysi Rosa Victoriano 17-0578

**Para la obtención del grado de:
Licenciatura en Psicología Escolar**

Asesores:

Lic. Jesús Peña

Lic. Rudelania Valdez

Constanza, Provincia la Vega., República Dominicana.

Programa áulico de gestión emocional durante el covid-19 para adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria, Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, periodo marzo-julio 2021, Constanza, Provincia la Vega, República Dominicana.

Tabla de Contenido

Agradecimientos	6
Dedicatorias	9
Resumen.....	11
Abstract.....	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Preguntas de Investigación	18
1.3. Delimitación del problema	19
1.4. Justificación de la investigación	19
1.5. Objetivos de la investigación.....	22
1.6. Alcances y Limitaciones.....	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	24
2.1. Antecedentes.....	24
2.1.1. Situación en la República Dominicana	24
2.1.2. Situación a nivel global	25
2.2. MARCO TEÓRICO	27
2.2.1. Programa, contexto y programa áulicos	27
2.2.2. Definición de gestión	28
2.2.3. Gestión emocional.....	29
2.2.4. Adolescencia definición y aspectos.....	29
2.2.5. Emociones y adolescencia.....	30
2.2.6. Adolescencia y COVID- 19	30
2.2.7. Educación secundaria	31
2.2.8. Inteligencia emocional, origen, conceptos y consideraciones.....	32
2.2.9. Emociones, concepto y consideraciones	35
2.2.10. Rendimiento escolar, concepto y consideraciones	36
2.2.11. Inclusión Escolar	37
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	40
3.1. Perspectiva metodológica	40
3.2. Diseño de investigación.....	40
3.3. Tipo de investigación.....	40
3.4.1. Población	41
3.4.2. Muestra.....	41
3.5. Fuente primaria y secundaria.....	41
3.6. Método de investigación.....	42
3.7. Técnicas e instrumentos utilizados	42
3.7.1. Cuestionario de Autoevaluación	42
3.7.2. Test BARON	43
3.7.3. Guía de entrevista.....	43

3.8.	Elaboración de instrumento	44
3.8.1.	Elaboración del cuestionario	44
3.8.2.	Elaboración guía de entrevista	44
3.9.	Prueba de instrumento: Piloto y juicio de Experto	45
3.10.	Método y técnica de análisis de datos	45
3.10.1.	Plan de manejo de datos.....	45
3.10.2.	Sistema de control de datos.....	46
3.10.3.	Técnicas para el análisis de datos.....	46
3.11.	Fase del proceso de investigación	46
3.12.	Tabla de operacionalización de variables.....	48
3.12.1.	Operacionalización de variables a partir de objetivos.....	48
CAPÍTULO IV: RESULTADOS		50
4.1.	Presentación de los resultados	50
4.1.1.	Resultados de la Entrevista a la psicóloga del Centro Educativo	50
4.1.2.	Resultados de la aplicación del cuestionario de Autoevaluación.....	52
4.1.3.	Resultados de la aplicación del Test BARON.....	76
4.2.	Análisis de los resultados	89
4.3.	Conclusión	92
4.4.	Recomendaciones	94
BiblioGRAFIA.....		96
ANEXOS		102
INTRODUCCIÓN A LA PROPUESTA.....		140
CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.....		142
4.5.	Planteamiento del problema	142
4.6.	Justificación de la investigación	143
4.7.	Breve descripción del Centro Educativo	144
4.8.	Objetivos de la propuesta	145
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES.....		146
RECOMENDACIONES AL DOCENTE.....		147
I.	EL AUTOCONCEPTO.....	148
II.	MANEJO DE LAS EMOCIONES	154
III.	AUTOCONTROL Y TOLERANCIA	164
IV.	SOCIALIZACIÓN Y EMPATÍA	168
V.	MOTIVACIÓN	173
VI.	ELABORACIÓN DEL TALLER HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	175
TALLER HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.....		176
CAPÍTULO 1: FINALIDAD DEL TALLER.....		177
4.9.	Finalidad.....	177
4.10.	Objetivos del taller.....	177
4.11.	Delimitación de la población.....	178
4.12.	Delimitación geográfica	178
4.13.	Delimitación temporal	178
CAPÍTULO II: MARCO DEL TALLER		179

2.1.	Actividades por objetivos	179
2.2.	Estrategias.....	186
2.3.	Herramientas.....	186
2.4.	Habilidades sociales	187
2.5.	Técnicas	188
2.6.	Aspecto a tomar en cuenta.....	194
2.7.	Conceptos básicos.....	194
2.8.	Estructura y contexto del taller.....	196
2.8.1.	<i>Dinámica de presentación</i>	196
2.8.2.	<i>Dinámica grupal</i>	196
2.8.3.	<i>Dinámica de cierre</i>	196
	BIBLIOGRAFÍA	197
	Anexos	199

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a Dios por su amor, su fuerza, su grandeza, por acompañarme en el desarrollo de mi vida, en el transcurso de mi carrera y por permitirme llegar a cumplir esta meta. Por ser mi guía y esclarecer mi camino en todo momento.

A mis padres, Fermina Victoriano y Roberto Rosa por ser mis héroes, por su empeño, dedicación y ayuda en cada momento. Por ser mi mayor sustento, mis guías, mi fuente de motivación e inspiración, por formarme con valores y por estar, acompañarme y guiarme en cada caída y enseñarme a levantarme y seguir adelante con más fuerzas. Sin ustedes hoy no podría haber llegado hasta donde hoy estoy.

A mí, por creer, confiar y superar las adversidades, los contratiempos y dificultades que aparecieron en el transcurso de mi vida. Por permitirme dejarme guiar y crecer como persona y como profesional.

A mi hermano Jhonny Rosa Victoriano, por impulsarme y motivarme hacer mejor persona y servirle de ejemplo, incluso en la distancia.

A mi abuela, Margarita Bueno por formar parte en cada etapa de mi vida y por motivarme, acompañarme y aconsejarme en el transcurso de mi carrera.

En memoria de Diógenes por ser el principal impulsor para que estudiara Psicología Educativa y por su incondicional apoyo en todo momento para que cumpliera mis sueños de obtener una beca y terminar mis estudios.

Al Departamento Social de la Presidencia de la República Dominicana, por darme la dicha de ser beneficiaria de una beca completa para poder estudiar y finalizar mis estudios. Por su comprensión, apoyo y ofrecerme la oportunidad de reponer mis calificaciones.

A mi tía Cristina Victoriano y mis primos Luis Enríquez y Luis José Ortiz, por su apoyo incondicional para el desarrollo de mi carrera y por brindarme motivación.

A mis tíos Patricio Gil y Bartolo Victoriano por formar parte de esta etapa de mi vida, por apoyarme y permitirme contar con su ayuda en circunstancias difíciles.

A mi compañero de tesis Canahan Reyes, por su apoyo y compañía en este gran proceso.

A mis compañeras Milbelis Rosario y María Izabel Rizik, por ser mis amigas y siempre brindarme su apoyo incondicional en todo momento. Por acompañarme profesional y personalmente, por siempre escucharme, comprenderme y motivarme.

A mis asesores Rudelania Valdez y Jesús Peña por su dedicación, tiempo y empeño en el proceso de elaboración de nuestra tesis. Por su comprensión, apoyo y excelente trabajo para lograr finalizar esta etapa.

A cada profesor que me formó como profesional, impartiendo sus conocimientos y habilidades para que pudiera obtenerlos y ponerlos en práctica.

A la Universidad Nacional Pedro Enríquez Ureña, por ser la base en mi desarrollo como profesional y por su excelente trabajo para formar profesionales.

¡Gracias por todo!

Yakeysi Rosa Victoriano.

Agradecimientos

Me siento muy orgulloso de poder estar en un momento con el cual soñé y desee tanto desde que me matricule como estudiante de psicología, esta fue la finalización de mi carrera profesional.

Quiero agradecer a mi familia por ser mi motor para seguir adelante, quienes me motivan todos los días de mi existencia, me enseñan y me ayudan a ser mejor persona.

Agradezco a mis asesores por guiarme en este proceso tan significativo para mí. Quiero agradecer a la facultad de psicología y a todos los docentes que se implican en mi formación profesional.

Agradezco a mi compañera de tesis Yakeysi Rosa por acompañarme en este proceso tan importante.

Agradezco a nuestras compañeras de carrera ya que fuimos un grupo pequeño, pero bastante significativo.

¡MUCHAS GRACIAS!

Canahan Reyes Ramos.

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía en cada paso, por brindarme fortaleza y permitirme lograr una de mis metas.

A mis padres, Fermina Victoriano y Roberto Rosa por creer en mí, acompañarme y motivarme cada día de mi vida. Por siempre brindarme su apoyo incondicional y por ser mis motores de arranque, sin su ayuda no podría haber llegado donde estoy, son mis mayores admiradores y gracias a ustedes he llegado hasta aquí.

A toda mi familia, por apoyarme y motivarme en cada proceso de mi vida personal y profesional.

Yakeysi Rosa Victoriano.

Dedicatoria

Le dedico mi tesis con toda mi alma a mis difuntas abuelas ya que, era uno de mis grandes sueños que ellas pudieran verme siendo un profesional de la salud mental.

Le dedico enormemente a mis padres por la crianza y los valores de trabajo que me han inculcado, también por su fe y el apoyo que me brindan siempre. Por su amor, por todo lo que me han enseñado y me siguen enseñando.

Le dedico esta tesis a todos mis hermanos/as y mis tíos, ellos siempre me han motivado a continuar y me han apoyado todo el tiempo.

Canahan Reyes Ramos.

PROGRAMA ÁULICO DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES DE PRIMERO Y SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA.

Resumen

En esta investigación, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de analizar cómo se educan las emociones y crear un programa áulico de gestión emocional durante el covid-19 en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle durante el año educativo 2020-2021. La unidad de análisis para la propuesta de investigación corresponde a los estudiantes de primer y segundo grado de secundaria, se trabajó con una muestra de 40 alumnos. A partir de la aplicación de la prueba BarOn, el cuestionario de autoevaluación y la entrevista a la psicóloga del centro se determinó el estado actual del centro educativo, evidenciando que tras la entrada de la pandemia del covid-19 afectó en un 30 % de manera negativa las emociones de los estudiantes del nivel secundario. Del mismo modo, se identificó en el primer grado el 55% de los sujetos presentaron una puntuación baja, el 30% una puntuación media, el 5% una puntuación alta y el 10% una puntuación muy alta, mientras que en segundo grado el 25% de los estudiantes obtuvieron una puntuación baja, el 55% de los evaluados obtuvieron una puntuación media y el 20% de los evaluados obtuvieron una puntuación alta. Como también se determinó que en un 90% de los estudiantes evaluados las emociones inciden en su desempeño académico.

Palabras claves: gestión emocional, programa áulico, adolescentes, educación secundaria.

Abstract

In this research, a descriptive cross-sectional study was conducted with the objective of analyzing how emotions are educated and create an emotional management classroom program during covid-19 in the Educational Center Nuestra Señora del Valle during the educational year 2020-2021. The unit of analysis for this research proposal corresponds to all the students in first and second grade of secondary school with whom we worked with a sample of 40 students. Based on the application of the Baron Test, the self-assessment questionnaire and an interview with the center's psychologist, it determined the current state of the educational center, showing that after the entry of the covid-19 pandemic, 30% of the secondary level emotions were negatively affected. It was also determined that 55% of the students in first grade had a low score, 30% an average score, 5% a high score and 10% a very high score, while in the second grade 25% of the students had a low score, 55% of those evaluated obtained an average score and 20% of those evaluated obtained a high score. It was also determined that in 90% of the students evaluated emotions affect their academic performance.

Key words: emotional management, classroom program, adolescents, secondary education.

INTRODUCCIÓN

Gestión emocional es saber identificar, manejar y utilizar las emociones. No contar con una regulación emocional puede traer consigo desequilibrios emocionales, cognitivos y físicos. De esta manera, esta variable tiene una gran connotación en el ámbito educativo, principalmente en la conducta y el aprendizaje. Cabe destacar que cuando se habla de gestión emocional se involucra de manera directa la inteligencia emocional.

Considerar las emociones en el proceso de enseñanza y aprendizaje es de vital importancia. Como bien lo mencionan Retana y Ángel (2012) “debemos tener claro que no se aprende lo que no se quiere aprender, no se aprende aquello que no motiva, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección” (p.18).

Con la llegada del covid-19 al país se generaron mezclas de emociones sobresaliendo el miedo, el estrés y el pánico ya que el país no estaba preparado para una pandemia de tal magnitud. Así mismo, no estaban preparados los estudiantes y mucho menos el sistema educativo, ya que no contaban con herramientas y estrategias que les permitieran salir adelante, sino hasta mucho después.

Diseñar e incluir un programa dirigido a desarrollar y fomentar la gestión emocional desde el ámbito educativo es de vital importancia. El aprendizaje socioemocional es el complemento para un aprendizaje generalizado. Ya que este tiene un efecto directo en los procesos mentales básicos como la memoria, fluidez verbal, lenguaje, capacidad lógico matemática, y sobre todo afecta la manera en que las personas se enfrentan al mundo y como lo ven.

Dicho programa beneficia a los estudiantes tanto en su desarrollo académico, profesional y personal, convirtiéndolos en personas emocionalmente inteligentes capaces de contar con un autocontrol. De esta manera, se desarrolla en sí las habilidades sociales, la empatía, el autoconcepto, autoestima. La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de las personas, donde se fortalece el autoconcepto y la identidad, aquí influyen mucho las emociones. De modo que, es importante educar estudiantes emocionalmente inteligentes. Del mismo modo, se verían beneficiados padres, madres, maestros, escuela y sistema educativo en general.

Capítulo I, se podrá observar de forma concisa la descripción de la problemática que se pretende mejorar. También se podrá visualizar la delimitación del problema, los objetivos, la justificación y las limitaciones de la presente investigación. **Capítulo II**, están desarrolladas las bases teóricas de la investigación. En este apartado se indagarán investigaciones previas que van de la mano con la actual investigación a modo de nutrir y enriquecer la definición de las variables del estudio. Así como también abarca las definiciones de los conceptos claves de esta investigación.

Capítulo III, se encuentran las técnicas y procedimientos utilizados para resolver la problemática planteada en esta investigación. **Capítulo IV**, se visualizan los resultados, conclusiones que se arrojaron a partir de esta investigación, así como también las recomendaciones. **Capítulo V**, se encuentra la propuesta del programa áulico de gestión emocional, conteniendo las técnicas y estrategias para el abordaje de la problemática.

CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Las emociones están en cada paso que los seres humanos dan a lo largo de la vida y en cada ámbito que la conforma. Los seres humanos son entes que sienten, piensan y a partir de sentir, actúan. Por esto es por lo que las emociones van muy de la mano con las conductas, el aprendizaje y la forma en que se reacciona a los estímulos.

Con la pandemia el mundo se vió obligado a cambiar y República Dominicana no fue la excepción. Del mismo modo, las escuelas y los colegios también fueron afectados, dichos cambios generaron un choque de emociones en las personas que conforman la sociedad que son las mismas que integran el sistema educativo. Algunos estudiantes no entienden cómo procesar y manejar sus emociones lo cual les puede producir dificultades emocionales, conductas inapropiadas y conflictos con sus compañeros o incluso con profesores y padres.

Que los estudiantes no cuenten con las herramientas necesarias para poder afrontar las problemáticas que generan la falta de gestión emocional, dificulta un desenvolvimiento óptimo en su vida. Esto puede deberse a que al no contar con un entendimiento, control y gestión de sus emociones se estresan, se generan dificultades y conflictos. Esto por ende manifiesta conductas inapropiadas como: falta de autocontrol, estrés, ansiedad, baja autoestima, miedo, pánico, indecisión, dificultades de socialización, empatía, negatividad, pesimismo, desinterés y falta de motivación.

Asimismo, esta situación abre paso a la desconfianza, el desvanecimiento del amor propio y el autoconcepto. De modo que se verá afectado de manera directa el rendimiento académico, su vida personal y las relaciones sociales.

En la República Dominicana, existen escasos programas de gestión emocional de aplicación desde el enfoque educativo público y semi privado, como ocurre en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle. Este colegio pertenece al Municipio de Constanza, Provincia la Vega, es semiprivado, es decir que pertenece tanto al sector público como privado, es un colegio católico dirigido por monjas, el mismo lleva un modo de enseñanza fomentando los valores en todo momento. Entre los valores que destacan en el Centro Educativo están: el respeto, espiritualidad, caridad, humildad, amor a la vida, honradez, justicia, solidaridad, amor y preservación del medio ambiente.

El Centro Educativo Ntra. Sra. Del Valle tiene como misión ofrecer una educación integral de calidad para la vida, desde los valores del evangelio, para formar ciudadanos y cristianos que sean capaces de transformar la comunidad. Como visión, ser el centro de enseñanza de la comunidad que ofrezca una educación integral de calidad basada en los valores humanos, sociales, morales y cristianos.

El colegio Nuestra Señora del Valle (CENSVA) es hasta el nivel secundario, cuenta con dos psicólogas una para el nivel primario y la otra corresponde al nivel secundario las que se encargan de trabajar en conjunto con el centro educativo. El colegio cuenta con herramientas y técnicas como charlas dirigidas a los padres, a los estudiantes donde, tratan temas relacionados con las emociones y su desarrollo.

Se puede observar que los alumnos de primero y segundo grado de secundaria los cuales corresponden a una cantidad de 84 estudiantes en su mayoría presentan dificultades en torno a la gestión emocional. Esto es debido a que tanto el colegio como los alumnos no cuentan con un programa áulico que les permita trabajar con el desarrollo y gestión de sus emociones. De forma que, se verá afectado tanto el sistema educativo como los alumnos ya que predominará la falta de autocontrol, estrés, ansiedad, desequilibrio emocional, baja autoestima. Por ende, esto influirá e impactará de manera directa y negativa en el desarrollo académico del estudiante, su motivación, las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Cuando se gestionan las emociones se abre paso al aprendizaje. Las emociones también aprenden y se educan, de esta manera se va desarrollando la llamada inteligencia emocional. Exactamente eso es lo que busca esta investigación, proponer un programa de gestión emocional donde se brindan técnicas, herramientas y habilidades que permita a los estudiantes conocerse a sí mismos y a sus emociones. También que tengan la capacidad de gestionarlas y utilizarlas de manera positiva. Esto a su vez beneficiará el sistema educativo por completo ya que, habrá un ambiente más cálido y un mayor rendimiento escolar.

Se identificó que el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle no cuenta con un programa áulico que ayude a los estudiantes con la gestión emocional. Lo que dificulta la comunicación y entendimiento de ambas partes, es decir estudiantes y profesores. Es de vital importancia guiar a los estudiantes al desarrollo de su gestión emocional para hacer del ambiente educativo un lugar confortable, donde se facilite el aprendizaje, las relaciones sociales, el desarrollo personal y el desarrollo base para su crecimiento profesional.

1.2. Preguntas de Investigación

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes tomados como muestra?

¿Cuáles son las conductas presentadas por los estudiantes que aluden a una gestión emocional inadecuada?

¿Cómo el Centro Educativo CENSVA se maneja con los estudiantes que presentan dificultades emocionales?

¿Cuáles técnicas psicopedagógicas utilizan en el centro educativo para promover una gestión emocional saludable en los adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria?

¿Cómo afectó la entrada de la pandemia del covid-19 a la salud emocional de los estudiantes de Primero y Segundo de secundaria?

¿Cuáles son los factores emocionales de mayor necesidad para ser incluidos en la propuesta?

1.3. Delimitación del problema

La presente investigación se llevará a cabo en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle ubicado en Constanza, Provincia La Vega, calle Antonio María García 1. En el periodo marzo-julio 2021, Constanza, Provincia La Vega, República Dominicana. La muestra estuvo conformada por estudiantes adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria para investigar la variable de gestión emocional. La gestión emocional puede definirse como la capacidad o habilidad que tienen los seres humanos de poder entender, comprender, gestionar y utilizar sus propias emociones y las emociones de los demás. Esta puede aprenderse, educarse y desarrollarse.

1.4. Justificación de la investigación

El motivo que impulsa la realización de esta investigación es la necesidad que existe hoy en día del manejo de las emociones. Como también la gran connotación que tiene en el ambiente educativo las consecuencias de no trabajar con la gestión emocional de los estudiantes.

La psicología escolar es una parte de la psicología la cual se encarga de estudiar el aprendizaje y el desarrollo de los seres humanos, pero desde el ámbito educativo. El ser humano es racional, pero también es emocional de modo que, un programa áulico de gestión emocional beneficia a la función del psicólogo y a la psicología escolar en sí, facilitando la convivencia, la enseñanza, el aprendizaje y la gestión emocional.

Debido a la situación actual del covid-19 toda la población incluyendo a los estudiantes han sido afectados emocionalmente. Diseñar un programa áulico de gestión emocional es importante y de bastante utilidad ya que se trabajaría desde la escuela, las destrezas de manejo emocional de los estudiantes. Además, esto beneficiará a los docentes al existir una mejor

comunicación y entendimiento entre las partes. También habrá un mejor aprendizaje y una mejor conducta, de esta manera, el ambiente áulico será más cálido y confortable.

Es importante trabajar desde la escuela las habilidades emocionales de los estudiantes ya que es un lugar favorable y eficaz para canalizar situaciones del exterior. Además, la escuela es un lugar de enseñanza-aprendizaje y las emociones no son la excepción, ellas también se educan.

Al mismo tiempo, se benefician los estudiantes ya que serán capaces de entender y gestionar sus propias emociones y las de los demás. De modo, que serán capaces de sobrellevar las situaciones que se les presenten en la cotidianidad tanto académicas como personales. Trabajar con las emociones desde pequeños y mediante la adolescencia influirá a que los estudiantes se conviertan en personas adultas exitosas tanto personal como profesionalmente, capaces de lidiar con la diversidad de la vida y capaces de tomar decisiones correctas.

Esto a su vez beneficiaría a los padres porque tendrían hijos con un buen desempeño académico, emocionalmente inteligentes, capaces de tomar buenas decisiones. Capaces de mantener buenas relaciones y sobre todo se fomentará la buena relación entre padres e hijos.

El programa áulico de gestión emocional beneficiará de una manera directa y esencial el sistema educativo. Habrá un mayor crecimiento a nivel de aprendizaje, comunicación asertiva, un ambiente cálido, confortable y relaciones sociales saludables. Sobre todo, será un centro educativo capaz de preparar estudiantes emocionalmente inteligentes con destrezas sociales que los conducirán a ser personas y profesionales exitosos.

El diseño del programa áulico de gestión emocional beneficia de una manera muy efectiva el desarrollo académico, personal y más adelante profesional de los alumnos. Además, tiene la

ventaja que puede ser aplicado en otras escuelas y otros sectores lo cual también beneficia el sistema educativo en general.

Este estudio es inédito ya que, es novedoso y hasta el momento no existen registros de un programa áulico sobre la gestión emocional durante una pandemia como es el covid-19. Tampoco se ha encontrado registro de un programa dirigido al manejo de las emociones en el Colegio Nuestra Señora del Valle. Del mismo modo, es pertinente porque se necesita información precisa y actualizada sobre el manejo emocional en el curso de una pandemia, lo cual ayudará a diseñar herramientas y técnicas psicoeducativas para afrontar las secuelas emocionales de la pandemia desde la escuela y los colegios.

Este estudio es factible ya que, se dispone de todas las condiciones requeridas, económicas, humanas, tecnológicas y el tiempo necesario para la realización del estudio.

En la presente investigación se mantendrá en todo momento respeto y cuidado en la parte ética de cada sujeto de la muestra los mismos serán voluntarios, manteniendo la confidencialidad de los resultados. De igual forma, se optará por mantener privada la identidad de los voluntarios estableciendo solo la edad y el sexo como forma de diferenciarlos.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo General

Proponer un programa áulico de gestión emocional para adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria, Centro Educativo Nuestra Señora del valle, periodo marzo-julio 2021, Constanza, Provincia La Vega, República Dominicana.

1.5.2. Objetivos Específicos

- 1- Evaluar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes tomados en la muestra
- 2- Enumerar las conductas presentadas por los estudiantes que aluden a una gestión emocional inadecuada
- 3- Identificar las técnicas psicopedagógicas utilizadas en el centro educativo para promover una gestión emocional saludable en los adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria
- 4- Diseñar las estrategias psicopedagógicas que compondrán el programa de gestión emocional en estudiantes
- 5- Proponer un programa áulico de gestión emocional para adolescentes de primer y segundo grado de secundaria tomando en cuenta los resultados investigativos

1.6. Alcances y Limitaciones

Al diseñar un programa áulico para la gestión de las emociones, se verán afectados tanto los estudiantes como el centro educativo completo. La realización de la investigación abarca el periodo marzo-julio del año 2021 y se cuenta con todos los recursos necesarios, tanto económicos, físicos, tecnológicos, humanos y tiempo.

Esta investigación presenta limitaciones como el poco acceso directo hacia los estudiantes, debido a la pandemia en curso del covid-19. Del mismo modo, tiene como limitación la poca comunicación y/o algunas restricciones de expresión y colaboración con la que algunos adolescentes pueden contar. Para esto se llevará a cabo la realización de un buen rapport, garantizar confidencialidad, obtener permiso de los padres mediante un consentimiento informado. De modo que los adolescentes participantes en la muestra se sientan a gusto y sean capaces de colaborar con la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En la República Dominicana tanto como a nivel global se han destacado números estudios e investigaciones sobre la gestión emocional mejor conocida como inteligencia emocional (IE). Tratando de identificar qué tan importante es para el desarrollo personal de las personas y también que eficacia presenta a nivel educativo.

2.1.1. Situación en la República Dominicana

García y Roqueta (2017) en su estudio sobre el uso de un método de intervención en educación emocional en un aula de 1.º de educación primaria (24 niños entre 6 y 8 años), señalan que identificaron dificultades significativas de comportamiento en gran parte de la clase. Los resultados del estudio mostraron que todos los evaluados mejoraron sus habilidades emocionales, algunos presentaron mejores avances. Destacan la importancia de la educación emocional ante la prevención de los problemas de conducta, así como la necesidad de fomentar su desarrollo desde la escolarización.

Ovalles y Vargas (2018) plantearon determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estado de ánimo en niños de 8-10 años, que asisten a las Salas de Tarea de La Fundación Educativa “Acción Callejera”. La investigación identificó que hay una relación entre la inteligencia emocional y el estado de ánimo depresivo en los niños que asisten a las salas de tareas.

Según Ovalles y Vargas (2018) cuyo estudio arrojó que el 75% de los niños evaluados, puntuaron por encima del promedio en cada uno de los factores de la Inteligencia Emocional.

Revelando que cuando los niños tienen una inteligencia emocional adecuada su estado de ánimo no se ve afectado en forma negativa.

Guzmán, González, y Rodríguez (2020) en su estudio sobre el origen y gestión de los conflictos emocionales heredados de la crisis sanitaria, señalan como resultado que, obtuvieron elevados grados de ansiedad en los encuestados, también identifican un gran nivel de desorganización familiar, social, laboral y más aún, la sensación de inseguridad y pánico. Por su parte recomiendan hacer uso de los tratamientos preventivos, haciendo mención de que son más económicos y menos riesgosos, destacando la labor del psicólogo para ser tomado en consideración al momento de la toma de decisiones.

2.1.2. Situación a nivel global

De acuerdo con Rodríguez (2015) en su investigación “Influencia de la inteligencia emocional en la evaluación del aprendizaje de las competencias comunicativas, en niños de Educación Básica Primaria”, señala que, se logró determinar que tanto la concentración, la relación con los pares, el entorno familiar, las conductas agresivas, la capacidad de estudio y el papel del maestro, están influidos por la IE.

Según Rodríguez (2015) las habilidades emocionales cumplen una labor fundamental ante circunstancias cotidianas. Las emociones básicas se reflejan en el rostro, la alegría, tristeza y enojo. Como también en el cuerpo, la conducta y el estado de salud de los estudiantes, esa autopercepción que abre paso a desarrollar la empatía y asertividad con los demás.

Según Angulo, Norambuena, Delgado, y Jara (2020) en su estudio con el objetivo de describir la inteligencia emocional en apoderados confinados por la covid-19, de la región del Biobío, Chile. Implementaron el método cuantitativo, no experimental, con un diseño descriptivo transversal. Se incluyeron 79 apoderados, 73 hembras y 6 varones. Según los datos del estudio se presentan valoraciones medias-bajas para reconocer las emociones de los demás, regularlas y darles un uso óptimo.

Taylor (2019) citado por Angulo et al. (2020), señalan que, ante afecciones contagiosas aparecen desajustes emocionales que pueden ocasionar el desarrollo de trastornos psicológicos. Así mismo Angulo et al. propone que, dada la importancia de la inteligencia emocional, se sugiere investigar la relación de esta variable con otras psicoeducativas de interés en los distintos integrantes de la comunidad educativa.

Mendoza y Azucena (2017) hablan de la inteligencia emocional en estudiantes de educación secundaria donde se tomó una muestra de 116 estudiantes. Los resultados arrojados reflejan que existen estudiantes con niveles bajos, necesita mejorarse considerable y marcadamente la inteligencia emocional con la finalidad que adquieran las herramientas que les ayudarán a conducirse de una forma apropiada en todos los aspectos de sus vidas.

En su investigación Mendoza y Azucena (2017) destacan algunas recomendaciones entre ellas que, los docentes asistan a talleres, seminarios, desarrollen charlas con los padres y estudiantes con la finalidad de estar capacitado para desarrollar temas que tengan que ver con la IE.

De esa misma forma que los padres se concienticen en la importancia que tiene la inteligencia emocional en la crianza de los hijos, así como la implicación que esta tiene en la conducta. Finalmente, que las unidades de Gestión Educativa local apliquen acciones para fomentar la IE en los centros educativos.

2.2. MARCO TEÓRICO

El estudio de la regulación emocional ha buscado comprenderse desde distintas teorías. No obstante, para comprender cada una de ellas es importante acercarse a las distintas definiciones que conforman la inteligencia emocional, por ende, a la definición que distintos autores proporcionan para la inteligencia y las emociones.

2.2.1. Programa, contexto y programa áulicos

2.2.1.1. *Definición de programa*

La Real Academia Española (RAE) define programa como un proyecto ordenado de actividades. Por otro lado, el Diccionario Etimológico Castellano en Línea señala que la palabra programa viene del griego πρόγραμμα y que los antiguos griegos usaban dicha palabra para referirse a la orden del día. Es decir, las actividades planeadas y prescritas que servían como guías durante las funciones organizadas.

2.2.1.2. *Contexto áulico*

Según indica (Gonzales 2013, citado por Delgado 2018) el contexto áulico es un espacio de comunicación, donde se desarrollan las relaciones interpersonales y las distintas experiencias

de quienes comparten en el sistema educativo. Dentro del sistema áulico conviven diferentes ideas, intereses, gustos, habilidades, necesidades.

Por otro lado, (Robles 2013 citado por Delgado 2018) señala que, "el contexto áulico puede ser definido como un espacio material y simbólico donde se generan una serie de formaciones de carácter grupal específicas, y singulares referentes a una tarea" (p. 13). En consecuencia, Robles indica que las acciones que desarrollan en el ambiente áulico son responsabilidad del docente porque son los encargados de plantear estrategias y metodologías que refuercen el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

2.2.1.3. Programa áulico

Se acuñó el término programa áulico para hacer referencia a una planificación o proyecto ordenado en distintas partes y distintas actividades que se desarrollarán en el contexto áulico, es decir, en el aula. Estas van dirigidas a fomentar y desarrollar la gestión emocional en adolescentes de Primero y Segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle.

2.2.2. Definición de gestión

Gaibor (2011), señaló que:

Son guías para orientar la acción, previsión, visualización y empleo de los recursos y esfuerzos a los fines que se desean alcanzar, la secuencia de actividades que habrán de realizarse para lograr objetivos y el tiempo requerido para efectuar cada una de sus partes y todos aquellos eventos involucrados en su consecución. (p.13)

2.2.3. Gestión emocional

Se acuñó el término gestión emocional en esta investigación para hacer referencia a la capacidad o habilidad de poder conocer, manejar y utilizar las propias emociones y las emociones de los demás de una forma adecuada. De modo que, sean capaces de sobrellevar ciertas situaciones en el ámbito académico, laboral y sobre todo profesional.

2.2.4. Adolescencia definición y aspectos

2.2.4.1. Definición de adolescencia

Según Viñar (2019), citado por Monzón y Dos (2019), la adolescencia es una formación cultural e histórica, lo que significa que es a partir de la cultura que se puede definir adolescencia.

2.2.4.2. Aspectos de la adolescencia

Urquijo y González (1997), destacan que:

Es comúnmente aceptado el hecho de que más que una etapa estabilizada, la adolescencia es un proceso de desarrollo y debe, por lo tanto, comprenderse su carácter dinámico para ubicar sus desviaciones en el contexto de la realidad que nos rodea. El adolescente atraviesa una etapa caracterizada por el desequilibrio y la inestabilidad extrema. Es un proceso de transición, imprescindible para que el individuo pueda establecer su identidad. Para ello, el adolescente debe enfrentarse al mundo de los adultos y, a su vez, desprenderse del mundo infantil, en el cual vivía en relación de dependencia, con las necesidades básicas satisfechas y los roles sociales claramente establecidos. (p.3)

Por otro lado, Urquijo y González (1997) indican que tradicionalmente la escuela se enfoca en ayudar a los adolescentes a desarrollar las capacidades intelectuales y que esa parecería ser la

función principal. Pero que no debe olvidarse que el adolescente se enfrenta a una serie de problemas vitales.

Dentro de estos problemas están que debe esforzarse por establecer relaciones maduras con los compañeros de ambos sexos, conseguir un papel social, aceptar el propio físico, lograr una independencia emocional, de los padres y de otros adultos, prepararse para el matrimonio, una carrera laboral, adquirir un conjunto de valores, un sistema ético y adoptar una ideología. Por lo que, Urquijo y González destacan que la escuela debe acompañar estas transformaciones y apoyar al adolescente en el cambio a la vida adulta.

2.2.5. Emociones y adolescencia

Según Poncela y Maria (2014) en la etapa de la adolescencia las emociones están a flor de piel, durante la cual presentan emociones como el enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, cambios de personalidad e irritabilidad. De igual modo Poncela y Maria mencionan que durante la adolescencia surgen o se desarrolla indiferencia y falta interés generalizado. También surgen cambios de humor repentinos sin motivos, mal genio, exigen privacidad y suelen ser temperamentales, exagerados e inconsistentes.

2.2.6. Adolescencia y COVID- 19

Massa (2020) expresa que ante el covid-19 resaltan las preocupaciones excesivas, conflictos emocionales, temor, miedo y situaciones diversas. Miedo al empeoramiento propio, al contagio a otros miembros de la familia, aprensión por la enfermedad y/o sus complicaciones, ansiedad con sensaciones de ahogo, palpitaciones y disnea, taquicardia, sudoración, alteración de la tensión arterial e inquietud psicomotriz de intensidad variable.

Aparecen sentimientos muy ambivalentes por el temor a infectarse y no contaminar ni contaminarse. Ansiedad a las normas preventivas del lavado de manos y la distancia física, pero, al mismo tiempo, quieren y necesitan abrazarse con los seres queridos porque transmiten la percepción de sentir la seguridad y la contención por parte de esos seres queridos.

2.2.7. Educación secundaria

Coll, y otros, (2010) mencionan en su libro *Desarrollo, Aprendizaje y Enseñanza en la Educación Secundaria* que, los estudiantes de educación secundaria se encuentran en la etapa que se denomina adolescencia la cual corresponde a estudiantes entre 12 y 18 años. También mencionan que desde el ámbito docente no se debe perder de vista, aunque en ese momento es donde se alcanza la madurez física se está tratando con personas en desarrollo. Que se están construyendo como personas por lo que la labor de formación integral sigue perteneciendo a los docentes en la educación secundaria.

Coll, y otros, (2010) expresan que;

Los docentes debemos aprender a reconocer los papeles sociales que están presentes en las redes de relaciones interpersonales, así como a localizar las fortalezas y los puntos débiles de éstos, muchos de los cuales se expresan en forma de juegos de poder y control de la comunicación, y el ocultamiento de conductas y actitudes ante los mayores. De esta forma estaremos en condiciones de leer, de forma idónea, el mundo social en que el alumnado debe afrontar la tarea de aprender y la tarea más compleja: convivir en el aula. (p.196-197)

Por otra parte, los mencionados también expresan que cuando el alumno sabe que aparte de ser estudiante es un ciudadano protegido por una red de atención social en la que puede

encontrar ayuda que no solo se refieran a su identidad como hijo o estudiante, y que se trabaja de forma coordinada puede llegar a entender que su identidad ciudadana está protegida y la estrategia preventiva tiene mucho que ver con que los adolescentes se sientan protegidos.

2.2.8. Inteligencia emocional, origen, conceptos y consideraciones

2.2.8.1. Origen

El concepto inteligencia emocional fue utilizado por vez primera en 1990 por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer. El término se utilizó para describir las cualidades emocionales más importantes (Shapiro, 1997).

Con la obra literaria de Goleman (1995), Emotional Intelligence se impulsó el concepto de Inteligencia Emocional a la conciencia pública, colocándolo en la revista Time y convirtiéndolo en un tema de conversación desde las aulas hasta las salas de las empresas. (Shapiro, 1997)

2.2.8.2. Concepto

De acuerdo con Valle y Castillo (2010) en los años noventa, se establece el concepto de inteligencia emocional con las investigaciones de Salovey y Meyer (1990), construyendo una teoría y sentando pautas para su medición. En su estudio, ambos autores la fijan como parte de la inteligencia social que conlleva a la competencia de dominar los sentimientos y emociones propias y de los demás.

Siguiendo este mismo paso, años más tarde Caruso, Mayer y Salovey (2008) aseguran que la inteligencia emocional otorga la habilidad para entender las emociones en los demás y utilizar este conocimiento como un referente para la autorregulación. En otras palabras, las personas con

una alta inteligencia emocional poseen la destreza de reconocer las emociones de los demás, percibir y usar la información para regular sus emociones de forma idónea, resultando como favorecido el individuo y los demás.

El concepto de inteligencia emocional se divulga con Goleman (1995) quien la define como la capacidad que tiene el individuo para entender y reconocer sus emociones, ajustarlas, entender las emociones de otras personas y comenzar vínculos prácticos con el entorno. Así mismo Goleman alega que la inteligencia emocional le permite al individuo procesar y aceptar realidades hostiles y solventar dificultades de la vida diaria.

Shapiro (1997) plantea la inteligencia emocional como una nueva forma de educar a los hijos. Para Shapiro tener un alto nivel de IE puede contribuir mucho más al éxito en la vida que un elevado CI.

2.2.8.3. Consideraciones

Según Goleman (1995) citado por Portocarrero y Barboza-Palomino (2016) existen regiones cerebrales determinadas, las mismas que representan a cada competencia humana, es así como existen bases cerebrales específicas de la inteligencia emocional. La amígdala, se convierte en el primer punto de conexión entre los estímulos emocionales que la persona detecta de su entorno y la reacción a desarrollar ante los mismos.

De igual forma, Goleman (1995) citado por Portocarrero y Barboza-Palomino (2016) señala los beneficios y perjuicios de los estados de humor, enfatizando que aquellas personas que suelen experimentar angustia o enojo con mayor facilidad deben realizar actividades creativas que las dispongan a un mejor estado cerebral. Por otra parte, señala que el estrés constituye un estado

perjudicial para la inteligencia emocional, al involucrar la participación de las mismas regiones cerebrales, planteando que las personas que a menudo se estresan con rapidez entrenan y desarrollan un estado de autoconciencia plena, la cual permite regular sus reacciones emocionales ante situaciones que ocurren en la cotidianidad.

Shapiro (1997) destaca varias capacidades pertenecientes a la IE, entre ellas la capacidad para el humor, la capacidad de resolver problemas, las capacidades sociales, la automotivación y la capacidad de autorrealización. También señala de manera puntual que el fracaso es parte de la vida y que los niños deben aprender a superarlo, resalta que, a muchos de los niños de la actualidad no se les enseña a tolerar las emociones negativas asociadas al fracaso.

Para Shapiro (1997) aprender a identificar y transmitir las emociones es parte vital de la comunicación. De igual forma aprender a apreciar las emociones de los demás constituye una capacidad de la IE importante para el desarrollo de las relaciones íntimas y satisfactorias.

2.2.8.4. *Las computadoras y la inteligencia emocional.*

Según Shapiro (1997) aparte de cualquier otra herramienta educativa o psicológica, la mayoría de los niños se encuentran atraídos hacia la computadora, con el aparente ilimitado acceso al internet, las computadoras satisfacen todas las exigencias más importantes de la enseñanza de las capacidades de la inteligencia emocional.

- Estimulan la parte emocional como la parte pensante del cerebro
- Ofrecen la repetición necesaria para desarrollar nuevas vías neuronales
- Logran que la enseñanza sea interactiva, de modo que se ajuste a las necesidades del niño
- Proporcionan un refuerzo intrínseco

Los programas de computación estimulan la parte emocional del cerebro mezclando la animación, las voces, la música, las imágenes, los videos, los colores y cosas diferentes. En comparación, los libros tradicionales parecen pasados de moda por lo que no llama la atención del niño. Los servicios de internet y online han abierto nuevas puertas para que los infantes aprendan y se comuniquen. En lugar de aislar a los niños de los demás, los avances en la tecnología parecen reunir a la gente, derribando barreras de lugar y prejuicios.

2.2.9. Emociones, concepto y consideraciones

2.2.9.1. *Concepto*

Para Reeve (1991) las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que enseñan a reaccionar ante distintas circunstancias en la vida cotidiana.

2.2.9.2. *Consideraciones*

Según Shapiro (1997) las emociones cumplen propósitos determinados para que los niños se desarrollen hasta convertirse en un adulto feliz y exitoso. Pero también se sabe que el desarrollo de este niño puede variar haciéndolo sufrir dificultades sociales y personales. Asimismo, Shapiro afirma que la mayoría de los teóricos concuerdan en que existen un conjunto de emociones básicas incluyendo (odio, miedo, dolor, y culpa) y que todas las demás se desarrollan a partir de estas.

Los seres humanos son capaces de reflejar cientos de emociones, así lo señala Shapiro (1997). Así mismo menciona que no son las emociones lo que distinguen los a humanos de los animales sino, es la capacidad que posee el ser humano de poder reconocerlas y pensar en ellas.

Pekrun 1992 citado por Betoret y Doménech (2014) expresan que las emociones hacen parte de la vida psicológica del estudiante y que tienen un alto nivel de influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas, por lo que también influyen en el aprendizaje y en el rendimiento escolar. Herrera et al. (2004), Señalan que la motivación es uno de los fundamentos del comportamiento humano.

Es decir, la motivación encamina el comportamiento desde el inicio hasta el final de una acción. Por otro lado, Coll, y otros (2010) señalan que "la motivación es un estado personal que impulsa a realizar el esfuerzo necesario para lograr un objetivo. Cuando la persona tiene motivos, se moviliza, desencadena y canaliza su actividad (p.131). Del mismo modo señalan que la motivación es una variable determinante ya que el aprendizaje educativo exige una inmensa actividad intelectual.

2.2.10. Rendimiento escolar, concepto y consideraciones

2.2.10.1. Concepto

Para Martínez-Otero (2007) desde un enfoque humanista, señala que el rendimiento académico es el resultado que ofrecen los estudiantes en los centros de enseñanza y que regularmente se expresa a través de las calificaciones.

2.2.10.2. Consideraciones

Navarro (2003) destaca que, en la vida académica, habilidad y esfuerzo no son iguales; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad destaca como más importante. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer un esquema mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo.

En el contexto escolar los docentes valoran más el esfuerzo que la habilidad. Es decir, mientras un estudiante espera ser reconocido por su capacidad (lo cual resulta importante para su estima), en el salón de clases se reconoce su esfuerzo. (Navarro, 2003)

Lamas (2015) destaca que, la inteligencia y las aptitudes son las variables que con mayor frecuencia son consideradas como predictoras del rendimiento académico, ya que las tareas y actividades académicas exigen la utilización de procesos cognitivos.

2.2.11. Inclusión Escolar

Sarrionandia y Homad (2008) señalan que la inclusión hoy en día es una aspiración que pertenece a todos los sistemas educativos y de esta manera contribuye al desarrollo de sociedades justas, democráticas y solidarias. Así mismo, Sarrionandia y Homad destacan que, la educación no es la única llave para cambiar el estado en el que se encuentra la misma educación. Sino que, también hay que usar todos los medios a su alcance para evitar que las desigualdades aumenten o se profundicen.

De esta manera Sarrionandia y Homad (2008) sugieren que los sistemas educativos deberían esforzarse para equiparar las oportunidades de los alumnos más vulnerables y generar mejores condiciones de aprendizaje.

Siguiendo este mismo enfoque Sarrionandia y Homad (2008) señalan que, una educación inclusiva es una educación que garantiza el acceso hacia ella. Y no solo el acceso a la educación, sino el acceso a una educación de calidad con igualdad de oportunidades. Según Sarrionandia y Homad avanzar hacia la inclusión supone reducir las barreras desde distintos ámbitos que impiden o dificultan el acceso, la participación y el aprendizaje, con especial atención en los alumnos más

vulnerables. Por ser los que están más expuestos a situaciones de exclusión y los que más necesitan de la educación, de una buena educación.

Por otro lado, el ministro de educación Roberto Fulcar declaró recientemente que a pesar de la situación que atraviesa el país por el covid-19, la educación dominicana cumplirá con todos los objetivos propuestos. Siendo la educación dominicana una educación de calidad e inclusiva. De este mismo modo, destaca los 5 pilares de la esencia estratégica que conlleva el modelo educativo dominicano, los cuales son: inclusión, calidad, sostenibilidad, empleabilidad y trascendencia. Ministerio de Educación (2020)

En República Dominicana existe una orden departamental No. 03-2008 que modifica las directrices Nacionales para la educación establecidas mediante la orden departamental No. 24-2003. Estableciendo así en el art 4-5-9 (Secretaria de Estado de Educación, 2020) lo siguiente:

Art. 4.- La educación inclusiva promueve la innovación y el cambio y asume la atención a la diversidad del estudiantado a través de una organización escolar caracterizada por la colaboración y cooperación de todos los miembros de la institución educativa, integración de los servicios comunitarios y por tomar en cuenta la opinión de los diferentes actores del proceso educativo.

Art. 5.- La práctica de aula en una escuela inclusiva debe caracterizarse por el uso de estrategias y metodologías activas, variadas, que permitan la participación y aprendizaje de todos los estudiantes y que respondan a la diversidad de necesidades, intereses y estilos de aprendizaje y que favorezcan el aprendizaje cooperativo.

Art. 9.- Los apoyos psicopedagógicos requeridos para responder a las necesidades educativas específicas de los estudiantes en la escuela, serán coordinados por un equipo

conformado por el o la maestra del aula, el orientador/a y o el psicólogo/a y otros profesionales que se consideren a lo interno del centro y en coordinación con algunas otras instancias de apoyo externo a la escuela en las regionales y distritos donde existan.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Perspectiva metodológica

El presente estudio es de tipo mixto, debido a que se utilizarán cuestionarios a estudiantes, también se realizarán entrevistas a profundidad a la psicóloga del centro educativo para de esta manera indagar a fondo cómo educan las emociones en la escuela y cuáles estrategias psicoeducativas utilizan. Se escoge el tipo de enfoque mixto ya que, se encuentran fortalezas de ambos y combinados ofrecen la realización de un mejor estudio en cuanto a la recolección de datos.

3.2. Diseño de investigación

Por su línea temporal, esta será una investigación transversal, en cuanto al problema se estudiará en su estado actual, sin analizar la secuencia temporal pasada o futura. Con relación al manejo de la población, el estudio se considera muestral, ya que se seleccionarán una muestra aleatoria de casos entre la población que muestra la variabilidad con respecto al elemento observado.

3.3. Tipo de investigación

Por el tipo de análisis que se hará, esta investigación es de tipo descriptiva, se trata de describir cómo se están educando las emociones en la escuela, asimismo diseñar un programa de regulación emocional para el centro educativo.

3.4. Unidad de análisis, población y tipo de muestreo

La unidad de análisis correspondiente a esta investigación son adolescentes que cursan primero y segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle.

3.4.1. Población

La población está conformada por los estudiantes correspondiente a primero y segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle. La población para investigar está estimada, al año actual, en 84 estudiantes, según indica la misma institución.

3.4.2. Muestra

El tamaño estimado de la muestra es de 40 estudiantes, la técnica y procedimiento utilizado para seleccionar la misma fue aleatoria donde se seleccionaron 20 estudiantes correspondiente a primer grado y 20 estudiantes correspondiente a segundo grado.

Para ser incluido en la muestra el sujeto debe pertenecer a los grados primero y segundo del Centro educativo Nuestra Señora del Valle y presentar dificultades emocionales.

3.5. Fuente primaria y secundaria

Como los datos se obtuvieron de entrevistas, cuestionarios y aplicación de una prueba psicológica, esta investigación se considera de fuente primaria. Los adolescentes corresponden a la fuente primaria, pero también se cuenta con alrededor de 2 informantes claves que son la secretaria y la psicóloga del centro.

Como fuente secundaria están los libros, archivos y revistas que se utilizaron para conocimientos y obtención de información.

3.6. Método de investigación

Se ha desarrollado un análisis a partir de la bibliografía revisada, entre ellas estudios, libros, revistas, programas, teorías y expertos. Del mismo modo, se realizó un análisis a partir de los resultados obtenidos en la muestra y se realizó una comparación con los hallazgos plasmados en el marco teórico.

3.7. Técnicas e instrumentos utilizados

En esta investigación se utilizarán diversos instrumentos como el cuestionario para enumerar las conductas de los estudiantes que aluden a una gestión emocional inadecuada. Del mismo modo, se aplicará el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes para medir el nivel de inteligencia y se realizará una entrevista a la psicóloga del centro educativo. A continuación, se presenta la descripción de los instrumentos utilizados.

3.7.1. Cuestionario de Autoevaluación

Este breve cuestionario de autoevaluación emocional en el ámbito educativo consta de 10 preguntas de selección múltiple, el cual tiene una duración de entre 2 a 5 minutos y es totalmente virtual. Tiene como beneficio que está creado y diseñado, dirigido exactamente a investigar las problemáticas de esta investigación.

Cuenta con preguntas relevantes para aportar informaciones y cumplir con el objetivo número dos de esta investigación que es enumerar las conductas de los estudiantes que aluden a una gestión emocional en el centro educativo.

3.7.2. Test BARON

BarOn EQ-i:YV. El Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes es un cuestionario que busca medir la inteligencia emocional el cual ya está creado y ha sido aprobado en la República Dominicana. Esta prueba tiene una aplicación breve que consta de entre 20 y 25 minutos aproximadamente y es totalmente virtual.

Es un cuestionario simple y resumido que consta con 60 ítems los cuales evalúan la inteligencia emocional y sus componentes socioemocionales por medio de varias escalas (Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general) de este modo se obtiene una puntuación final sobre el nivel de gestión emocional mejor llamada inteligencia emocional (IE). Este inventario puede ayudar a cumplir con el objetivo uno de esta investigación que es evaluar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes tomados en la muestra.

3.7.3. Guía de entrevista

Se utilizó una guía de entrevista como instrumento para documentar la entrevista que se le realizó a la psicóloga educativa del centro. Es una entrevista a profundidad para identificar los tipos de técnicas psicopedagógicas que utilizan para trabajar con las emociones de los estudiantes en el centro educativo tanto en el aula como en el departamento de psicología.

Este método tiene como ventaja que será una entrevista semiestructurada donde se pondrán a elaborar preguntas a partir de las respuestas que se ofrezcan por parte de la entrevistada.

3.8. Elaboración de instrumento

Se elaboraron dos tipos de instrumentos los cuales son: cuestionarios y guía de entrevista, a fin de indagar y obtener las informaciones pertinentes para la investigación y de este modo realizar la propuesta del programa áulico abarcando las necesidades del centro educativo. Se tomó en cuenta el contexto educativo que se presenta en la actualidad por lo que se recurrió a la elaboración de instrumentos totalmente virtuales.

3.8.1. Elaboración del cuestionario

El cuestionario va dirigido a enumerar las conductas que presentan los estudiantes que presentan una gestión emocional inadecuada. De esta manera se podrán identificar de manera puntual las características en cuanto a conductas que presenta cada estudiante seleccionado en la muestra de manera individual.

3.8.2. Elaboración guía de entrevista

La guía de entrevista va dirigida a identificar la manera en que se educan y se evalúan y se gestionan las emociones de los estudiantes en el centro educativo. Desde el departamento de psicología por parte de la psicóloga hasta las aulas por parte de los docentes, será una entrevista a profundidad y semiestructurada.

3.9. Prueba de instrumento: Piloto y juicio de Experto

Para la validación del cuestionario y la guía de entrevista se escogió una muestra de 2 personas, a ambas se les aplicó cada instrumento con el fin de evaluar el nivel de comprensibilidad, responsabilidad y tiempo.

Para el juicio de experto se seleccionaron 5 profesionales del tema. Con los cuales se evaluaron el nivel de validez, confiabilidad y comprensibilidad. Luego de la prueba variaron algunos aspectos como: los términos usados y exclusión de otros.

3.10. Método y técnica de análisis de datos

3.10.1. Plan de manejo de datos.

Ya que es una investigación mixta el plan para manejar los datos se realizó de forma semiestructurada. Como los estudiantes son menores de edad se recurrió a la firma del consentimiento informado por parte de la madre, padre o tutor. Como forma de identificar cada adolescente solicitamos sus iniciales de nombre y apellido, sexo y edad, trabajándose así, de manera anónima y solo manejada por el equipo de investigación, de esta manera, respetando la confiabilidad de cada estudiante.

El personal investigativo se reunió mediante una videollamada por Google Meet con cada grupo de estudiantes para explicar el procedimiento de aplicación de las pruebas y expresar la total disponibilidad para aclarar cualquier duda que se les presente antes, durante y después del proceso de aplicación de las pruebas

Se le aplicaron 2 cuestionarios, el Test BarOn y el cuestionario de autoevaluación, al finalizar la prueba se confirmó que cada estudiante había enviado sus resultados satisfactoriamente y se guardaron de manera segura.

3.10.2. Sistema de control de datos

La administración de los instrumentos se hizo bajo la supervisión del personal necesario y especializado, donde se les brindó a los participantes las instrucciones de llenado de manera clara, y concisa. También se contó con la presencia de la psicóloga educativa como participante. Al terminar con la aplicación se pasó al proceso de corrección e interpretación.

3.10.3. Técnicas para el análisis de datos

Luego de obtener los resultados mediante la aplicación de la prueba BarOn, el cuestionario de Autoevaluación y la entrevista a la psicóloga del centro, los datos cualitativos se registraron mediante hojas de registro individual las cuales luego se convirtieron en porcentajes para ser tabulados. Del mismo modo los datos arrojados en la entrevista se argumentaron en una guía de entrevista individual.

3.11. Fase del proceso de investigación

Fase I: Se realizó una instrucción breve y concisa de lo que es la investigación en general, también se realizó un planteamiento del problema, una delimitación, y justificación. Del mismo modo, se plantearon los objetivos específicos y el objetivo general, como también los alcances y limitaciones de la investigación.

Fase II: En esta fase se trabajó con la argumentación teórica abarcando los antecedentes del tema de investigación. Del mismo modo, se argumentó como está la situación a nivel nacional e internacional en cuanto al tema de investigación y se desarrollaron todas las variables relevantes en el estudio.

Fase III: Se argumentó el marco metodológico desarrollándose en sí las perspectivas metodológicas, diseño y tipo de investigación, unidad de análisis, población, muestra y tipo de muestreo, como también los métodos y técnicas de investigación. Del mismo modo, se desarrollaron las características pertenecientes a cada instrumento que se utilizó en la investigación para la obtención de datos y se creó la tabla de operacionalización de variables.

Fase IV: Se desarrollaron los resultados, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones que se identificaron en la investigación. Del mismo modo se abordó de manera detallada la tabulación de cada ámbito que evalúan las pruebas aplicadas y se procedió a analizar los datos, concluir y recomendar a nivel general las observaciones a mejorar a partir de los hallazgos en la investigación.

Fase V: Se creó la propuesta para el programa áulico de gestión emocional en adolescentes de primero y segundo grado de secundaria en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle. En dicha propuesta se plasmó con técnicas, habilidades, y herramientas que permitan al docente incorporar el desarrollo de la gestión emocional desde el aula.

3.12. Tabla de operacionalización de variables

3.12.1. Operacionalización de variables a partir de objetivos

Tabla 1

Operacionalización de Variables cuantitativa

Obj.	Verbo	Variable	Definición de variable	Indicador	Fuente	Escala de medición	Valores
1	Evaluar	Nivel de inteligencia emocional	Puntuación obtenida sobre el nivel de IE: Baja, media baja, alta o muy alta	Nivel de inteligencia	Estudiante	Intervalo	Test BarOn

Tabla 2

Operacionalización de categorías o dimensiones cualitativas

Objetivo	Categorías	Subcategorías	Técnicas de Recolección	Fuente o informante clave	Instrumentos
Obj 2: Enumerar las conductas presentadas por los estudiantes que aluden a una gestión emocional inadecuada	Tipos de conductas inadecuadas: Estas conductas pueden ser agresividad, desmotivación, dificultades en el manejo de las emociones y el estrés.	<p>Que haces cuando estás enojado</p> <p>Que haces cuando las cosas no salen a tu manera</p> <p>Es capaz de comprender las emociones de los demás</p>	Cuestionario	Estudiantes	Hoja de registro individual
Obj 4: Identificar las técnicas psicopedagógicas utilizadas en el centro educativo para promover una gestión emocional saludable	Técnicas psicopedagógicas para fomentar, desarrollar o fortalecer las emociones en los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de técnicas - Cuando se utilizan - Métodos de uso 	Entrevista	Psicólogo del centro educativo	Guía de entrevista
Obj 5: Diseñar las estrategias psicopedagógicas que compondrán el programa de gestión emocional en estudiantes	Diseño de técnicas psicopedagógicas a partir de los resultados obtenidos en la investigación	<p>Técnicas</p> <p>Habilidades</p> <p>Herramientas</p>	Entrevista y cuestionario	Estudiantes y psicóloga del centro	Hoja de registro

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación mediante la aplicación de los distintos instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos, los cuales serán expuestos como análisis descriptivo. Este apartado es diverso debido a las variables que se estudiaron, las cuales fueron medidas con instrumentos específicos que permitieron analizar el fenómeno en cuestión. A continuación, se presentan los resultados de mayor relevancia.

4.1. Presentación de los resultados

4.1.1. Resultados de la Entrevista a la psicóloga del Centro Educativo

En la entrevista realizada a la psicóloga del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle indicó que lleva 16 años ejerciendo en el cargo. Del mismo modo, expresó que en ese transcurso de tiempo ha encontrado situaciones de dificultades emocionales en los estudiantes y que el colegio se encarga de realizar programas para lidiar con esas situaciones que se presentan, entre esos programas mencionó trabajos grupales, individuales y hasta terapia.

En relación a las técnicas y herramientas que se utilizan en el centro desde el departamento de psicología indicó que se trabajan las emociones en general que se trabaja hasta con los padres para que ellos puedan ayudar a los hijos dentro del hogar, en el colegio se le da un seguimiento y se trabaja en conjunto talleres, charlas, terapias individuales y grupales.

En cuanto a las técnicas y herramientas para el desarrollo de las emociones de los estudiantes desde el aula, expresó que hay un programa para los docentes para que trabajen grupales dentro del aula y que entre ellas están el juego lúdico a través de recreaciones y a través del programa proyecto de vida. También indicó que el colegio no cuenta con un programa áulico

solamente dirigido a desarrollar y fomentar las emociones de los estudiantes en coordinación con los docentes y el psicólogo, sino que se trabaja a nivel general, pero no existe un programa específico para trabajar con las emociones.

Cuando se le preguntó si consideraba que la entrada de la pandemia del covid-19 pudo afectar emocionalmente a los estudiantes y que esto se puede reflejar en el ámbito académico, expresó que sí y que en el centro educativo en un 30 % afecto en el nivel secundario; y que entre los cambios que ha detectado en los estudiantes durante la pandemia y las clases virtuales están: depresión, ansiedad, trastornos en la personalidad, problemas de aprendizaje con estudiantes que eran eficiente académicamente y que durante el tiempo de la pandemia desarrollaron dificultades emocionales las cuales desembocaron trastornos en la personalidad.

Para trabajar con esos cambios negativos que se han detectado en los estudiantes expresó que se ha referido estudiantes a otros profesionales. También expresó que considera conveniente que se cree un programa dirigido al colegio para ayudar con esos cambios negativos y del mismo modo, indicó que, ahora con la entrada del año hay que ejecutar un programa dirigido especialmente para fortalecer la gestión emocional.

Al preguntar como refleja el nuevo inicio del año escolar de manera presencial la psicóloga expresó que refleja ser un inicio de año con muchos problemas y se debe estar preparado. Puede haber apatía por parte de los estudiantes, apatía por parte del docente y se está hablando de la comunidad educativa y también hay que trabajar con los docentes, pero hay que asumir el reto.

4.1.2. Resultados de la aplicación del cuestionario de Autoevaluación

4.1.2.1. Resultados de Primer Grado

Tabla 3

Sexo de los estudiantes evaluados

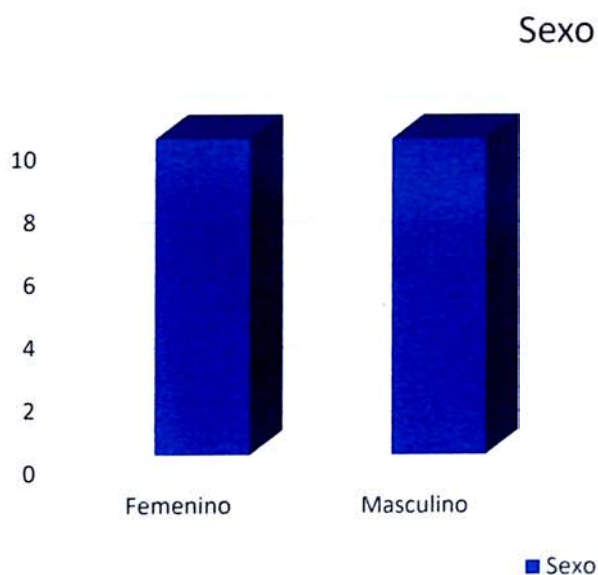
Variabes	Frecuencia	Porciento
Femenino	10	50%
Masculino	10	50%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo-julio, 2021.

El 50 % de los estudiantes evaluados de primer grado corresponden al sexo femenino, mientras que el 50% restante corresponde al sexo masculino.

Gráfico 13

Sexo de los estudiantes evaluados



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo-julio, 2021.

Tabla 4

Edad de los estudiantes evaluados

Variables	Frecuencia	Por ciento
12 años	12	60%
13 años	8	40%
Total	20	100%

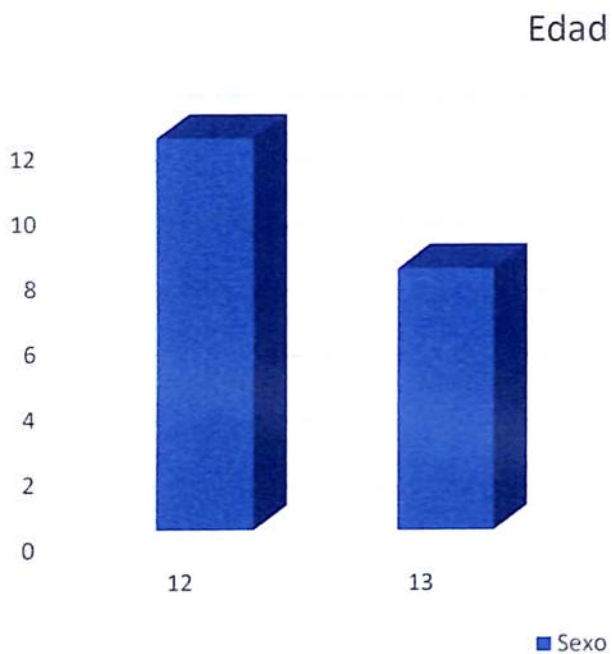
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo-julio, 2021.

El 60 % de los estudiantes evaluados de primer grado tienen 12 años, el 40 % tiene

13.

Gráfico 14

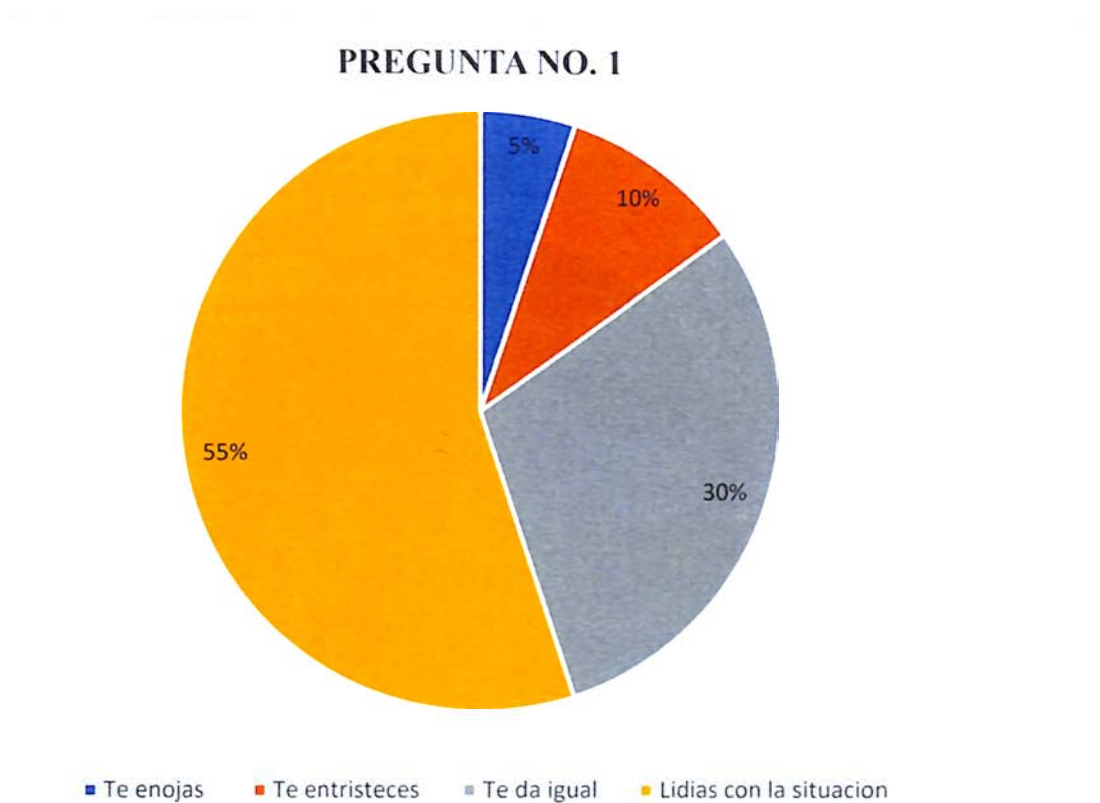
Edad de los estudiantes evaluados



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo-julio, 2021.

Gráfico 3

Cuando las cosas no salen como planeamos



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo-julio, 2021.

Se determinó que el 55 % de los estudiantes lidian con situaciones que no resultan como esperaban. El 30 % le da igual lo que indica que cuentan con falta de interés o dificultades de motivación antes situaciones acciones, el 10 % se entristece y el restante correspondiente al 5 % se enoja.

Gráfico 4

Cuando te va mal en un examen



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los datos arrojados demuestran que el 75 % de los estudiantes evaluados estudian cuando les va mal en un examen. El 20 % se deprime y el 5 % culpa al maestro.

Gráfico 5

Cuando alguien hace algo que no es de tu agrado

PREGUNTA NO. 3

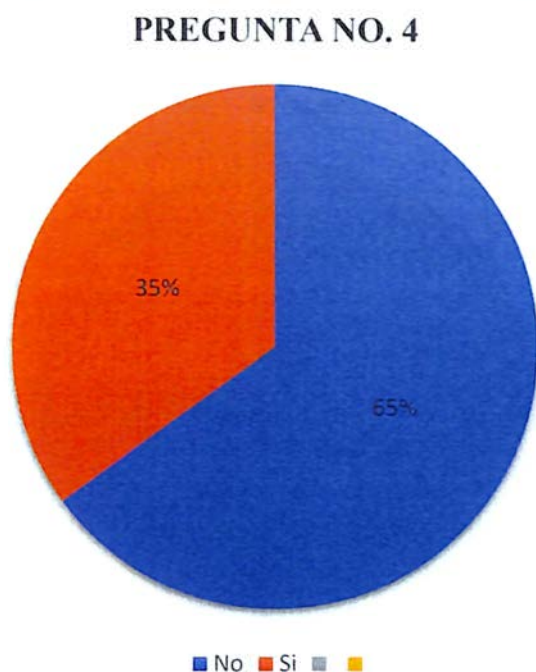


Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 60 % de los estudiantes evaluados pone en práctica la empatía cuando alguien hace algo que no es de su agrado. El 20 % le da igual y el 20 % restante se enoja.

Gráfico 6

¿Consideras que tus emociones afectan tu desempeño académico?



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

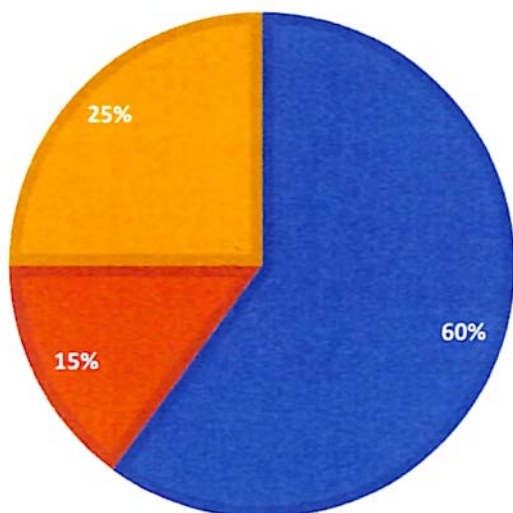
A partir de los datos arrojados en la aplicación del cuestionario se refleja que el 65 % de la población evaluada consideran que sus emociones no afectan en su desempeño académico, mientras que el 35 % restante consideran que sus emociones si afectan en su rendimiento académico

Gráfico 7

Cuando no puedes manejar una situación

PREGUNTA NO. 5

■ Buscas ayuda ■ No haces nada ■ Sientes que todo te sale mal ■ Te estresas



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

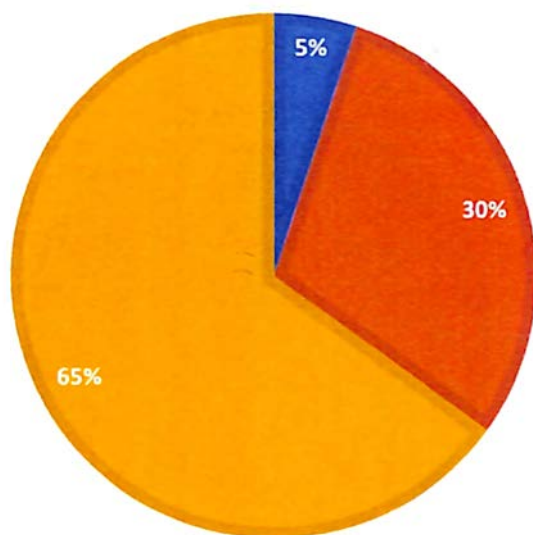
Se identificó que el 60 % de los estudiantes evaluados buscan ayuda cuando no pueden manejar una situación. El 25 % se estresa y el 15 % no hace nada.

Gráfico 8

Cuando sientes mucha ira y enojo

PREGUNTA NO. 6

■ Golpeas objetos ■ Te pones de mal humor ■ Buscas ayuda ■ Buscas cosas que hacer para distraerte



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

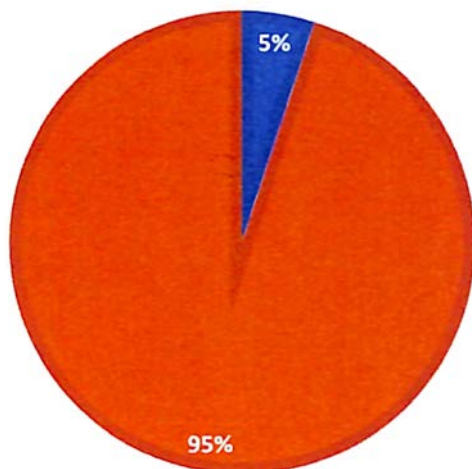
Los datos obtenidos arrojan que el 65 % de los estudiantes evaluados busca cosas para distraerse cuando sienten mucha ira y enojo. El 30 % se pone de mal humor y el 5% golpea objetos.

Gráfico 9

¿Consideras que todo lo que sientes es tu responsabilidad o culpas a los demás por cómo te sientes?

PREGUNTA NO.7

- Los demás son responsable de cómo me siento
- Mis emociones y sentimientos son mi responsabilidad

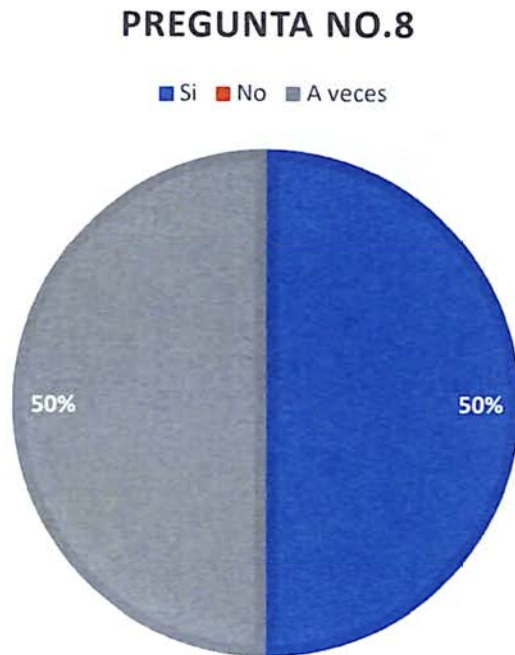


Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los datos obtenidos arrojan que el 95 % de los estudiantes evaluados se responsabilizan de sus emociones y de cómo se sienten, mientras que el 5 % considera que los demás son responsables de cómo ellos mismos se sienten.

Gráfico 10

¿Eres capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aun cuando no estés acorde con ellas?

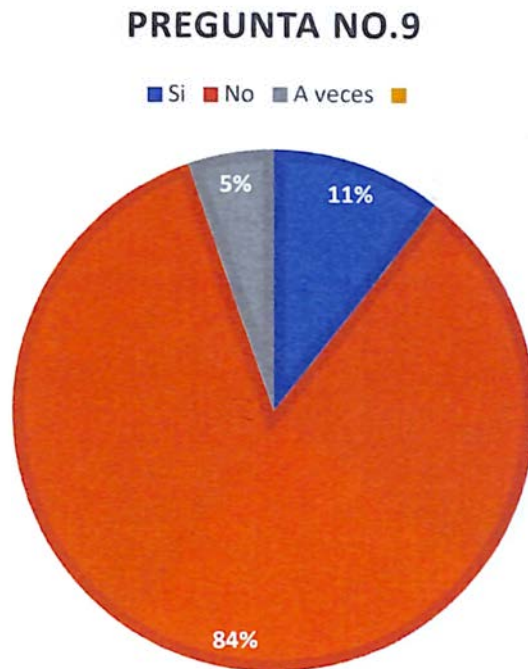


Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 50 % de los estudiantes evaluados es capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aún cuando no estés acorde con ellas. Mientras que el 50% restante a veces es capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aun cuando no estés acorde con ellas, lo cual se considera aceptable.

Gráfico 11

¿Alguna vez has considerado dejar la escuela por problemas personales?



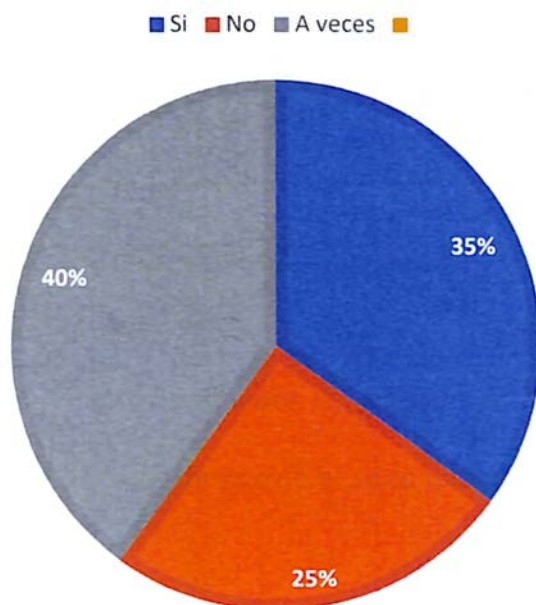
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 84 % de los estudiantes no ha considerado dejar la escuela por problemas personales. El 11 % ha considerado dejar la escuela, mientras que el 5 % a veces ha intentado dejar la escuela por problemas personales.

Gráfico 12

¿Se dificulta poder pedir ayuda a uno de tus compañeros?

PREGUNTA NO. 10



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021

Los resultados arrojan que 40 % de los estudiantes evaluados a veces se les dificulta poder pedir ayuda a uno de sus compañeros. 35 % se le dificulta, mientras que 25 % no se les dificulta pedir ayuda.

4.1.2.2. Resultados de Segundo Grado

Tabla 5

Sexo de los estudiantes evaluados

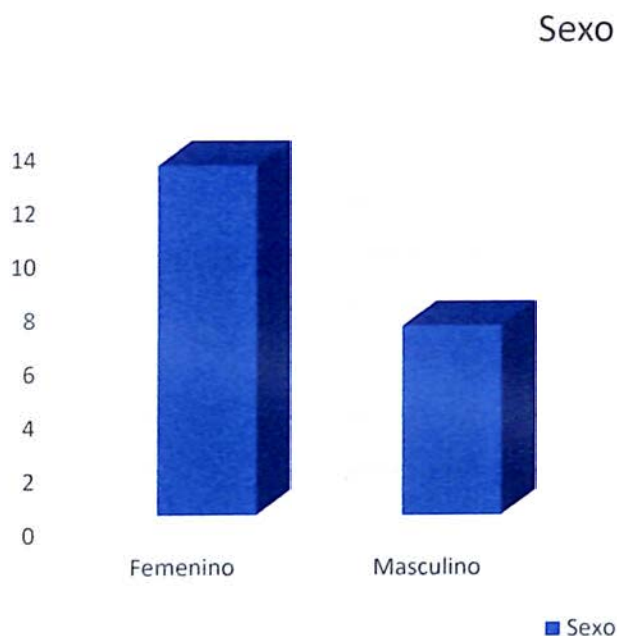
Variables	Frecuencia	Porciento
Femenino	13	65%
Masculino	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 65 % de los estudiantes evaluados de segundo grado corresponden al sexo femenino, mientras que el 35 % corresponde al sexo masculino.

Gráfico 13

Sexo de los estudiantes evaluados



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Tabla 6

Edad de los estudiantes evaluados

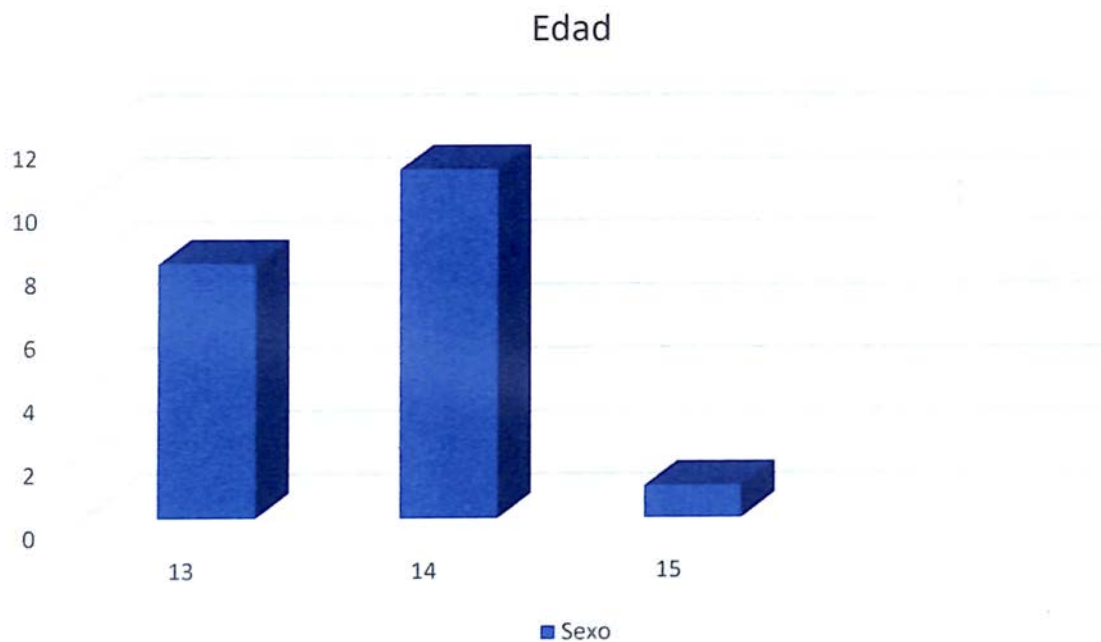
Variables	Frecuencia	Por ciento
13 años	8	40%
14 años	11	55%
15 años	1	5%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 55 % de los estudiantes evaluados de segundo grado tienen 13 años, el 40 % tiene 12 y solo el 5 % tiene 15 años.

Gráfico 14

Edad de los estudiantes evaluados



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Gráfico 15

Cuando las cosas no salen como planeamos



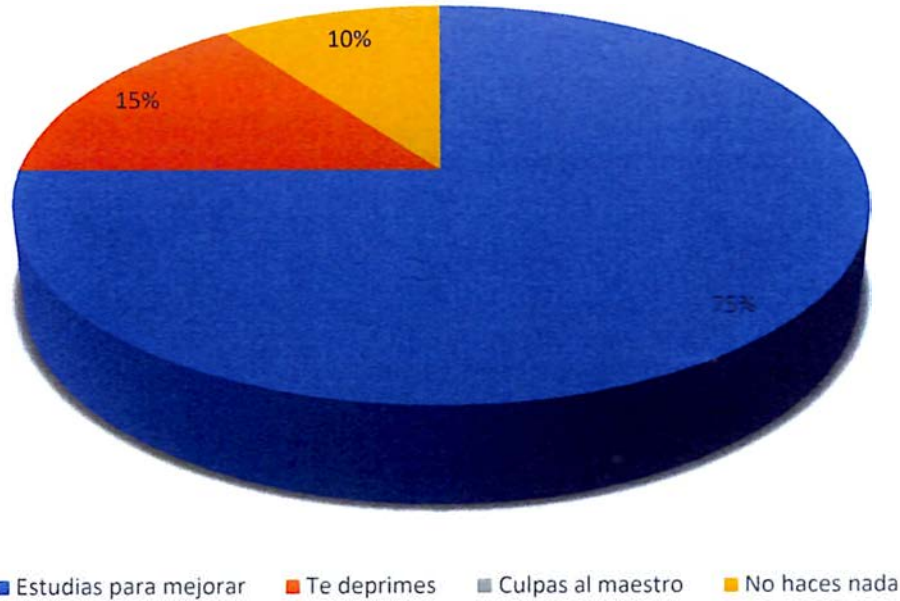
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021

Se determinó que el 54 % de los estudiantes manejan situaciones que no resultan como esperaban. El 15 % le da igual lo que indica que cuentan con falta de interés o dificultades de motivación antes situaciones acciones, el 16 % se entristece y el restante correspondiente al 15 % se enoja

Gráfico 16

Cuando te va mal en un examen

PREGUNTA NO. 2



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los datos arrojados demuestran que el 75 % de los estudiantes evaluados estudian cuando les va mal en un examen. El 15 % se deprime y el 10 % culpa al maestro.

Gráfico 17

Cuando alguien hace algo que no es de tu agrado

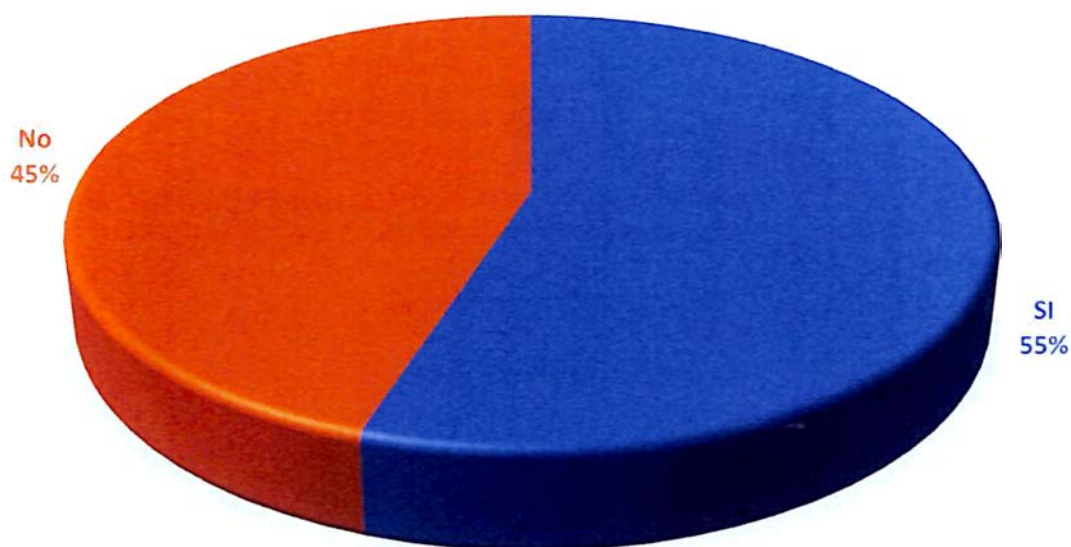


Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 40 % de los estudiantes evaluados pone en práctica la empatía cuando alguien hace algo que no es de su agrado. El 15 % le da igual, el 25 % restante se enoja y el 20 % considera que es una mala persona

Gráfico 18

¿Consideras que tus emociones afectan tu desempeño académico?



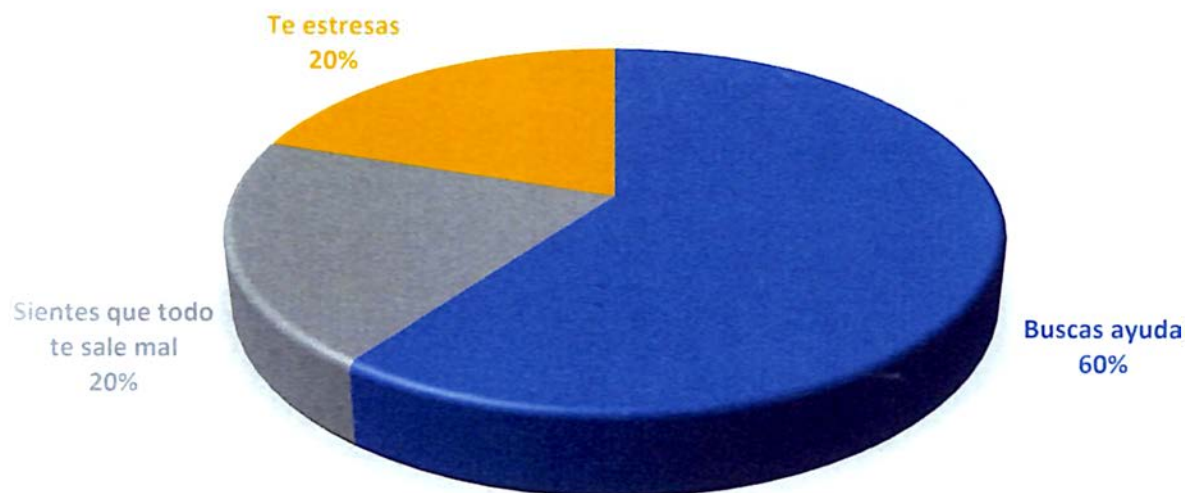
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

A partir de los datos arrojados en la aplicación del cuestionario se refleja que el 45 % de la población evaluada considera que sus emociones no afectan en su desempeño académico, mientras que el 55 % restante considera que sus emociones si afectan en su rendimiento académico.

Gráfico 19

Cuando no puedes manejar una situación

PREGUNTA NO.5



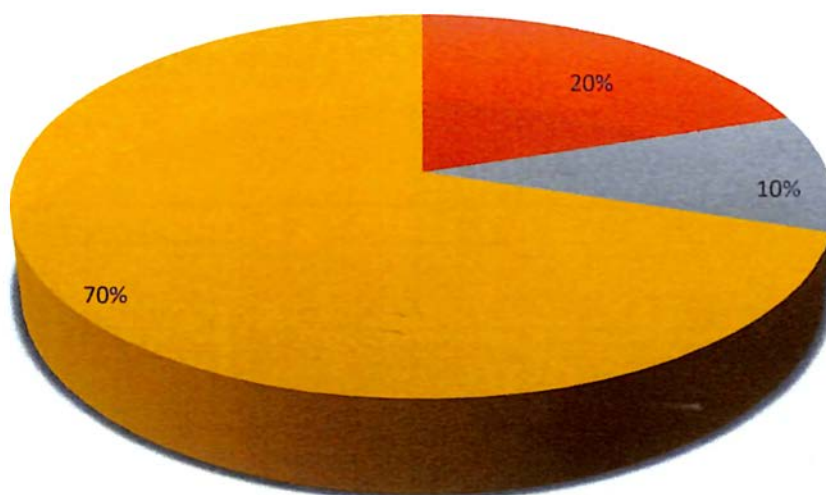
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 60 % de los estudiantes evaluados buscan ayuda cuando no pueden manejar una situación. El 20 % se estresa y el 20% restante siente que todo le sale mal.

Gráfico 20

Cuando sientes mucha ira y enojo

PREGUNTA NO. 6



■ Golpeas objetos ■ Te pones de mal humor ■ Buscas ayuda ■ Buscas cosas que hacer para distraerte

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los datos obtenidos arrojan que el 70 % de los estudiantes evaluados buscan cosas para distraerse cuando sienten mucha ira y enojo 20 % se pone de mal humor y el 10 % busca ayuda.

Gráfico 21

¿Consideras que todo lo que sientes es tu responsabilidad o culpas a los demás por cómo te sientes?



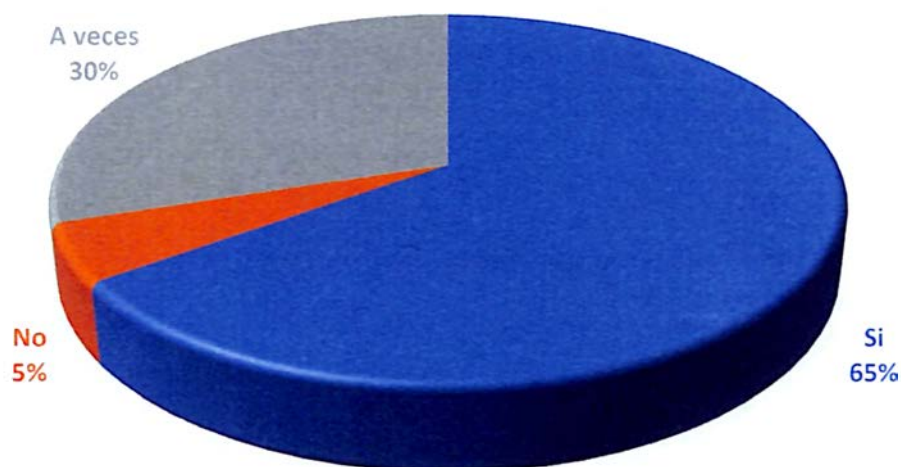
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los datos obtenidos arrojan que el 80 % de los estudiantes evaluados se responsabilizan de sus emociones y de cómo se sienten, mientras que el 20 % considera que los demás son responsables de cómo ellos se sienten.

Gráfico 22

¿Eres capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aun cuando no estés acorde con ellas?

PREGUNTA NO. 8



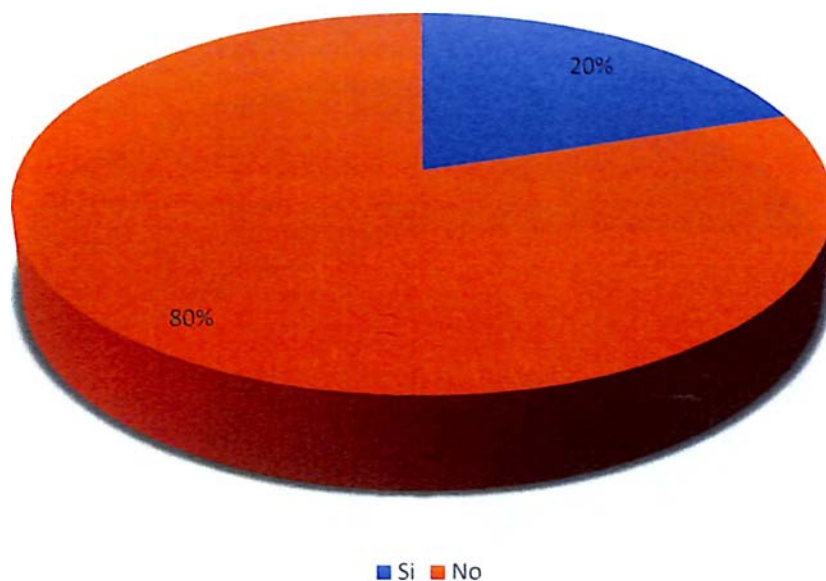
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 65 % de los estudiantes evaluados es capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aun cuando no estés acorde con ellas. El 30 % restante a veces es capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aun cuando no estés acorde con ellas, lo cual se considera aceptable. Y el 5% no es capaz de hacerlo.

Gráfico 23

¿Alguna vez has considerado dejar la escuela por problemas personales?

PREGUNTA NO. 9



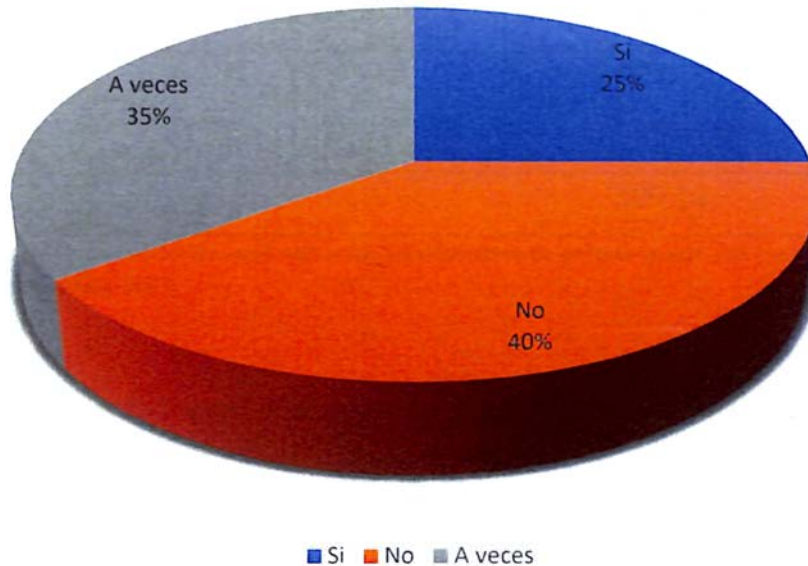
Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se identificó que el 80 % de los estudiantes no ha considerado dejar la escuela por problemas personales. Mientras que el 20 % ha considerado dejar la escuela.

Gráfico 24

¿Se dificulta poder pedir ayuda a uno de tus compañeros?

PREGUNTA NO. 10



Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los resultados arrojan que el 35 % de los estudiantes evaluados a veces se les dificulta poder pedir ayuda a uno de sus compañeros. El 25 % se le dificulta, mientras que el 40 % no se les dificulta pedir ayuda.

4.1.3. Resultados de la aplicación del Test BARON

4.1.3.1. Resultados de Primer Grado

Tabla 7

Sexo de los estudiantes evaluados

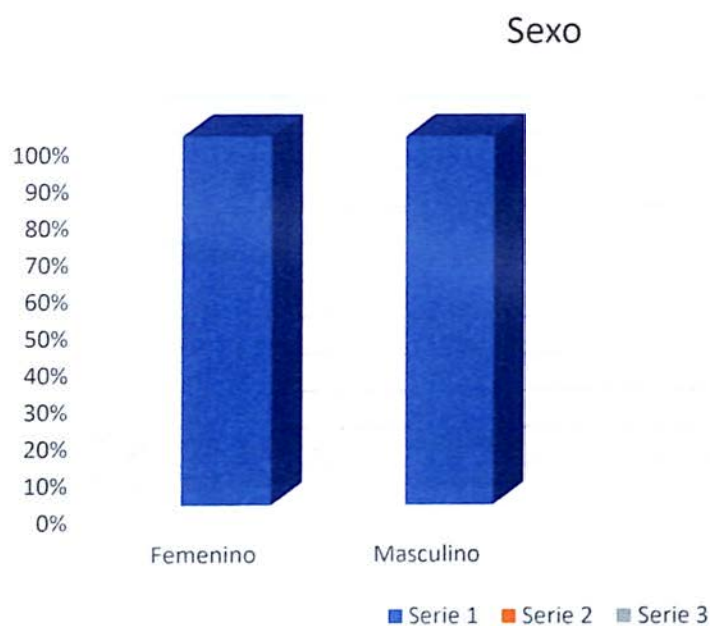
Variables	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	10	50%
Masculino	10	50%
Total	20	100 %

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 50 % de los estudiantes evaluados de primer grado corresponden al sexo femenino, mientras que el 50% restante corresponde al sexo masculino.

Gráfico 25

Sexo de los estudiantes evaluados



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Tabla 8

Edad de los estudiantes evaluados

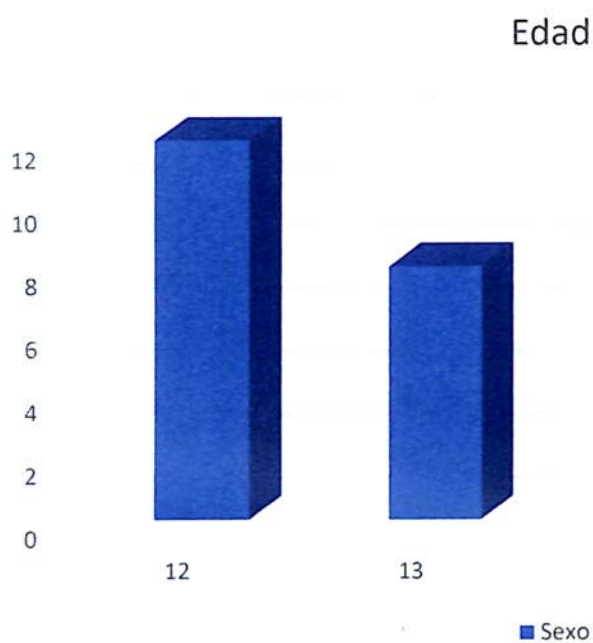
Variables	Frecuencia	Por ciento
12 años	12	60%
13 años	8	40%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 60 % de los estudiantes evaluados de primer grado tienen 12 años y el 40 % tiene 13.

Gráfico 26

Edad de los estudiantes evaluados



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Gráfico 27

Estado de ánimo

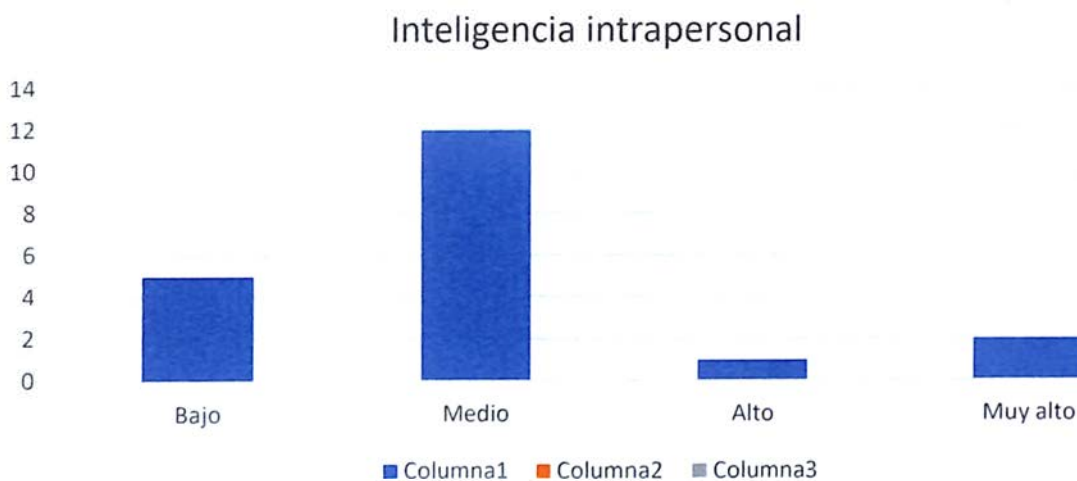


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 55% obtuvo una puntuación baja. El 30% obtuvo una puntuación media. El 10% obtuvo una puntuación alta y solo el 5% obtuvo una puntuación muy alta

Gráfico 28

Inteligencia intrapersonal

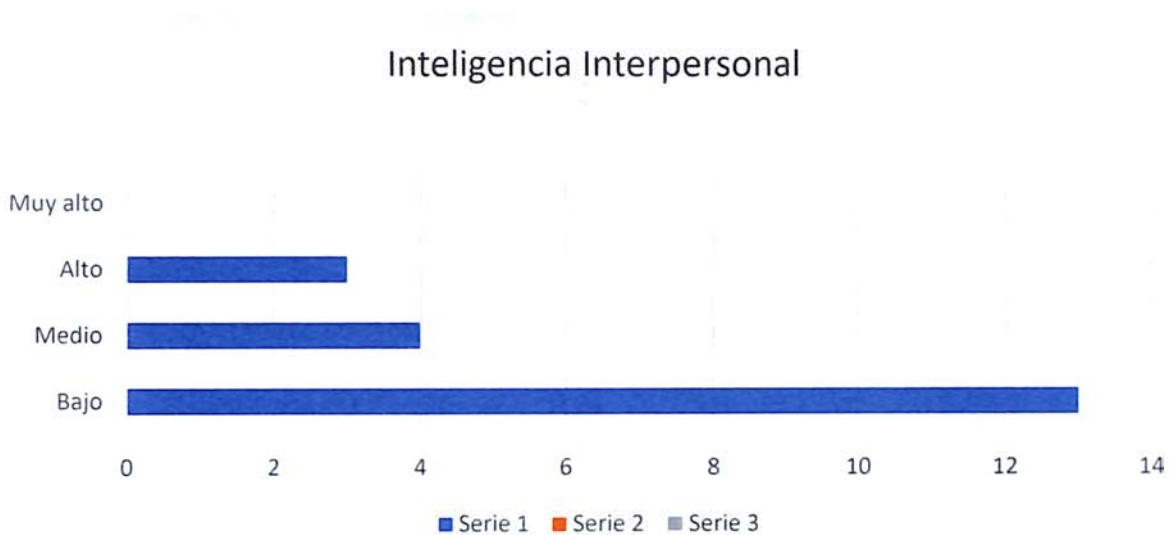


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 25% de los evaluados presentaron una puntuación baja en la inteligencia intrapersonal. Mientras que el 60% obtuvieron una puntuación media. Solo el 5% una puntuación alta y el 10% restante una puntuación muy alta.

Gráfico 29

Inteligencia interpersonal

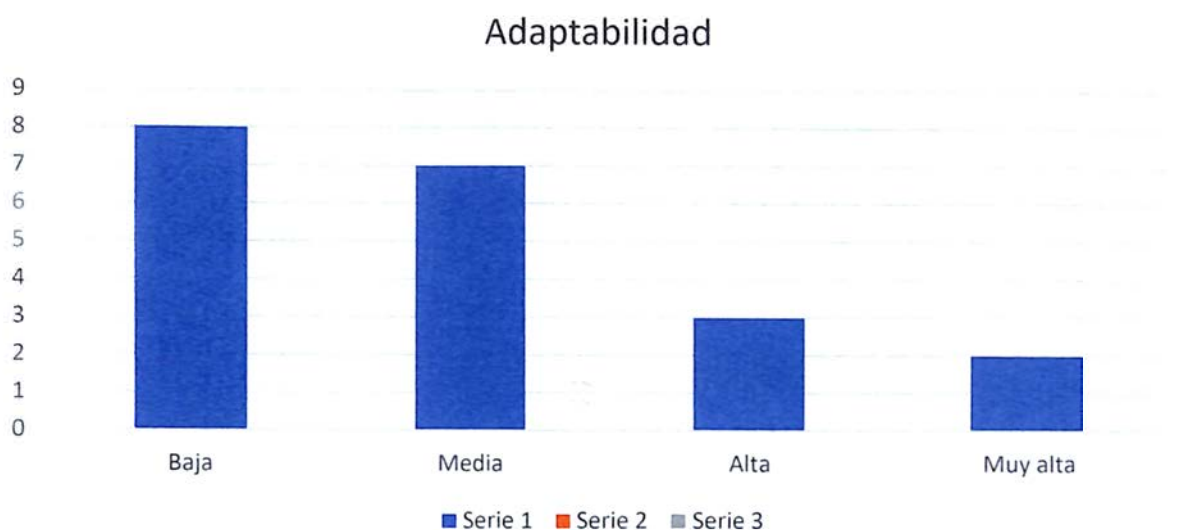


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 65% de los datos obtenidos significan una puntuación baja. El 20% una puntuación media. El 15% una puntuación alta.

Gráfico 30

Adaptabilidad

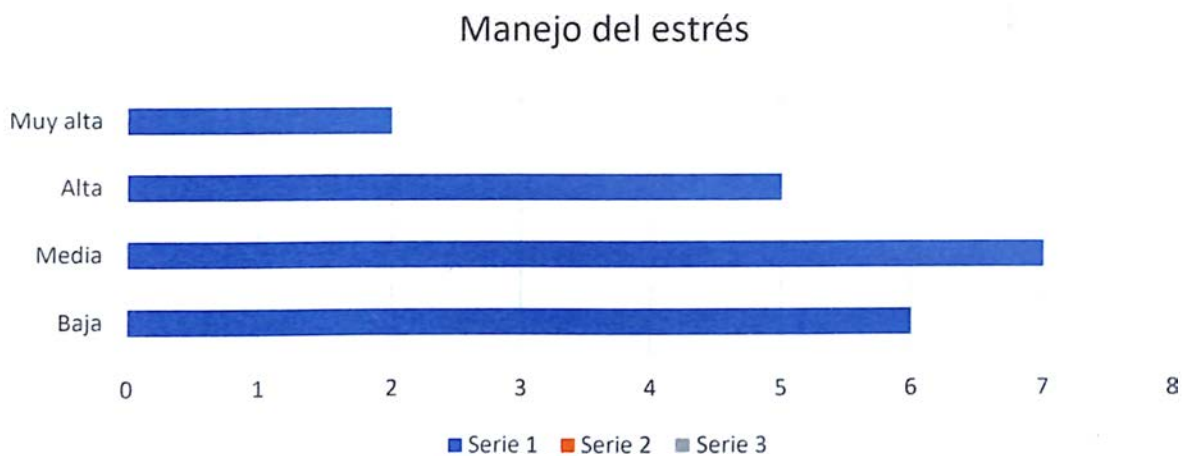


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 40% de los evaluados arrojaron una puntuación baja. El 35% una puntuación media. El 15% una puntuación alta y el 10% una puntuación muy alta.

Gráfico 5

Manejo del estrés



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 30% de los evaluados presentaron una puntuación baja. De este modo el 35% de los participantes obtuvieron una puntuación media. Por otro lado, el 25% de los sujetos arrojaron una puntuación alta. Solo el 10% obtuvo una puntuación muy alta.

Gráfico 31

Inteligencia emocional Total



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de primer grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo-julio, 2021.

El 55% de los sujetos presentaron una puntuación baja. El 30% una puntuación media. El 5% una puntuación alta. El 10% una puntuación muy alta.

4.1.3.2. Resultados Segundo Grado

Tabla 9

Sexo de los estudiantes evaluados

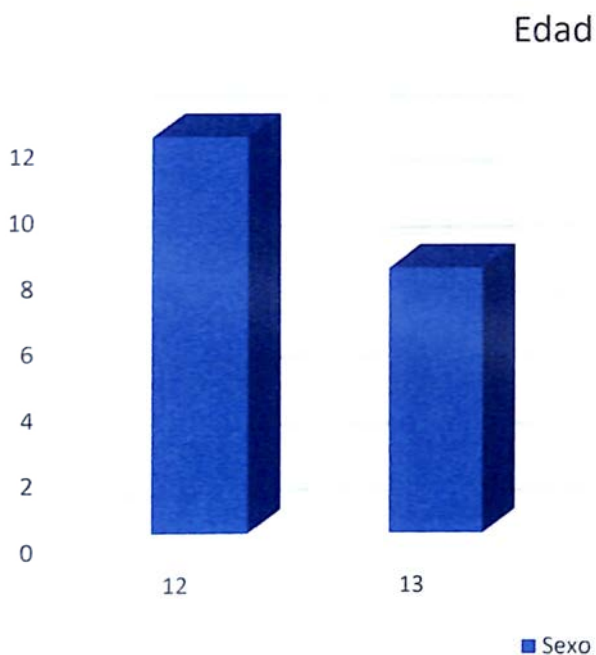
Variables	Frecuencia	Por ciento
Femenino	13	65%
Masculino	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario de autoevaluación aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 65 % de los estudiantes evaluados de segundo grado corresponden al sexo femenino, mientras que el 35 % corresponde al sexo masculino.

Gráfico 32

Edad de los estudiantes evaluados



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Tabla 10

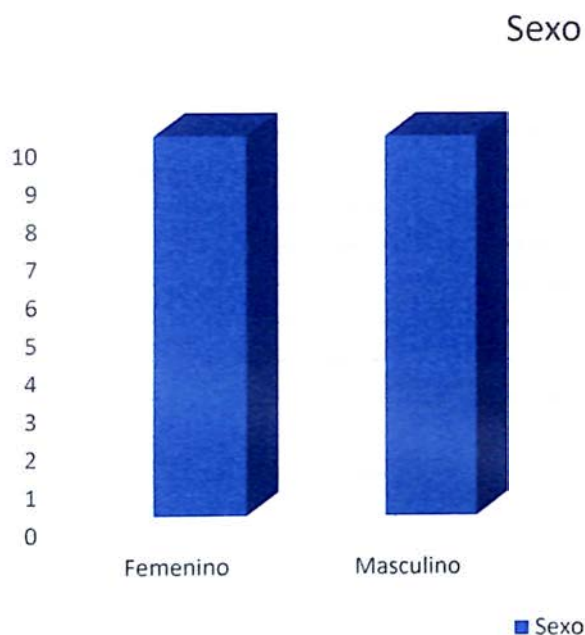
Edad de los estudiantes evaluados

Variables	Frecuencia	Por ciento
13 años	8	40%
14 años	11	55%
15 años	1	5%
Total	20	100%

Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 55 % de los estudiantes evaluado de segundo grado tienen 13 años, el 40 % tiene 12 y solo el 5 % tiene 15 años.

Gráfico 33



Sexo

Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Gráfico 34

Estado de ánimo general

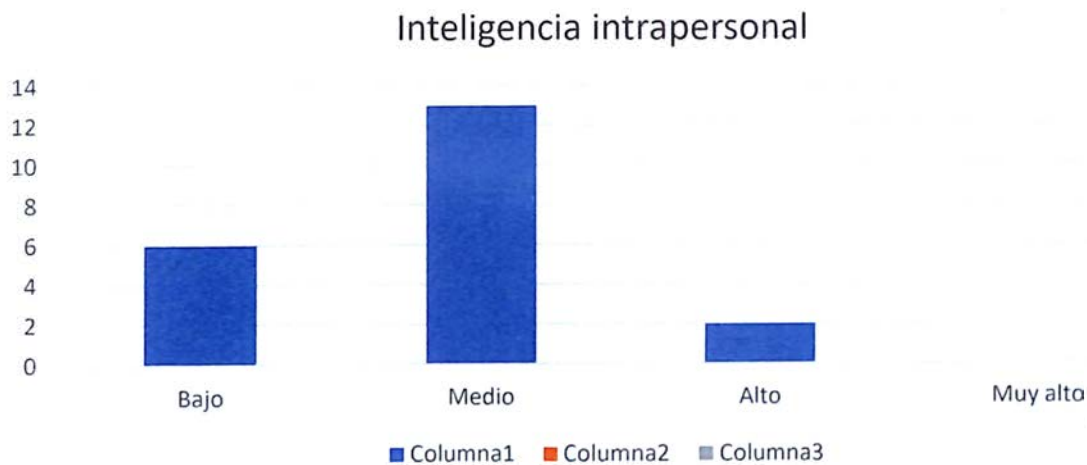


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 35% de los evaluados obtuvieron una puntuación baja. El 30% obtuvo una puntuación media. El 20% obtuvo una puntuación alta y el 15% una puntuación muy alta.

Gráfico 35

Inteligencia Intrapersonal

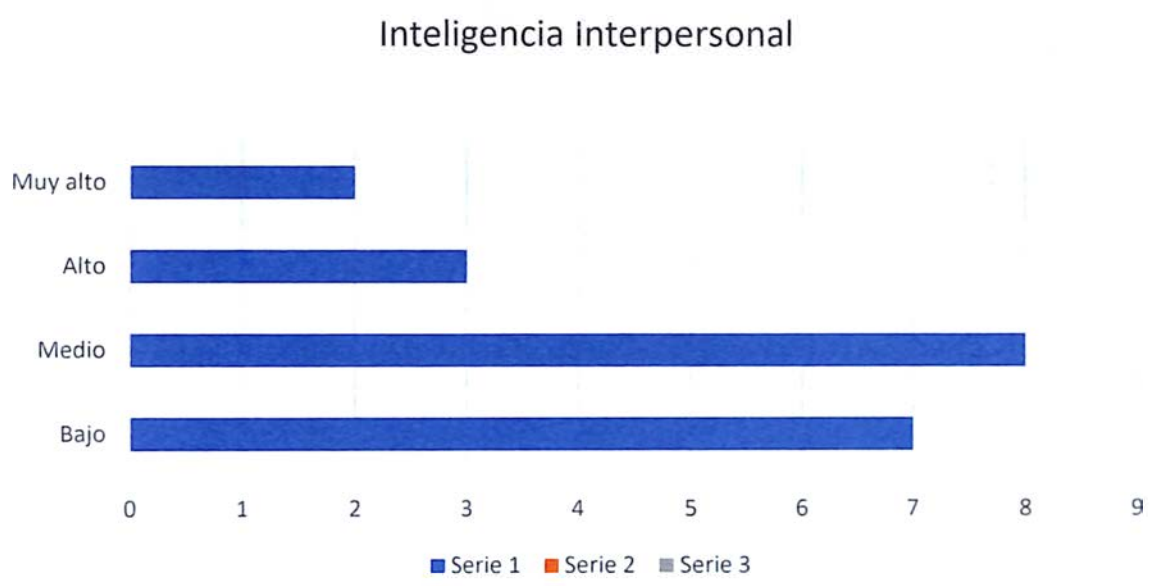


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Se determinó que el 65% de los estudiantes poseen una inteligencia intrapersonal media. El 25% de los estudiantes poseen una inteligencia baja, mientras que solo el 10% poseen una inteligencia interpersonal alta.

Gráfico 36

Inteligencia interpersonal

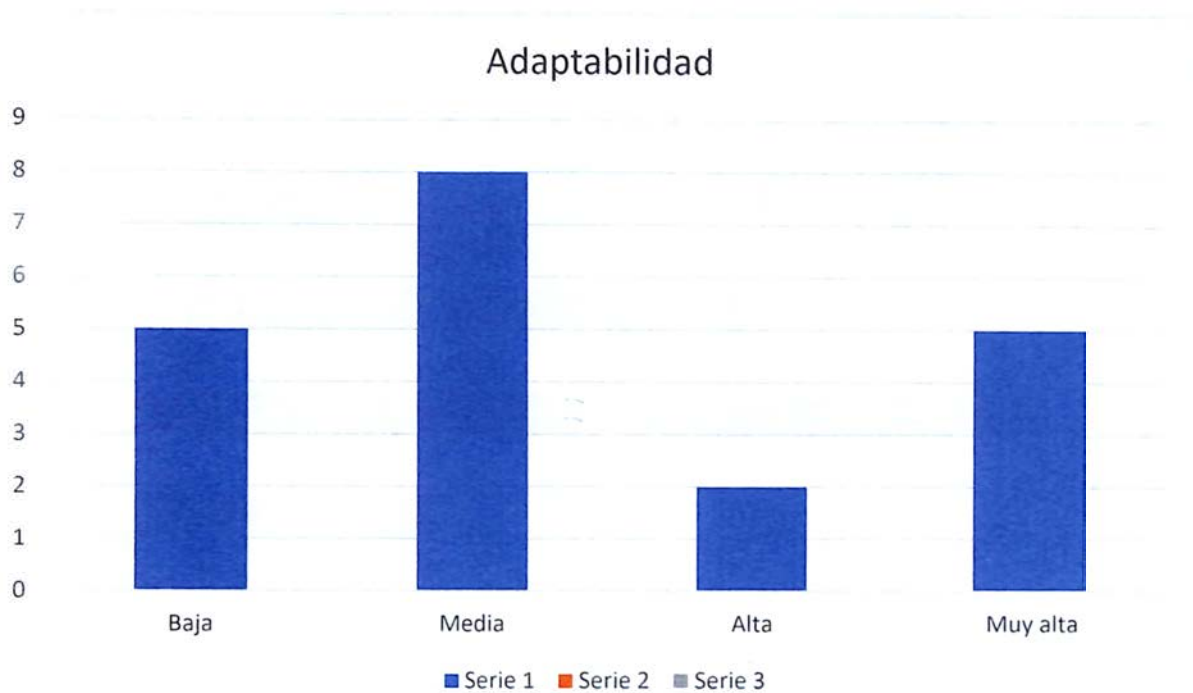


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

Los datos arrojados establecen que el 35% obtuvo una puntuación baja en la inteligencia interpersonal. El 40% obtuvo una puntuación media. El 15% obtuvo una puntuación alta y el 10% obtuvo una puntuación muy alta.

Gráfico 37

Adaptabilidad

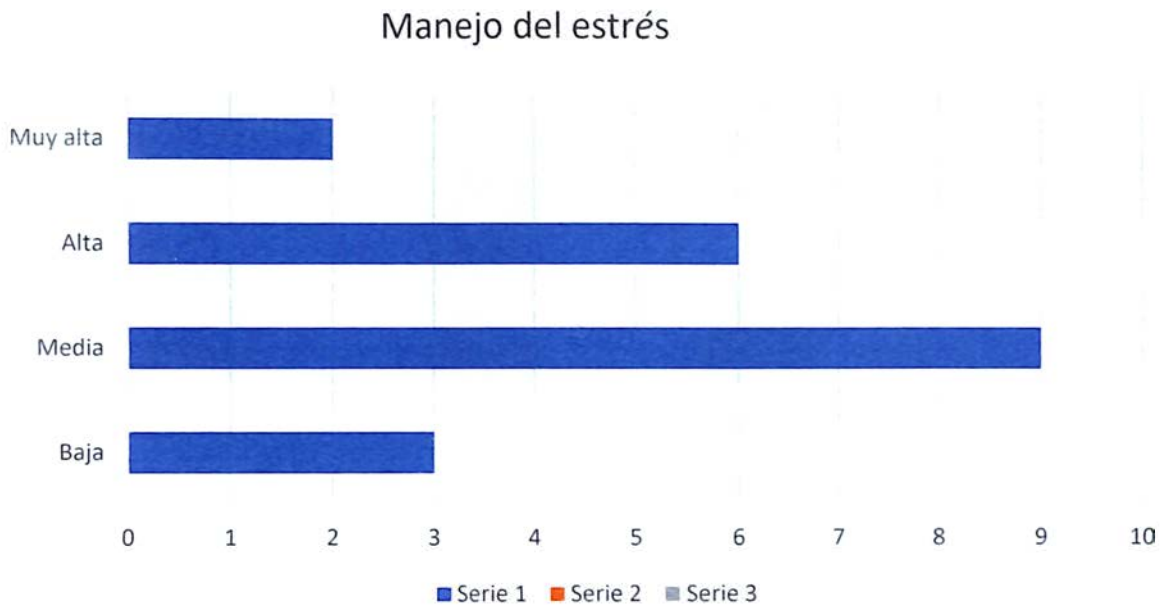


Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 25% de los evaluados obtuvieron una puntuación baja. Por otro lado, se determinó que el 40% presentan una adaptabilidad media. El 10% una puntuación alta y el otro 25% una puntuación muy alta.

Gráfico 38

Manejo del estrés



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 15% obtuvieron una puntuación baja. Mientras que el 45% obtuvo una puntuación media. El 30% obtuvo una puntuación alta. El 10% una puntuación muy alta.

Gráfico 49

Inteligencia Emocional Total



Fuente: BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes aplicado a los adolescentes de segundo grado del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle marzo- julio, 2021.

El 25% de los evaluados obtuvieron una puntuación baja. El 55% de los evaluados obtuvieron una puntuación media. El 20% de los evaluados obtuvieron una puntuación alta.

4.2. Análisis de los resultados

En este apartado presentamos cuan relevante han sido los resultados obtenidos en esta investigación, se analizarán y se señalan las relaciones que guardan las teorías consultadas con los hallazgos encontrados en dicha investigación.

Como bien señalaron Urquijo y González (1997) " El adolescente atraviesa una etapa caracterizada por el desequilibrio y la inestabilidad extrema" (p.3). Esto ha quedado evidenciado en la presente investigación donde los datos arrojados confirman que los adolescentes evaluados presentan desequilibrios emocionales. Dichos desequilibrios se reflejan desde varios aspectos siendo los más notorios la falta del manejo en el estrés, dificultades en el manejo de las emociones, dificultades de tolerancia, el estado de ánimo, inteligencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad.

Por otro lado, Shapiro (1997) expresa que hay varias capacidades pertenecientes a la inteligencia emocional, entre ellas la capacidad para el humor, la capacidad de resolver problemas, las capacidades sociales, la automotivación y la capacidad de autorrealización. En la presente investigación se determinó que los estudiantes en su mayoría presentan dificultades entre ellas falta de manejo en las emociones principalmente en el enojo, falta de interés y optimismo, dificultades en el autocontrol y en el manejo del estrés, dificultades de empatía y socialización.

Como menciona Shapiro (1997), los servicios de internet y online han abierto nuevas puertas para que los niños aprendan y se comuniquen. En vez de aislar a los niños de los demás, los avances en la tecnología parecen reunir a la gente, derribando barreras de lugar y prejuicios. Y esto, ha quedado evidenciado en la presente investigación al trabajar con los estudiantes de manera totalmente virtual, conectándolos por medio de una computadora. Además, el uso de la tecnología

y el internet resultaron ser aliados claves para el desarrollo de la educación a distancia tras la entrada de la pandemia, donde limitó el ir a las aulas.

Esto, a su vez puede estar incidiendo negativamente en el desarrollo de una gestión emocional óptima ya que, la inteligencia emocional otorga la habilidad para entender las emociones en los demás y utilizar este conocimiento como un referente para la autorregulación como indica Caruso, Mayer y Salovey (2008).

Siguiendo el mismo panorama en la investigación Se pudo determinar en la población correspondiente a 84 adolescentes pertenecientes a primer y segundo grado de secundaria. De la cual se tomó una muestra de 40 estudiantes, en el primer grado el 55% de los sujetos presentaron una puntuación baja, el 30% una puntuación media, el 5% una puntuación alta y el 10% una puntuación muy alta.

En segundo grado el 25% de los estudiantes obtuvieron una puntuación baja, el 55% de los evaluados obtuvieron una puntuación media y el 20% de los evaluados obtuvieron una puntuación alta. Lo que evidencia las dificultades y desequilibrios emocionales que cuentan los adolescentes del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle. Lo que evidencia las dificultades y desequilibrios emocionales que cuentan los adolescentes del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle.

Goleman (1995) citado por Portocarrero y Barboza-Palomino (2016) hacen referencia a que el estrés constituye un estado perjudicial para la inteligencia emocional, al involucrar la participación de regiones cerebrales como la amígdala. Como podemos evidenciar en los datos en la presente investigación el 65% correspondiente a estudiantes de primer grado obtuvieron un manejo del estrés bajo. Mientras que el 60% de la muestra correspondiente a segundo grado presentan un bajo manejo en el estrés, lo que indica que no poseen habilidades que les permitan

manejar el estrés de una forma adecuada, por lo que su inteligencia emocional se verá afectada negativamente.

Para Pekrun 1992 citado por Betoret y Doménech (2014) las emociones hacen parte de la vida psicológica del estudiante y tienen un alto nivel de influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas, por lo que también influencia en el aprendizaje y en el rendimiento escolar. En los datos obtenidos pudimos identificar que, de la muestra seleccionada correspondiente a 80 adolescentes, el 90 % consideran que sus emociones afectan en su desempeño académico. Asimismo, Lamas (2015) también concuerda que, la inteligencia y las aptitudes son las variables que con mayor frecuencia son consideradas como predictoras del rendimiento académico.

De la igual forma, se pudo identificar que el 65% de la muestra seleccionada presenta falta de interés y motivación, lo que puede influir a que los estudiantes no realicen un esfuerzo por mejorar los aspectos negativos en torno a su equilibrio emocional. Como bien mencionan Betoret y Doménech (2014) las emociones son las palancas que mueven todas las conductas y lo que permite hacer cambios tanto a nivel escolar como en la vida general.

4.3. Conclusión

Al analizar detalladamente cada uno de los datos obtenidos en el estudio mediante su levantamiento de datos en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle donde se realizó la presente investigación se determinó que existen dificultades en cuanto a gestión emocional y las subescalas que componen las mismas. Siendo estas la inteligencia interpersonal e intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, manejo de las emociones, dificultades de tolerancia, motivación y optimismo.

Del mismo modo, se pudo determinar en la población correspondiente a 84 adolescentes pertenecientes a primer y segundo grado de secundaria. De la cual se tomó una muestra de 40 estudiantes, en el primer grado el 55% de los sujetos presentaron una puntuación baja, el 30% una puntuación media, el 5% una puntuación alta y el 10% una puntuación muy alta.

En segundo grado el 25% de los estudiantes obtuvieron una puntuación baja, el 55% de los evaluados obtuvieron una puntuación media y el 20% de los evaluados obtuvieron una puntuación alta. Lo que evidencia las dificultades y desequilibrios emocionales que cuentan los adolescentes del Centro Educativo Nuestra Señora del Valle.

También se pudo determinar que las emociones en un 35% de los estudiantes evaluados de primer grado inciden en el desempeño académico y en un 55% de los estudiantes evaluados en segundo grado. De igual manera, quedó evidenciado que tras la entrada de la pandemia del covid-19 se afectó en un 30 % de manera negativa a los estudiantes correspondiente al nivel de secundaria del Centro Educativo. Viéndose involucrado el manejo del estrés y las emociones.

También se concluyó que las emociones juegan un papel muy importante en la formación del colegio, ya que se trabaja con ellas generalmente desde el departamento de psicología en conjunto con los maestros. También, existen programas generales donde abarcan el desarrollo de las emociones, pero el centro no cuenta con un programa específico para las emociones donde se trabaja puntualmente el desarrollo y fortalecimiento de la gestión emocional.

4.4. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en la investigación y con el debido análisis de los datos de manera minuciosa, los cuales arrojan que, si existe dificultades en cuanto a la gestión emocional en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, se pueden detallar las siguientes recomendaciones:

A los padres, se les recomienda guiar y acompañar a sus hijos desde casa en el proceso de crecimiento y transformación a la vida adulta. Además, comprender y mantener la escucha activa a las diferentes necesidades que presentan los estudiantes en casa, siendo la vida emocional la de mayor relevancia. Del mismo modo, se recomienda involucrarse en la vida académica de sus hijos, mantener comunicación y contacto con la psicóloga y maestros del Centro Educativo, con el fin de recibir conocimientos, guías y apoyo de cómo sobrellevar y pertenecer al proceso de enseñanza-aprendizaje emocional de sus hijos.

A los docentes, se recomienda adquirir conocimientos para llevar a cabo el impartir enseñanza emocional y que estén capacitados para sobrellevar situaciones de dificultades en cuanto a la gestión emocional en conjunto con la psicóloga del centro.

Al Ministerio de Educación de la República Dominicana, se recomienda incluir en sus Programas de Estrategias de Apoyo Psicoafectivo frente al covid-19 ámbitos más generales en adolescentes. Ámbitos como lo es el manejo del estrés y el manejo de las emociones. O más bien, crear un programa dirigido a las aulas donde al igual que en el Programa de Estrategias de Apoyo Psicoafectivo frente al covid-19 se brindan técnicas, herramientas y actividades que permitan desarrollar y fortalecer el desarrollo de la gestión emocional de los estudiantes donde haya variables más extensas.

A los psicólogos escolares, se recomienda capacitar a los docentes para trabajar con el desarrollo y fortalecimiento de las emociones de los estudiantes desde el ámbito áulico. Preparar talleres para formar docentes capaces de sobrellevar situaciones de dificultades emocionales desde el aula y capacitar a los docentes para que sean capaces de trabajar en conjunto con el departamento de psicología y formar adolescentes emocionalmente inteligentes.

A la escuela, se recomienda fortalecer el método de enseñanza-aprendizaje emocional que hasta ahora se maneja muy bien. Integrando el programa áulico que más adelante se encuentra desarrollado el cual permite a los docentes trabajar la gestión emocional directamente de forma estructurada con sus estudiantes, ya que, en el aula con los maestros y compañeros es donde se pasa la mayor parte del tiempo y donde se desarrollan las relaciones interpersonales, la socialización y se ponen en práctica diversos factores pertenecientes al desarrollo de la gestión emocional.

BIBLIOGRAFIA

- Angulo, Y. L., Norambuena, J. M., Delgado, F. S., & Jara, R. A. (2020). *Inteligencia emocional en apoderados Chilenos confirmados por la COVID-19*. Concepcion: Editorial CienciaAmérica. Obtenido de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/320/570>
- Betoret, F. J., & Doménech, F. (2014). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar . *Revista Electronica de Motivación y Emoción (R.E.M.E)*, 1-18. Obtenido de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/158952>
- Coll, C., Bustos, A., Córdoba, F., Rey, R. D., Engel, A., Escaño, J., . . . Rochera, M. J. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. Barcelona: Editorial Graó, de IRIF, S.L. Obtenido de <https://wiac.info/doc-view>
- Delgado, L. M. (2018). *La disciplina en el contexto áulico de los estudiantes de tercer año de educación básica de la unidad educativa*. Milagro. Obtenido de <http://201.159.222.36/handle/123456789/4302?mode=full>
- Domínguez, L. (2007). *El Trabajo de Investigación Final. Selección de indicaciones formales y conceptuales a tomar en cuenta en trabajos de Tesis*. Santo Domingo: EPSI.
- Domínguez, L. E. (2017). Esquema para presentar anteproyecto Ejemplo. *Documento electrónico Word*. Santo Domingo: Evaluaciones Psicológicas.
- Gaibor, L. H. (2011). *Gestión, liderazgo y valores en la administración educativa* . San Juan de Bucay: Centro Universitario Guayaquil . Obtenido de http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/2039/3/Benavides_Gaibor_Luis_Hernan.pdf
- García, I. G., & Roqueta, C. A. (2017). *La educación emocional como método para mejorar los problemas de conducta de los niños y niñas, una experiencia llevada a cabo en República Dominicana*. República Dominicana: Publicacions de la Universitat Jaume I. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.6035/ForumRecerca.2017.22.5>

- Guzmán, R. A., González, D. M., & Rodríguez, M. L. (2020). *Origen y gestión de los conflictos emocionales heredados de la crisis sanitaria*. Santiago de los Caballeros: Departamento Curso Final de Grado. Obtenido de <http://rai.uapa.edu.do:8080/xmlui/handle/123456789/1112>
- Herrera, P. (2003). *Bases para la elaboración de Talleres Psicoeducativos: una oportunidad para la prevención en salud mental*. Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Obtenido de <https://drive.google.com/file/d/19c5W5kf6rbFrduTBQHxOYzBCLtv4BICd/view>
- Juan, F. S. (19 de febrero de 2019). *La importancia de la respiración*. Obtenido de Crisálida, Salud, Desarrollo Personal y Transformación Social : <https://blog.crisalidapt.es/la-importancia-la-respiracion/>
- Lamas, H. A. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 1-38. Obtenido de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/74/152>
- Luisa, M., & Pereira, N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 1-19. Obtenido de <file:///C:/Users/dell/OneDrive/Escritorio/Inteligencia%20emocional,%20investigaciones/Otras%20investigaciones/13206011.pdf>
- Márquez, B., & María, A. (1993). Motivación escolar. Estudio de variables afectivas. *Perfiles Educativos*, 1-6. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206011.pdf>
- Martínez-Otero, V. (2007). *Los adolescentes ante el estudio. Causas y*. Madrid : Fundamentos .
- Massa, J. L. (2020). Salud mental y covid-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública. *Revista Española de Salud Pública* , 1-17. Obtenido de <https://medes.com/publication/154926>
- Mayer-Spiess, O. C. (2010). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Editorial desclée de brouwer. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51813657/Castanyer_-_2010_-_La_asertividad_expres-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1627756016&Signature=CAbc2BtHVyRquPMbRTXT-

TiSaH4V8L58kS5VAS~RI3JKQHHawPXGDC1nnHULknwMbqJ4xd68qReN0p1z92Go
VNcLOpJz6n~q5iDhR4GzUeb0pEXOGbl

- Mendoza, F., & Azucena, S. (2017). *Inteligencia emocional en estudiantes de la institución Educativa Mariscal Toribio de Luzuriaga*. Huaraz: Universidad San Pedro. Obtenido de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/9000>
- MINERD. (8 de Septiembre de 2020). *MINERD inicia en todo el país año escolar a distancia*. Obtenido de Ministerio de Educacion:
<http://ministeriodeeducacion.gob.do/comunicaciones/noticias/minerd-inicia-en-todo-el-pais-ano-escolar-a-distancia>
- MINERD. (2 de noviembre de 2020). *Ministerio de Educación de la República Dominicana*. Obtenido de <http://ministeriodeeducacion.gob.do/comunicaciones/noticias/minerd-inicia-en-todo-el-pais-ano-escolar-a-distancia>
- Monzón, S., & Dos, J. (2019). *Adolescencias, identidades y desamparo*. Montevideo: Udelar.FP. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/22832>
- Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1-15. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10486/660693>
- Ovalles, S. R., & Vargas, R. A. (2018). *Relación entre inteligencia emocional y estado de ánimo en niños de 08 a 10 años que asisten a las salas de tareas de la fundación educativa Acción Callejera*. Santiago de los caballeros: Departamento Curso Final de Grado. Obtenido de <https://www.pucmm.edu.do/somos/opec/Documents/memorias/memoria-2015-2016.pdf>
- Pérez, E., & Medrano, L. A. (2013). Teorías contemporáneas de la inteligencia. Una revisión crítica de la literatura. *Psiencia. Revista latinoamericana de ciencia psicológica.*, 1-15. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333129928007.pdf>

- Poncela, F., & Maria, A. (2014). *Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas*. Barcelona, España: Universitat Autònoma de Barcelona. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>
- Portocarrero, W. K., & Barboza-Palomino, M. (2016). La inteligencia emocional del cerebro. *Revista Nuevos Paradigmas*, 1-3. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/307209429_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_DEL_CEREBRO
- Reeve, J. (1991). *Motivación y emoción. Quinta edición*. Iowa: Mc Graw Hill. Obtenido de <https://issuu.com/dataseeker2000/docs/252054641-lib-motivacion-y-emocion->
- Retana, G., & Ángel, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 1-25. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Rodriguez, A. (2015). *Inteligencia emocional y conflicto escolar en estudiantes de Educación Básica Primaria. Una experiencia desde el contexto de aula*. Boyacá: Katharsis: Revista de Ciencias Sociales. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5527394>
- Salvador, C. S. (2013). *Guía de Buenas Prácticas en Educación Inclusiva*. Madrid: Save the Children. Obtenido de <file:///C:/Users/dell/Downloads/PDF.pdf>
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación, sexta edición*. Mexico D.F.: McGraw-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de <file:///C:/Users/dell/Downloads/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Sarrionandia, G. E., & Homad, C. D. (2008). Inclusión educativa. *REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1-9. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160201.pdf>
- Secretaria de Estado de Educacion . (19 de 06 de 2020). Obtenido de Profiles Enhancing Education Reviews (PEER): <https://education-profiles.org/es/america-latina-y-el-caribe/republica-dominicana/~inclusion>

- Shapiro, L. (1997). *Inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor , S.A. Obtenido de https://issuu.com/nuevapolitica.net/docs/inteligencia_emocional_en_los_ni_os
- Sisto, F. F., Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit. Revista de Psicología*, .217-226. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161010>
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
- Urquijo, S., & González, G. (1997). *Adolescencia y Teorías del Aprendizaje. Fundamentos. Documento Base*. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata. Obtenido de <https://openlibra.com/es/book/adolescencia-y-teorias-del-aprendizaje-fundamentos-documento-base>
- Valle, I. D., & Castillo, M. Á. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 1-20. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3934705>
- Villamizar, G., & Donoso, R. (2013). Definiciones y teorías sobre inteligencia. Revisión histórica. *Psicogente*, 1-17. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1927>

ANEXOS

Anexo A

Autorización de presentación tesis

Rudelania Valdez y Jesús Peña, asesores, de la Escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. Hace constar que la Tesis titulada Programa áulico de gestión emocional para adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria, Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, periodo marzo-julio 2021, bajo nuestra asesoría, reúne todas las condiciones exigibles para ser presentada y defendida públicamente, considerando tanto la relevancia del tema como del procedimiento metodológico utilizado: revisión teórica adecuada, contextualización, definición de objetivos, variables estudiadas y estructuración de los datos pertinentes a la naturaleza de la información recogida, así como las conclusiones aportadas.

Por todo ello, manifiesto nuestro acuerdo para que sea que autorizada su presentación.

Firma asesor metodológico

Firma asesora de contenido

Anexo B

Declaración de autor de obra intelectual original para la presentación tesis de grado de acuerdo a disposiciones vigentes de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.

Nosotros, **YAKEYSI ROSA VICTORIANO** con cédula de identidad y registro electoral **402-3633485-1** y **CANAHAN REYES RAMOS**, con cédula de identidad y registro electoral **402-1552631-6**, declaramos: Ser los autores de la tesis que lleva por Título: "Programa áulico de gestión emocional para adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria, Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, período marzo-julio 2021, Constanza, Provincia la Vega, República Dominicana". Asesorada por la **Lic. Rudelania Valdez** y el **Lic. Jesús Peña** quienes presentaron a la Escuela de Graduados, para que sea defendida y evaluada en sesión pública.

Que la tesis es una obra original. Además, puede ser libremente consultable.

Que me consta que una vez la tesis haya sido defendida y aprobada, su divulgación se realizará bajo licencia de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.

Que el contenido de la tesis y su publicación no infringe derechos de propiedad intelectual, industrial, secreto comercial o cualquier otro derecho de terceros, por lo que exoneró a la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, de cualquier obligación o responsabilidad ante cualquier acción legal que se pueda suscitar derivada de la obra o de su publicación.

Estos datos no vulneran derechos de terceros y por lo tanto asumo cualquier responsabilidad que se pueda derivar de las mismas y de su publicación, como constancia, firmamos el presente documento.

Santo Domingo de Guzmán, DN., República Dominicana,

El día, 11 del mes de, agosto del año, 2021.

11 de agosto, 2021

Anexo C

Carta de Autorización



UNPHU
Universidad Nacional
Pedro Henríquez Ureña

25 de junio, 2021.
Santo Domingo, R.D.

Colegio Nuestra Señora del Valle
Sus Manos -

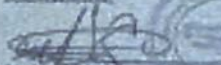
Distinguidos:

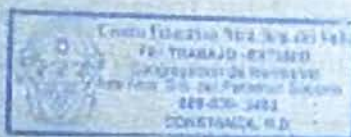
*Cordialmente, nos dirigimos a ustedes con la finalidad de solicitar el permiso formal para que los estudiantes **Yakeysi Rosa Victoriano**, matrícula 17- 8578 y **Canahan Reyes Ramos**, matrícula 14-1997 puedan aplicar el test El Inventario de Inteligencia Emocional de Barvin, un cuestionario cerrado elaborado por ellos y una entrevista a los psicólogos del centro. Esta investigación le servirá de soporte con miras a completar su formación académica, con el tema: "Programa Aula de gestión emocional para adolescentes de primero y segundo de secundaria, Colegio Nuestra Señora del Valle."*

Los jóvenes han completado el plan de estudio de psicología escolar en esta universidad y actualmente se encuentra en la realización de su trabajo de grado, para la obtención de sus títulos de Licenciatura.

Agradecemos de antemano, atentamente le saludamos.

Atentamente,


Lissette Martínez
Docente Cátedra Psicología



*Dr. Renato Castillo M.
Directora CENSA,*

Anexo D

Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo _____, de Cédula de Identidad Personal y Electoral No. _____ Manifiesto que autorizo la participación de mi hijo/a _____ en la administración de la prueba BarOn y el cuestionario de autoevaluación, he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al proceso de evaluación psicológica (entrevistas y pruebas psicológicas) que los estudiantes de psicología **Yakeysi Rosa Victoriano** y **Canahan Reyes Ramos**, que han invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador (a), contribuyendo a éste procedimiento académico de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirar a mi hijo/a u oponerme a este proceso de evaluación cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Por este medio expreso que, he recibido una explicación clara y completa de los tipos y naturaleza de las pruebas psicológicas que serán administradas, así como el propósito por el cual se somete mi hijo a este proceso de evaluación psicológica, y la forma en la que serán utilizados los resultados que arroje, los cuales me han explicado, se manejan con estricta confidencialidad y solo con mi consentimiento se le podrán presentar a otra persona y/o institución pública o privada.

Por último, certifico mediante nombre y firma más abajo, que he sido informado (a) que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada en las entrevistas y sesiones de evaluación, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Nombres: _____ y _____

Estudiantes de Psicología. Firma: _____ y

_____.

Nombre: _____ Firma: _____

Adolescente Edad: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Padre/madre/tutor

Anexo E

Guía de entrevista a la psicóloga del centro educativo



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

Guía de entrevista

Objetivo:

Sujeto de estudio:

Entrevistado:

Cargo que ocupa:

Entrevistadores:

Fecha y hora de entrevista:

1. **¿Qué tiempo tiene laborando como psicóloga escolar en el centro educativo?**
2. **¿En ese transcurso de tiempo ha encontrado situaciones de dificultades emocionales en los estudiantes?**
3. **¿Cómo lidia el colegio con los estudiantes que presentan dificultades emocionales?**

4. **¿Tienen técnicas o herramientas para trabajar con las emociones de los estudiantes desde el departamento de psicología del colegio? Mencione cuales.**
5. **¿Los docentes cuentan con herramientas para trabajar en el aula con el desarrollo y manejo de las emociones de los estudiantes? Mencione cuales.**
6. **¿El colegio cuenta en si con un programa áulico solamente dirigido a desarrollar y fomentar las emociones de los estudiantes en coordinación con los docentes y el psicólogo?**
7. **¿Considera usted que la entrada de la pandemia del covid-19 pudo afectar emocionalmente a los estudiantes y que esto se puede reflejar en el ámbito académico?**
8. **¿Qué cambios negativos ha detectado en los estudiantes durante la pandemia y las clases virtuales?**
9. **¿Consideras conveniente que se cree un programa dirigido al colegio para ayudar con esos cambios negativos?**
10. **¿Se ha utilizado algún método o estrategia en el colegio para trabajar con esos cambios negativos? Mencione cuales.**
11. **¿Cómo refleja el inicio del nuevo año escolar?**

Observaciones:

Anexo F

Cuestionario de Autoevaluación



Cuestionario autoevaluación

Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y responda con sinceridad seleccionando la respuesta que considere. Teniendo en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

Iniciales de nombre y apellido

Texto de respuesta corta



Sexo *

Tu respuesta

Edad *

Tu respuesta

1- Cuando las cosas no salen como planeabas

- Te enojas
- Te entristeces
- Te da igual
- Lidias con la situación

2- Cuando te va mal en un examen

- Estudias para mejorar
- Te deprimas
- Culpas al maestro
- No haces nada

3- Cuando alguien hace algo que no es de tu agrado

- Te da igual
- Te enojas
- Consideras que es una mala persona
- Pones en práctica la empatía y entiendes la situación

4- ¿Consideras que tus emociones afectan tu desempeño académico?

- Si
- No

5- Cuando no puedes manejar una situación

- Buscas ayuda
- No haces nada
- Sientes que todo te sale mal
- Te estresas
- Otro:

6- Cuando sientes mucha ira y enojo

- Golpear objetos
- Te pones de mal humor
- Buscas ayuda
- Buscas cosas que hacer para distraerte

7- ¿Consideras que todo lo que sientes es tu responsabilidad o culpas a los demás por cómo te sientes?

- Los demás son responsable de cómo me siento
- Mis emociones y sentimientos son mi responsabilidad

8- ¿Eres capaz de comprender y respetar las opiniones y decisiones de los demás aun cuando no estés acorde con ellas?

- Si
- No
- A veces

9- ¿Alguna vez has considerado dejar la escuela por problemas personales?

- Si
- No

10- ¿Se dificulta poder pedir ayuda a uno de tus compañeros?

- Si
- No
- A veces

Enviar


Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRIQUEZ UREÑA. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

Anexo G

Test BarOn



INSTRUCCIONES

A continuación aparecerán diferentes frases, léelas atentamente y selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan. Hay cuatro posibles respuestas:

Opciones de respuestas:

- NUNCA ME PASA
- A VECES ME PASA
- CASI SIEMPRE ME PASA
- SIEMPRE ME PASA

Ten en cuenta que ninguna respuesta es mejor que otra, por lo que contesta a todas las frases de forma sincera.

Si te equivocas puedes volver atrás y cambiar tu respuesta.

Mirar el siguiente ejemplo.






E1.

Estoy contenta

NUNCA ME PASA	A VECES ME PASA	CASI SIEMPRE ME PASA	SIEMPRE ME PASA
---------------	-----------------	----------------------	-----------------

Como ves, no existen respuestas "buenas" o "malas", no se trata de una prueba o un examen.

Cuando estés listo pulsa el botón → para comenzar.



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁻ A⁺

abc

1 Me gusta divertirme.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



23 notific



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁻ A⁺

abc

2 Entiendo bien cómo se sienten las otras personas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A'

abc

3 Puedo estar tranquila cuando me enfado.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A'

abc

4 Soy feliz.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

5 Me importa lo que le sucede a otras personas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

6 Me resulta difícil controlar mi ira (furia).

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

7 Me resulta fácil decirle a la gente cómo me siento.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Examen de Lengua y Literatura Española
Para cambiar esta selección de estado, presiona



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

8 Me gusta cada persona que conozco.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Examen de Lengua y Literatura Española
Para cambiar esta selección de estado, presiona



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

9 Me siento segura de mí misma.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A⁺

abc

10 Sé cómo se sienten las otras personas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



i



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A⁺

abc

11 Sé cómo mantenerme tranquila.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



i

Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

12 Cuando me hacen preguntas difíciles, trato de responder de distintas formas.

NUNCA ME PASA A VECES ME PASA CASI SIEMPRE ME PASA SIEMPRE ME PASA

Español (Español)
Teclado Español
Para cambiar entre métodos de entrada, presiona la tecla Windows+Español.

Escribe aquí para buscar

28°C

5:17 p. m.
26/7/2021

Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

13 Pienso que la mayoría de las cosas que hago saldrán bien.

NUNCA ME PASA A VECES ME PASA CASI SIEMPRE ME PASA SIEMPRE ME PASA

i



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A⁺

abc

14 Soy capaz de respetar a los demás.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A⁺

abc

15 Algunas cosas me enfadan mucho.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A⁺

abc

16 Es fácil para mí entender cosas nuevas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.



17 Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.



18 Tengo buenos pensamientos acerca de todas las personas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.



19 Espero lo mejor.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

20 Tener amigos es importante.

NUNCA ME PASA A VECES ME PASA CASI SIEMPRE ME PASA SIEMPRE ME PASA

Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

21 Me peleo con la gente.

NUNCA ME PASA A VECES ME PASA CASI SIEMPRE ME PASA SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

22 Puedo entender preguntas difíciles.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

23 Me gusta sonreír.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

24 Trato de no herir (dañar) los sentimientos de los otros.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

25 Trato de trabajar en un problema hasta que lo resuelvo.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

27 Nada me incomoda (molesta).

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

28 Me resulta difícil hablar de mis sentimientos profundos.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

29 Sé que las cosas saldrán bien.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

30 Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

31 Puedo describir mis sentimientos con facilidad.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

32 Sé cómo pasar un buen momento.

NUNCA ME PASA A VECES ME PASA CASI SIEMPRE ME PASA SIEMPRE ME PASA

28°C 5:19 p.m. 26/7/2021

Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

33 Debo decir la verdad.

NUNCA ME PASA A VECES ME PASA CASI SIEMPRE ME PASA SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.



abc

34 Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.



abc

35 Me enfado con facilidad.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.



abc

36 Me gusta hacer cosas para los demás.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

37 No soy muy feliz.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

38 Puedo resolver problemas de diferentes maneras.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

39 Tienen que pasarme muchas cosas para que me enfade.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

40 Me siento bien conmigo misma.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

41 Hago amigos con facilidad.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

42 Pienso que soy la mejor en todo lo que hago.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

43 Es fácil para mí decirle a la gente lo que siento.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

44 Cuando contesto preguntas difíciles, trato de pensar en muchas soluciones.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

45 Me siento mal cuando se hieren (dañan) los sentimientos de otras personas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

46 Cuando me enfado con alguien, me enfado durante mucho tiempo.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

47 Soy feliz con el tipo de persona que soy.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A*

abc

48 Se me da bien resolver problemas.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

49 Me resulta difícil esperar mi turno.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA

Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

50 Me entretienen las cosas que hago.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA

Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

51 Me gustan mis amigos.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA

Guardando



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

52 No tengo días malos.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

53 Tengo problemas para hablar de mis sentimientos a los demás.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A A+

abc

54 Me enfado con facilidad.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁺ A^{*}

abc

56

Me gusta mi cuerpo.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁺ A^{*}

abc

57

Aun cuando las cosas se ponen difíciles, no me doy por vencida.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁺ A^{*}

abc

58

Cuando me enfado, actúo sin pensar.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA





Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁺ A^{*}

abc

59 Sé cuando la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Guardando...



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

A⁺ A^{*}

abc

60 Me gusta cómo me veo.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Selecciona la opción que mejor te describa o que mejor explique cómo te sientes o piensas ante las situaciones que se presentan.

55 Puedo darme cuenta cuando uno de mis mejores amigos no es feliz.

NUNCA ME PASA

A VECES ME PASA

CASI SIEMPRE ME PASA

SIEMPRE ME PASA



Hay preguntas sin responder.

Si quieres responderlas pulsa en los números de abajo. Si no, pulsa sobre la flecha para continuar.

Ir a la pregunta...



Anexo H

Centro Educativo Nuestra Señora del valle



... VALORES ...

- RESPETO
- CARIDAD
- SOLIDARIDAD
- SERVICIO
- AMOR Y PRESERVACION DEL MEDIO AMBIENTE
- ESPIRITUALIDAD
- AMOR A LA VIDA
- HUMILDAD
- JUSTICIA
- HONRADEZ
- LIBERTAD

Anexo I

Informe de originalidad

Tesis - YAKEYSI ROSA

por JESUS

PROGRAMA ÁULICO
DE GESTIÓN EMOCIONAL

Fecha de entrega: 10-ago-2021 04:40p.m. (UTC-0400)

Identificador de la entrega: 1504932118

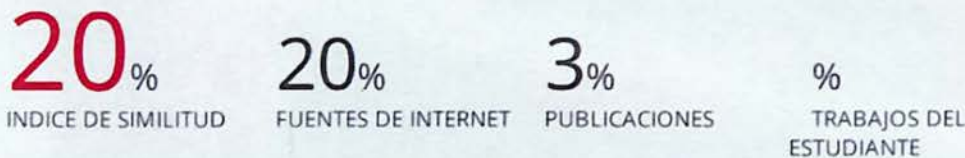
Nombre del archivo: 14187_JESUS_....._Tesis_-_YAKEYSI_ROSA_339863_1648916959.docx (6.43M)

Total de palabras: 23767

Total de caracteres: 130176

Tesis - YAKEYSI ROSA

INFORME DE ORIGINALIDAD



ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

5%

★ es.scribd.com

Fuente de Internet



PROGRAMA ÁULICO DE GESTIÓN EMOCIONAL

PARA ADOLESCENTES DE PRIMERO Y SEGUNDO GRADO
DE SECUNDARIA, CENTRO EDUCATIVO NUESTRA SEÑORA
DEL VALLE.



PERÍODO MARZO-JULIO 2021, CONSTANZA, PROVINCIA
LA VEGA, REPÚBLICA DOMINICANA.

INTRODUCCIÓN A LA PROPUESTA

En la presente investigación se pretende desarrollar una propuesta para un programa áulico de gestión emocional en adolescentes de primero y segundo de secundaria. La gestión emocional es contar con la habilidad de conocer, identificar, utilizar y gestionar las emociones propias y las emociones de los demás. Para Shapiro (1997) la inteligencia emocional es una nueva forma de educar a los hijos. Shapiro expresa que, tener un alto nivel de inteligencia emocional puede contribuir mucho más al éxito en la vida que un elevado CI.

De esta forma trabajar con el desarrollo de las emociones desde el ámbito educativo, especialmente desde las aulas otorga otra perspectiva a la educación, una perspectiva que abarca mucho más allá de reconocer los méritos de los estudiantes a través de calificaciones, sino reconocerlo con humanidad y como entes educados emocionalmente.

Diseñar un programa áulico dirigido a fomentar y desarrollar las emociones de los estudiantes beneficiará tanto a los mismos estudiantes como a los docentes, padres y sistema educativo en general. Pues los seres humanos son racionales y emocionales y a partir de sentir, actúan. De este modo, se verá afectado positivamente el rendimiento académico, socialización, relaciones personales, relaciones interpersonales e intrapersonales, valores como tolerancia, autocontrol, empatía, autoestima, autoconcepto y esto se verá reflejado en el ámbito académico, personal y profesional de los estudiantes.

De esto modo, el clima escolar será más favorable y cálido porque habrá mayor entendimiento entre pares, entre docentes y estudiantes y la familia. Ya que habrá estudiantes emocionalmente inteligentes capaces de sobrellevar situaciones difíciles y capaces de gestionar sus emociones adecuadamente.

En el capítulo I se encontrará la descripción de la problemática que se pretende mejorar. También se podrá visualizar los objetivos tanto específicos como el general y la justificación de la investigación. En el capítulo II se podrá encontrar el desarrollo del programa áulico para trabajar con la gestión emocional de los adolescentes que cursan primero y segundo de secundaria. Allí se encontrarán las técnicas y habilidades con el objetivo de desarrollar, fomentar y fortalecer la gestión emocional de los estudiantes.

Del mismo modo, se encontrarán actividades y recursos que facilitarán la tarea de educar las emociones. También se encontrarán las características pertinentes a cada actividad y/o recursos que se ofrezcan en el programa.

CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

4.5. Planteamiento del problema

En el Centro Educativo nuestra Señora del Valle se ha podido identificar a través de los datos ofrecidos en la entrevista con la psicóloga, la aplicación de la prueba BarOn y el Test de Autoevaluación que los estudiantes de primero y segundo de secundaria cuentan con dificultades emocionales específicas. Estas dificultades de gestión emocional son falta de autocontrol, dificultad de empatía, dificultad de socialización, falta de interés, desmotivación, dificultad en el manejo de la ira, el estrés y el enojo, dificultad de tolerancia y en algunos casos falta de responsabilización de las propias emociones.

Se pudo identificar que en el primer grado el 55% de los estudiantes cuentan con una inteligencia emocional baja lo que quiere decir que poseen cierta ineficacia en la gestión de las emociones en los problemas diarios. Por otro lado, el 30% posee una puntuación media, esto se interpreta que tienen una inteligencia emocional acorde a su edad. El 5% tiene una inteligencia emocional alta lo que se interpreta como una gestión emocional eficaz y generalmente son felices. El 10% restante presentó una inteligencia emocional muy alta, esto significa que tienen una gestión emocional muy eficaz y pueden lidiar con los problemas del día de una forma adecuada y además generalmente son felices.

En segundo grado se identificó que el 25% cuenta con una inteligencia baja lo que quiere decir que presentan cierta ineficacia en la gestión de los problemas diarios. Por otro lado, el 55% cuenta con una inteligencia emocional media lo que significa que tienen una inteligencia emocional acorde a su edad. El 20% restante tiene una inteligencia emocional alta, esto quiere decir que muestran tener una gestión emocional eficaz y generalmente son felices.

4.6. Justificación de la investigación

Urquijo y González (1997) indican que el adolescente se enfrenta a una serie de problemas vitales. Dentro de esos problemas están que debe esforzarse por establecer relaciones maduras con los compañeros de ambos sexos, conseguir un papel social, aceptar el propio físico, lograr una independencia emocional de los padres y de otros adultos, prepararse para el matrimonio, una carrera laboral, adquirir un conjunto de valores, un sistema ético y adoptar una ideología. Por lo que, Urquijo y González destacan que la escuela debe acompañar estas transformaciones y apoyar al adolescente en el cambio a la vida adulta.

Por esta y otras razones es importante trabajar desde la escuela en el ámbito emocional de los estudiantes, ya que es un lugar favorable y eficaz para canalizar situaciones del exterior. Además, la escuela es un lugar de enseñanza y aprendizaje y las emociones no son la excepción, ellas también se educan.

Además, trabajar con las emociones de los estudiantes para que estos aprendan a identificarlas, reconocerlas y gestionarlas adecuadamente es de vital importancia luego de una crisis sanitaria como lo es la del covid-19. Debido a esta pandemia toda la población se ha visto afectada emocionalmente, incluido los estudiantes. Al desarrollar un programa áulico de gestión emocional de acompaña, se apoya, se ayuda y se guía a los estudiantes en el desarrollo y fortalecimiento de su vida emocional la cual influye de manera directa la vida personal, académica y laboral.

4.7. Breve descripción del Centro Educativo

El Centro Educativo Nuestra Señora del Valle fue fundado el 3 de octubre del año 1955, tiene 65 años de servicio en el municipio. La directora del Centro actual es Sor Rosario Castillo Molina y cuentan con una matrícula de 518 estudiantes, se imparten los niveles de inicial, primario y secundario, además del técnico-profesional. Este colegio pertenece al Municipio de Constanza, Provincia la Vega, es semiprivado, es decir que pertenece tanto al ámbito público como privado, es un colegio católico conformado por monjas.

El centro lleva un modo de enseñanza inculcando los valores en todo momento. Entre los valores que destacan en el Centro Educativo están respeto, espiritualidad, caridad, humildad, amor a la vida, honradez, justicia, solidaridad, amor y preservación del medio ambiente. Del mismo modo, tiene como misión ofrecer una educación integral de calidad para la vida, desde los valores del evangélico, para formar ciudadanos y cristianos que sean capaces de transformar la comunidad. Como visión, ser el centro de enseñanza de la comunidad que ofrezca una educación integral de calidad basada en los valores humanos, sociales, morales y cristianos.

El colegio Nuestra Señora del Valle (CENSVA) es hasta el nivel secundario, cuenta con dos psicólogas una para el nivel primario y la otra corresponde al nivel secundario las cuales se encargan de trabajar en conjunto con el centro educativo. El colegio cuenta con herramientas y técnicas como charlas dirigidas a los padres, charlas dirigidas a los estudiantes donde tratan temas relacionados con las emociones y el desarrollo de estas. Pero no cuentan con un programa áulico para implementar de manera directa la enseñanza de gestión emocional.

4.8. Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Proponer un programa áulico de gestión emocional para adolescentes de Primero y Segundo grado de secundaria, Centro Educativo Nuestra Señora del valle, periodo marzo-julio 2021, Constanza, Provincia La Vega, República Dominicana.

Objetivos Específicos

1. Diseñar técnicas y actividades dirigidas a fortalecer el autoconcepto.
2. Diseñar técnicas y habilidades para el manejo de las emociones en general.
3. Diseñar técnicas y actividades de manejo del autocontrol, tolerancia, socialización y empatía.
4. Brindar técnicas, actividades y herramientas para el desarrollo de la motivación y el manejo del estrés.
5. Elaborar la propuesta de un taller sobre habilidades socioemocionales donde se brindan en conjunto todos los objetivos anteriores.

PROPUESTA PROGRAMA ÁULICO DE GESTIÓN EMOCIONAL

La propuesta de actividades que se presenta a continuación para los grados de Primero y Segundo del Nivel de Secundaria, tienen la finalidad de fomentar el desarrollo y fortalecimiento de la gestión de las emociones de los estudiantes. Tomando en cuenta el contexto en el que se encuentran debido a la pandemia del covid-19 donde sus emociones se encuentran involucradas. Se pretende, educar emocionalmente a los estudiantes, formando adolescentes capaces de conocer, utilizar y gestionar sus propias emociones y las emociones de los demás. De este modo, se convierten en adultos emocionalmente inteligentes.

COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

- ✚ Autoconcepto
- ✚ Manejo de las emociones en general.
- ✚ Autocontrol y tolerancia.
- ✚ Socialización y empatía.
- ✚ Motivación.
- ✚ Manejo del estrés.
- ✚ Habilidades socioemocionales

RECOMENDACIONES AL DOCENTE.

Para desarrollar las actividades que aquí se presentan recomendamos tomar en cuenta las siguientes indicaciones.

1. Que el docente conozca y domine el contenido que impartirá.
2. Crear un ambiente áulico agradable donde los estudiantes no estén tensos, sino más bien, relajados y motivados a realizar la actividad.
3. Adaptar las actividades a las diversidades que se presenten en el aula.
4. Antes de iniciar cualquier actividad se recomienda conversar un poco con los estudiantes y luego de forma dinámica hacer una breve introducción
5. Adquirir saberes previos del tema a tratar.
6. En actividades grupales el docente deberá mezclar la elección de los grupos; en algunas actividades los estudiantes pueden elegir sus compañeros y en otras el docente debe hacerlo.
7. Que el docente participe en la actividad junto con sus estudiantes.
8. Ante actividades de socialización que deban compartirse experiencias el docente ha de ser el primero en compartir la suya.
9. El docente debe favorecer y promover la escucha
10. Posibilitar el descubrimiento de distintas formas de pensar y reaccionar ante distintas circunstancias.
11. Hacer uso de la tecnología y la virtualidad.

I. EL AUTOCONCEPTO

Se puede considerar el autoconcepto como las percepciones o la imagen que tenemos de nosotros mismos. Una imagen que se forma tanto visual como emocionalmente, como nos vemos y nos sentimos, el conjunto de ideas que nos definen y que nos caracteriza, tanto interna como externamente.

El autoconcepto influye de forma directa en cómo las personas se valoran y se perciben. Esto influye en la conducta.

DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO	
Autoconcepto	
Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoce quién es ✓ Identifica sus cualidades y características ✓ Es capaz de reconocer sus dificultades 	<p>Actividad: Descubriendo quien soy</p> <p>Paso 1. Se les pide a los estudiantes que tomen una hoja en blanco y un lápiz.</p> <p>Paso 2. Se les explica la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deben escribir en una hoja quiénes son. <p>Deben escribir todo lo que le llegue a la cabeza en ese momento, cualidades, defectos, virtudes</p> <p>Beneficios:</p> <p>Esta actividad fortalecerá el autoconcepto porque exigirá una autorreflexión acerca de quiénes son y</p>

	que los caracteriza. Del mismo modo contribuye al desarrollo de la aceptación y la meditación.
✓ Sabe quién quiere ser	<p>Actividad: Mi yo del futuro</p> <p>Paso 1. Se les pide a los estudiantes que escriban en una hoja en la blanco como se ven dentro de 5 años</p> <p>Paso 2. Se les pide que enumeren las cosas que deben realizar para lograr ser esa persona que visualizan ser dentro de 5 años.</p> <p>Propósito:</p> <p>Que los estudiantes idealicen y construyan la imagen de quienes quieren ser en el futuro.</p> <p>Beneficios de la actividad:</p> <p>Identifican y desarrollan las metas que deben plasmarse para ser quienes quieren ser en el futuro.</p>

Por otro lado, la autoestima es algo que va de la mano con el autoconcepto. Mientras este se define como la percepción que tenemos de nosotros mismos, como nos vemos y cómo nos definimos, la autoestima es como nos valoramos, como nos queremos y esta a su vez se divide entre autoestima alta y autoestima baja.

Lo ideal sería que la persona cuente con una autoestima equilibrada no acorde a ningún extremo.

DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO

Autoestima

Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<p>✓ Es consciente de la importancia de la autoestima</p> <p>✓ Es capaz de diferenciar una autoestima alta y autoestima baja</p>	<p>Estrategia: Formando equipos</p> <p>Paso 1. El docente escogerá un moderador dentro de los estudiantes el cual anotará en la pizarra las respuestas de ambos equipos y también moderará la actividad</p> <p>Paso 2. El docente pedirá a los estudiantes que formen dos equipos con la misma cantidad de estudiantes y que se separen. Un equipo a un extremo del aula y el otro equipo al otro extremo.</p> <p>Paso 3. Se le facilitará al estudiante moderador las siguientes preguntas anotadas en papeles</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Sabes que es la autoestima?- ¿Cuál es la función de la autoestima?- ¿En que se clasifica la autoestima?- ¿Cómo podemos identificar una autoestima baja?- ¿Cómo podemos identificar una autoestima alta? <p>Cada pregunta vale un punto.</p>

Paso 3. El moderador estudiante deberá abrir el papel y realizar las preguntas y los equipos deberán socializar la pregunta y redactar en una hoja la respuesta con las opiniones que todos los integrantes dieron. El primer equipo que tenga una respuesta es el ganador.

Ojos: La respuesta debe ser correcta, sino se selecciona la respuesta del otro equipo y se discute. En caso de que la respuesta del otro equipo sea incorrecta, la pregunta queda nula y el docente responde la pregunta

Paso 3. Las respuestas deben ser socializadas por todos los estudiantes y al final el equipo con más puntos acumulados es el ganador

Propósito: Obtener saberes previos

Beneficios:

- Se fomenta la socialización
- Trabajo en equipo
- Conocimientos sobre la autoestima

- ✓ Se valora
- ✓ Se conoce

Actividad: Autorretrato

Paso 1. Se les facilita a los estudiantes una hoja con las indicaciones de la actividad y se les pide que saquen un lápiz y papel.

Paso 2. El docente procede a explicar la actividad

<p>✓ Es capaz de aceptar su ser físico y emocional</p> <p>✓ Muestra una imagen equilibrada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deben leer cuidadosamente lo que se les pide y responder a las preguntas - ¿Cómo son tus ojos? - ¿Te gustan? - ¿Cómo es tu nariz? - ¿Te sientes a gusto con ella? - ¿Cómo es tu boca? - ¿La cambiarías? - ¿Cómo es tu cabello? - ¿Te gustaría cambiar algo tu cabello? - ¿Cómo son tus uñas? - ¿Te gustan? - ¿Como es tu piel - ¿Cambiarías algo de ella? - ¿Cómo es tu cuerpo? - ¿Te gusta? - ¿Cómo es tu vida? - ¿Quisieras cambiar algo? - ¿Cómo son tus relaciones? - ¿Te agradan?
--	--

II. MANEJO DE LAS EMOCIONES

El manejo de las emociones puede definirse como la habilidad o capacidad que tienen los seres humanos para gestionar sus emociones. De este modo, poder utilizarlas y manejarlas para controlarlas, no para que las emociones dominen.

Manejar las emociones puede ser un gran aliado a la hora de la regulación y el autocontrol. Una persona que cuenta con un manejo de sus emociones es una persona que no se deja dominar por ellas y que puede tomar decisiones con claridad. Por otra parte, fomentar el desarrollo del manejo de las emociones es un paso adelante para que las personas se conozcan a sí mismas emocionalmente.

DESARROLLO DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES	
Identificación y gestión	
Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es capaz de identificar cada una de las emociones ✓ Es consciente del modo en que utiliza las emociones ✓ Es capaz de identificar los detonantes de sus emociones 	<p>Análisis FODA:</p> <p>Paso 1. Se reparte a los estudiantes una hoja con el cuadro de análisis FODA; Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Se les pide que saquen un lápiz y una hoja en blanco.</p> <p>Paso 2. Se explica en qué consiste la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deben escribir dentro del cuadro correspondiente las emociones que consideran que son sus fortalezas, las que

	<p>consideran como oportunidades, las que consideran debilidades y las que consideran como amenaza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la hoja en blanco deben explicar el porqué de cada respuesta - Luego deben reflexionar y redactar que deben hacer para mejorar las debilidades y amenazas y de qué manera podrían aprovechar las emociones que les brindan oportunidades.
<p>✓ Identifica las emociones de forma no verbal</p>	<p>Actividad: Entiéndeme sin hablar</p> <p>Paso 1. Pedimos que formen un círculo y entregamos emociones escritas en un papel a varios de los integrantes del grupo</p> <p>Emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felicidad - Tristeza - Enojo - Angustia - Miedo - Sorpresa

	<p>Paso 2. Los estudiantes que tengan un papel con una emoción para al medio del círculo y tendrán que dramatizar la emoción que le tocó. Los demás tendrán que adivinar a qué emoción corresponde.</p>
--	--

Canalizar las emociones es una herramienta eficiente para poner en orden los pensamientos y emociones. También es un método para relajarse y esclarecer cualquier situación, de este modo, la persona podrá ver mejor las cosas y sentirse mejor ya que puede construir una forma de escape y forma de expresar sus emociones ya sea mediante una técnica de relajación o la utilización de un diario.

DESARROLLO DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES	
Canalización de las emociones	
Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es consciente de la importancia de respirar ✓ Es capaz de realizar técnicas de regulación 	<p>Contenido: Se concientiza a los estudiantes de cuán importante es la respiración y aún más importante lo es respirar adecuadamente ante una crisis de ira y enojo.</p> <p>(Juan, 2019)</p>

✓ Canaliza la ira y el enojo

Respirar es un acto involuntario, automático, cuya función es intercambiar oxígeno y anhídrido carbónico. Cuando inspiramos, el oxígeno que contiene el aire llega a los glóbulos rojos y cuando expiramos expulsamos el anhídrido carbónico que se ha producido en nuestras células.

A través de la respiración estamos en un intercambio permanente con el mundo, con todo lo que nos rodea, compartiendo el aire respirado.

La respiración se conecta directamente con nuestras emociones y con nuestra salud. Cada emoción nos prepara para actuar de una manera determinada.

Según las necesidades de nuestro organismo necesitaremos un aporte de oxígeno, por lo que nuestra respiración se verá afectada, así, por ejemplo, será más rápida con emociones como el miedo o la ira y será más lenta y profunda con la tristeza.

Actividad: Los 4 segundos

Paso 1. Se les pide a los estudiantes que adopten una postura adecuada, recomendablemente sentados con la espalda recta y apoyada en la silla, hombros

abiertos, y los pies apoyados en el suelo. No deben cruzar los pies.

Paso 2. Se les brinda las instrucciones a los estudiantes

- Se comienza a respirar suave y de manera lenta, tomando todo el aire y llevándolo hasta el final de los pulmones e inflando la barriga. Al expirar se debe sacar todo el aire y la barriga vuelve a quedar en su posición
- Se toma aire por la nariz de manera profunda y lenta durante 4 segundos
- Se retiene el aire por 4 segundos
- Y luego se suelta el aire por la boca lentamente durante 4 segundos.
- Repetir el proceso 4 veces

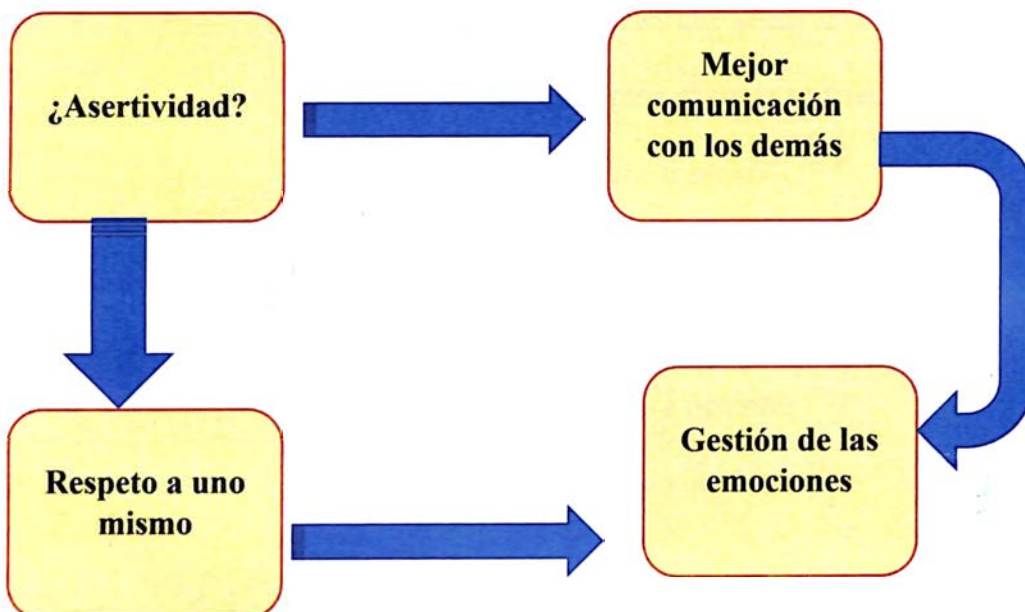
<p>✓ Utiliza la comunicación para expresar sus emociones</p> <p>✓ Práctica actividades de recreación: ejercicios, deportes,</p> <p>✓ Utiliza medios externos para trabajar con las emociones: libros, cuentos, películas, canciones.</p>	<p>Actividad I: Mi álbum de la vida</p> <p>Paso 1. Se les pide a los estudiantes que lleven un cuaderno en blanco de su preferencia.</p> <p>Paso 2. En el aula cada estudiante deberá crear una presentación en el cuaderno y ponerle el título que deseen.</p> <p>Paso 3. Se les explica a los estudiantes en qué consiste la actividad.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Todos los días deben escribir en una hoja que emociones sintieron b. Deben escribir un resumen de su día destacando lo más importante. <p>Propósito: Fomentar la autorreflexión en los estudiantes y que cuenten con una fuente de canalización al escribir sus emociones en su álbum de vida.</p> <p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pone en práctica la autorreflexión y autoevaluación - Se canalizan las emociones
--	--

Mayer-Spiess (2010) expresa que para que una situación resulte agradable va a depender de que la persona se sienta valorada y respetada y que esto no solo depende del otro, sino también de que se posea una serie de habilidades para responder de forma adecuada y unos esquemas mentales que permitan a la persona sentirse bien consigo mismo. Quienes poseen esta serie de habilidades son los que se definen como personas asertivas.

Por otro lado, Mayer-Spiess para las personas con falta de asertividad presentan algún problema para relacionarse y puede entenderse de dos maneras: pueden ser personas tímidas, con tendencia a sentirse pisoteadas y no respetadas, como también pueden ser aquellas personas que pueden ser agresivas que pisan a los demás no toman en cuenta sus necesidades.

Contar con asertividad va a beneficiar el control de las emociones, mejora la autoestima ya que las personas se van a sentir mejor consigo misma. Del mismo modo, evita que los problemas se magnifiquen y se creen situaciones difíciles.

Por esto, es importante que se eduque, se fomente y se desarrollen las habilidades de asertividad en la escuela, para que los estudiantes se formen con habilidades asertivas.



DESARROLLO DE LAS EMOCIONES

Asertividad

Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<p>✓ Es capaz de tomar sus propias decisiones</p> <p>✓ Respeta y toma en cuenta a los demás</p> <p>✓ Aprende a decir no</p>	<p>Estrategia: Observación directa</p> <p>Contenido para discutir y reflexionar: Asertividad es tener mis derechos.</p> <p>Paso 1. Se reúnen todos los estudiantes ya sea en mesa redonda y organizados como de costumbre.</p> <p>Paso 2. Se les explica la actividad a los estudiantes</p> <p>La actividad consiste en que el docente comentará con sus alumnos las siguientes explicaciones sobre lo que es asertividad y pedirá que cada uno de ellos tome una de las explicaciones que se darán y exprese delante de los demás qué opina sobre la misma.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Derecho a ser yo▪ Derecho a tener mis objetivos▪ Derecho a tomar mis decisiones▪ Derecho a decir no▪ Derecho a equivocarme

- Derecho a ser respetado
- Derecho a respetar
- Derecho a tener mis propias decisiones

Paso 3. Luego de que los estudiantes hayan escogido sus frases van a comentar lo que opinan de la misma y dar un ejemplo de cómo usaría esa frase. Luego se formará una discusión con los diferentes puntos de vista y opiniones.

El docente deberá observar detenidamente y analizar a cada uno de sus estudiantes de esta manera evaluará el concepto y posición que asume cada uno.

Propósito:

Que los estudiantes concienticen lo que es asertividad y su importancia, socialicen con los demás sus comentarios sobre las frases que el docente les leerá

III. AUTOCONTROL Y TOLERANCIA

Para Skinner (1953) el autocontrol es cuando el individuo cambia su probabilidad de respuestas, alterando las variables en las cuales la respuesta es una función así teniendo una gran influencia en el entorno social.

Es importante desarrollar el autocontrol ya que, la persona que cuenta con autocontrol es capaz de manejar sus emociones y regular su comportamiento, en cuanto a Inteligencia Emocional, el autocontrol está vinculado a la inteligencia intrapersonal junto con el autoconocimiento y la automotivación. Por otro lado, la tolerancia hace referencia al hecho de soportar alguna situación, a pesar de que resulte adversa.

DESARROLLO DEL AUTOCONTROL Y LA TOLERANCIA	
Autocontrol y tolerancia	
Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiene claras sus metas y propósitos ✓ Modifica el ambiente ✓ Cuenta con hábitos de estudio 	<p>Técnicas para la tolerancia y el autocontrol:</p> <p>Algunas técnicas que el docente puede recomendar a sus alumnos para realizar en casa son las siguientes: leer, realizar ejercicios, realizar actividades recreativas, yoga, escuchar música, escribir, técnicas de relajación y descanso, crear hábitos de estudio, ordenar su cuarto y sus cosas.</p>

<p>✓ No se deja guiar por sus emociones</p> <p>✓ Respetar las opiniones y decisiones de los demás</p>	<p>Actividad: Que puedo hacer cuando</p> <p>Paso 1. Se reúnen todos los estudiantes en un círculo</p> <p>Paso 2. Se explica en qué consiste la actividad</p> <p>La actividad consiste en que el docente repartirá a cada uno una hoja donde habrá unas preguntas que los estudiantes deberán responder personalmente.</p> <p>Las preguntas son las siguientes:</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando alguien me grita?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando las cosas no salen como esperaba?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando alguien hace algo que no es de mi agrado?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando siento mucho estrés?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando siento ira y mucho enojo?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando me siento triste?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando alguien se enoja conmigo?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando siento que voy a estallar?</p> <p>¿Qué puedo hacer para no discutir?</p> <p>¿Qué puedo hacer para relajarme?</p> <p>¿Qué puedo hacer para distraerme?</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando no quiero hacer nada?</p>
---	---

Paso 3. El docente deberá participar en la actividad como moderador. Luego que todos los estudiantes contesten sus preguntas, se deberá debatir y compartir ideas. Voluntariamente los estudiantes deberán ir compartiendo sus respuestas, de modo que, los demás puedan obtener conocimientos sobre qué hacer en distintas situaciones.

Mientras los alumnos expresan sus ideas el docente deberá ir interviniendo, dando sus opiniones y puntos de vista. Del mismo modo, deberá mantener la observación activa para reconocer el modo de pensar de cada uno de sus estudiantes.

Propósito:

- Fomentar el autocontrol
- Fomentar la tolerancia
- Permitir que los estudiantes desarrollen modos de controlar y tolerar situaciones y acciones
- Fomentar la socialización
- Desarrollar el manejo e identificación de sus emociones

IV. SOCIALIZACIÓN Y EMPATÍA

Se puede decir que la socialización es la actividad o proceso por el cual un individuo interactúa con los demás en el sistema y los subsistemas que lo conforman. Es decir, familia, amigos, escuela, compañeros, trabajo.

El proceso de socializar es imprescindible en la vida, todos socializamos en la vida. La escuela es un entorno de socialización por lo que es de vital importancia poder formar estudiantes sociables.

DESARROLLO DE LA SOCIALIZACIÓN Y LA EMPATÍA	
Socialización	
Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica el valor de la amistad ✓ Es capaz de realizar actividades grupales ✓ Interactúa con los demás compañeros ✓ Práctica la solidaridad 	<p>Estrategias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observación directa, el docente deberá observar a su estudiante en el contexto áulico. <ul style="list-style-type: none"> - Observar si comparten ya sea merienda, juegos, tareas... - Observar si sus estudiantes son solidarios 2. Actividades grupales <p>El docente deberá elaborar actividades, exposiciones, tareas, y asignaciones que se desarrollen de manera grupal.</p> <p>Actividad: El valor de la solidaridad</p>

Paso 1. Agrupar a los estudiantes

Paso 2. Explicar la actividad a los estudiantes

La actividad consiste en observar detenidamente el video que se proyectara y anotar las cosas que más llamen la atención. Luego, socializar en la clase.

Paso 3. Proyectar el siguiente video

El valor de la solidaridad, cortometraje

<https://www.youtube.com/watch?v=EOiQe9YuDNkUn>

Paso 3. Al terminar el video los estudiantes deberán compartir con los demás sus anotaciones.

Propósito:

- Incentivar la solidaridad
- Incentivar la socialización

Por otro lado, coloquialmente se puede decir que la empatía es ponerse en el lugar del otro. Es comprender y entender al otro desde los aspectos de la vida, es decir, emocional, espiritual y físicamente.

Desarrollar la empatía va a permitir el fortalecimiento de relaciones más saludables, mejor comunicación e incluso una mejor relación consigo mismo.

DESARROLLO DE LA SOCIALIZACIÓN Y LA EMPATÍA	
Empatía	
Indicadores	Estrategia, actividad, contenido
<p>✓ Demuestra comprensión ante situaciones ajenas</p> <p>✓ Promueve el efecto y comprensión en sus relaciones sociales dentro del aula</p> <p>✓ Muestra respeto ante las diversidades</p>	<p>Estrategia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación directa <p>Actividad:</p> <p>Paso 1. Reunir los estudiantes</p> <p>Paso 2. Explicar en qué consiste la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes deberán ver el video que el docente le proyectara y deberán reflexionar. <p>Paso 3. El docente deberá proyectar el siguiente video</p> <p><u>Empatía, cortometraje</u></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VdZs_jYdt7w</p>

Paso 4. Al finalizar el video todos los estudiantes junto con el maestro deberán socializar que entendieron sobre el video que acaban de ver

Propósito:

- Fomentar el desarrollo de la empatía
- Concientizar sobre el valor de la empatía
- Incentivar a la solidaridad

V. MOTIVACIÓN

Coll, y otros (2010) señalan que “la motivación es un estado personal que impulsa a realizar el esfuerzo necesario para lograr un objetivo. Cuando la persona tiene motivos, se moviliza, desencadena y canaliza su actividad (p.131). Del mismo modo señalan que la motivación es una variable muy determinante ya que el aprendizaje educativo exige una inmensa actividad intelectual.

DESARROLLO DE LA MOTIVACIÓN	
Motivación	
Indicadores de logro	Estrategia, actividad, contenido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra empeño en las actividades que realiza ✓ Se involucra en actividades académicas ✓ Se compromete sus deberes 	<p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar recompensas al final del mes a los tres estudiantes más comprometidos en las labores escolares - Utilizar material visual en el desarrollo de la clase - Seleccionar un día al mes para compartir en la clase: una película, una merienda, un día de color. - Identificar los intereses de cada estudiante - Utilizar la observación directa para evaluar la motivación de los alumnos

***VI. ELABORACIÓN DEL TALLER HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES***

TALLER HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

En este taller se pretende trabajar las emociones y el autoconcepto y cómo esto puede influir en la vida social, personal y profesional de las personas. A su vez, se trabajarán los diferentes aspectos que se derivan de estas dos grandes variables: emociones y autoconcepto, fomentando el amor propio, que la persona reconozca quien es y que lo define. De igual forma, se trabajará con las emociones desarrollando en sí la inteligencia emocional en busca de que el participante pueda conocer cada una de sus emociones, saber gestionarla, utilizarlas adecuadamente en la cotidianidad.

CAPÍTULO 1: FINALIDAD DEL TALLER

4.9. Finalidad.

Con la elaboración de este taller se pretende fomentar el autoconcepto de modo que los participantes sean capaces de reconocerse a sí mismos, saber quiénes son y que los define. Del mismo modo, se pretende desarrollar herramientas y estrategias que permitan fomentar su habilidad socioemocional, de esta manera sean capaces de identificar, gestionar y utilizar sus emociones. También se pretende incentivar a la aceptación y comprensión de algunas emociones que erróneamente se consideran negativas.

4.10. Objetivos del taller

- **Objetivo General**

Desarrollar en los participantes herramientas y técnicas que les permitan trabajar con las habilidades socioemocionales

- **Objetivos específicos**

- 1- Guiar a los participantes en el fortalecimiento del autoconcepto
- 2- Incentivar a la comprensión y aceptación de las emociones
- 3- Concientizar la importancia del amor propio y la aceptación propia en los participantes
- 4- Identificar que causa desequilibrio emocional en los participantes
- 5- Desarrollar en los participantes habilidades emocionales
- 6- Brindar a las participantes técnicas de regulación emocional
- 7- Identificar si los participantes cuentan con inteligencia emocional

4.11. Delimitación de la población

Estudiantes adolescentes que cursan primero y segundo grado de secundaria en el Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, Constanza.

4.12. Delimitación geográfica

Centro Educativo Nuestra Señora del Valle, Constanza.

4.13. Delimitación temporal

Este taller se ubica en el tiempo actual con una duración de 5 horas.

CAPÍTULO II: MARCO DEL TALLER

2.1. Actividades por objetivos

1. Guiar a los participantes en el fortalecimiento del autoconcepto

- **Actividad:** Averigua lo que hay dentro de ti
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Materiales:** Lápiz y papel
- **Desarrollo:** En una hoja en blanco el participante deberá escribir una carta a su yo del pasado. En la carta el participante deberá describirse a sí mismo tal y como se considera en la actualidad con sus cualidades y sus imperfecciones, destacando quién es y que lo hace diferente al resto. También los valores que lo representan, las conductas positivas y negativas, motivar a su yo del pasado para ser una mejor persona y conocerse un poco más. De esta manera el participante podrá trabajar con el perdón a sí mismo ante circunstancias que no pueda manejar y a su vez reflexionar sobre quién es, que lo define y que quiere en la vida.

2. Incentivar a la comprensión y aceptación de las emociones

- **Actividad:** El lado positivo de las emociones
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Materiales:** Fichas
- **Desarrollo:** En una caja pequeña se colocarán varias fichas en las que están escritas las emociones que las personas consideran negativas y dentro de ellas habrá frases o

reflexiones que ayudarán a los participantes a poder aceptar aquellas emociones que consideran que son malas o dañinas para su vida. Habrá 3 fichas, sobre el enojo, el miedo y la tristeza. Se seleccionarán 3 participantes que tendrán que sacar la emoción que más les afecte en su vida y luego leer lo que trae dentro que será algo motivador para comprensión y aceptación de las emociones.

<i>Tristeza</i>	Facilita la introspección. La tristeza ayuda a la autoevaluación, a saber, que está mal, que hay que mejorar y a verse a sí mismo desde adentro.
<i>Enojo</i>	El enojo nos ayuda a canalizar esa rabia y sentimientos que tenemos por dentro y nos ayuda a no explotar y reaccionar de una manera brusca. Para esto el enojo debe ser manejado. Si nos quedamos con la emoción de algo que nos molesta o nos disgusta esta pueda salir a flote mediante enfermedades o reflejarse en las actividades cotidianas
<i>Miedo</i>	El miedo sirve para sobrevivir, es un mecanismo adaptativo a un entorno que, en ocasiones, nos da motivos para temerlo. Aquello para lo cual sirve el miedo tiene que ver con nuestra capacidad para reaccionar rápidamente ante situaciones peligrosas, ya que gracias a él nos retiramos cuando existe una amenaza

3. Concientizar la importancia del amor propio y la aceptación propia en los participantes

- **Tiempo:**
- **Merítales:** Audiovisual <https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs>
- **Desarrollo:** Se les colocará un pequeño video sobre el amor propio a los participantes y luego de que este termine la moderadora realizará una pequeña reflexión

4. Identificar que causa desequilibrio emocional en los participantes

- **Actividad:** ¿Cuál fue tu botón rojo?
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Materiales:** Papel y lápiz
- **Desarrollo:** Se realizará un pequeño cuestionario de selección múltiple donde los participantes encerrarán en un círculo las circunstancia que detonaron una emoción en específico.

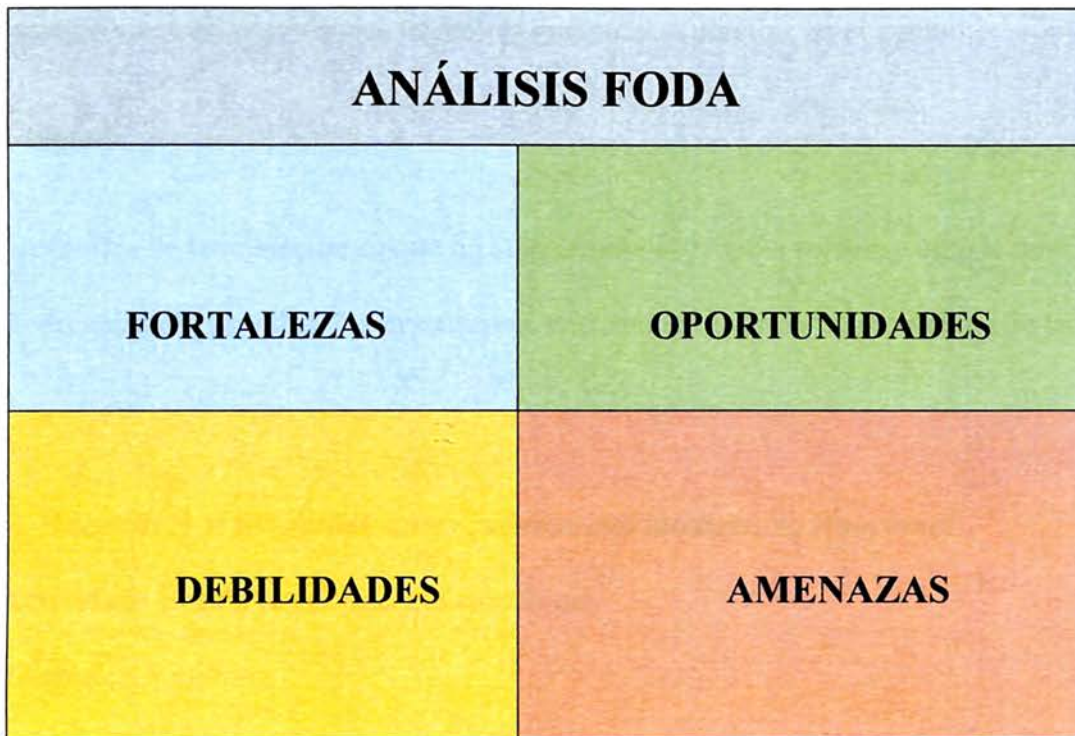
¿Cuál fue tu botón rojo?

Tristeza	Enojo	Miedo
<ul style="list-style-type: none"> ● Me sentí excluido ● Me sentí ignorado ● Me sentí solo ● Me sentí abandonado ● Me sentí olvidado ● Me sentí culpable ● Me sentí rechazado ● Me sentí desaprobado 	<ul style="list-style-type: none"> ● Me sentí Impotente ● Me sentí inseguro ● Me sentí insuficiente ● Me sentí frustrado ● Me sentí manipulado ● Me sentí controlado ● Me sentí Inferior ● Me sentí Inadecuado ● Me sentí Inestable 	<ul style="list-style-type: none"> ● Me sentí irrespetado ● Me sentí juzgado ● Me sentí traicionado ● Me sentí presionado ● Me sentí atacado ● Me sentí amenazado

5. Desarrollar en los participantes habilidades emocionales

- **Actividad:** Análisis FODA socioemocional
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Materiales:** Lápiz y papel
- **Desarrollo:** El participante deberá realizar un análisis FODA sobre sus habilidades socioemocionales. En la hoja en blanco el participante escribirá sus fortalezas emocionales y sociales, sus oportunidades, sus debilidades y sus amenazas. De esta manera se evaluarán las necesidades del participante y se ajustarán estrategias dirigidas al fortalecimiento de

cada aspecto mejorar, ya sea desarrollar la motivación, la autorregulación, la motivación, la empatía, el autocontrol.



6. Brindar a las participantes técnicas de regulación emocional

- **Actividad:** "Respiración profunda"
- **Objetivos:**
 7. Reducir los niveles de ansiedad, estrés y tensión.
 8. Provocar en los participantes relajación y tranquilidad muscular.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Desarrollo:** *Procedimiento de aplicación:*

Aquí se les orienta a los sujetos que inspiran impulsando el aire hacia abajo, en dirección al abdomen, relajando al mismo tiempo los músculos del diafragma y del estómago. Se exhala el aire lentamente y se sueltan todas las tensiones que puedan percibir en el cuerpo.

- **Utilidad:**

La ventaja de la relajación es que no solo enseña al grupo a relajarse ante la tensión, sino que de modo individual ayuda a los miembros a enfrentar exitosamente momentos de tensión y de estrés.

7. Identificar si los participantes cuentan con inteligencia emocional

- **Actividad:** Evalúa tu inteligencia emocional
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Materiales:** Lápiz y papel
- **Desarrollo:** Los participantes tendrán que responder 8 preguntas que se les realizará con el fin de que el participante realice una introspección. En la hoja ya estará plasmado en una hoja, de manera se evaluaría su inteligencia emocional. Si ante la mayoría de las preguntas se emiten respuestas inadecuadas, entonces el participante necesita trabajar con su regulación emocional y si por el contrario ante la mayoría de las preguntas son adecuadas el participante cuenta con una buena regulación emocional. Y si hay la misma cantidad o cantidades similares de respuestas adecuadas y no adecuadas, el participante puede tener un equilibrio emocional, pero de igual manera sería eficaz trabajar con el.

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CON TOTAL SINCERIDAD

1. ¿Reconoces fácilmente lo que sientes y de dónde viene?

2. ¿Entendemos que el comportamiento de las demás personas es un reflejo de lo que ellos sienten?

3. ¿No tienes miedo a ser vulnerable?

4. ¿Aceptas tus dolores y errores?

5. ¿Te comunicas con los demás cuando algo te molesta o no te agrada?

6. ¿Qué haces cuando estás enojado?

7. ¿Te dejas llevar por tus emociones?

8. ¿Cuándo estás triste o enojado estas emociones afectan a tu entorno?

2.2. Estrategias

1. Proporcionar información pertinente a las emociones y las habilidades socioemocionales
2. Proporcionar técnicas y herramientas de utilidad para el tema a tratar
3. Desarrollar actividades para cumplir con cada objetivo propuesto
4. Facilitar material audiovisual y reflexivo

2.3. Herramientas

- Canciones
- Diarios
- Cartas
- Meditación
- Ejercicios
- Autorreflexión
- Familia
- Amigos

2.4. Habilidades sociales

Habilidades Sociales	
Habilidades Sociales básicas	Habilidades sociales avanzadas
<ul style="list-style-type: none"> - Saber escuchar - Iniciar una conversación Mantener una conversación Presentarse - Hacer preguntas - Dar gracias - Dialogar 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedir ayuda - Participar en actividades - Disculparse - Seguir instrucciones - Dar opiniones
Habilidades alternativas a la agresión	Habilidades de planificación
<ul style="list-style-type: none"> - Pedir permiso - Compartir algo - Ayudar a los demás - Negociar - Autocontrolarse - Defender los propios derechos - Evitar problemas con los demás 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar decisiones - Pensar sobre la causa de un problema - Establecer objetivos - Conocer las propias habilidades - Recoger información - Resolver problemas por su importancia

Habilidades afectivas
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y expresar los propios sentimientos Comprender y respetar los

sentimientos de los demás enfrentarse con el enfado de otro

- Expresar afecto
- Resolver el miedo
- Consolar y animar

2.5. Técnicas

✚ Tabúes emocionales

✚ Buscando el lado positivo de la envidia

✚ ¿Una vida feliz es una vida sin caos?

✚ No siempre te dejes llevar por las emociones

✚ Autocríticas

✚ Lo social y lo emocional

✚ ¿Cuál es el problema de tomar el camino?

1. Tabúes emocionales

- Llorar es de débiles
- No puedo controlar las emociones
- Hay emociones positivas y negativas
- Si reprimes las emociones estas se marchan
- Siempre debo estar alegre
- El miedo es un enemigo
- Hay que evitar sentir la ira y el enojo
- Las emociones siempre sirven de guías

2. Buscando el lado positivo de la envidia

Es un error evitar sentir envidia desde pequeños nos han enseñado que la envidia es una emoción negativa y que no deberíamos sentirla. Se nos ha impuesto la idea de que es un pecado y somos malas personas si la sentimos o no. ¿Pero qué tal si esto no es cierto? Todos en algún momento hemos sentido envidia, la envidia es una emoción natural no es buena o mala y existe por algo, existe para mostrarnos lo que realmente queremos y deseamos.

Si nos ponemos a pensar no envidiamos a cualquier persona tenemos envidia por las personas en la que reconocemos y en algún aspecto queremos ser como ella. En vez de ver la emoción como algo negativo hay que verla como un llamado de lo que realmente nos importa y deberíamos estar haciendo en la vida.

3. ¿Una vida feliz es una vida sin caos?

Una vida feliz no es una vida sin caos, es inevitable experimentar adversidad en la vida, es parte del viaje, siempre habrá caos presente. Se piensa que una vida extraordinaria es aquella en la que no hay tormenta, se piensa que una persona es plena porque no experimenta tristeza. La realidad es que la circunstancia no siempre será como queremos, ser feliz y tener una vida increíble no significa que todo está en orden, más bien, vivir en plenitud significa que fluya con la circunstancia que se presenta

Por qué la misma situación derrota a unos y a otros la fortalece, por qué la misma circunstancia arruina la vida de unos y mejora la de otros, ¿Cuál es la diferencia? todo depende de la perspectiva que le damos a nuestras circunstancias, los sucesos que no son bueno ni malo simplemente son cambios y nosotros le ponemos la etiqueta de bueno o malo y nosotros mismo le ponemos la etiqueta de malo cuando es un cambio que no deseamos. Queremos que las circunstancias externas sean diferentes, queremos controlarlas y por eso sufrimos, no busquemos controlar busquemos fluir en el cambio.

Las situaciones que no podemos cambiar tienen el mayor potencial de cambiarnos, si hay cambio externo y tú no cambias habrá sufrimiento. Si hay cambio externo y hay un cambio interno habrá crecimiento.

4. No siempre te dejes llevar por las emociones

Se cree que las emociones sirven de guías confiables para conocer sobre las personas y sobre el mundo. Escuchar las emociones es muy importante para entendernos y entender nuestras vidas.

Pero muchas veces no son la guía correcta para tomar decisiones, emitir juicios bajo la influencia de las emociones muchas veces las cosas pueden ser como no parecen. El clima emocional puede afectar como se ve el mundo y la realidad, las emociones son como unos lentes de color que distorsionan lo que se ve, por lo mismo mucho de lo que las personas piensan no es una realidad objetiva más bien son creencias.

El miedo no trabajado por haber sido mordido por un perro hace que creas que todos los perros son peligrosos, la lujuria hará que veamos sensibilidad, gentileza y bondad en alguien que tal vez no lo sea, el cansancio hace que veamos todo con pesimismo y apatía, el enojo para que se piensen que la gente es deshonesto, egoísta y por lo mismo se piense que se está solo.

Las emociones no siempre son la mejor guía, hay que aprender a distinguir entre el impulso emocional y la intuición. Es mejor dejar calmar la emoción y entender de dónde viene, no hay necesidad de apresurarse a tomar decisiones, hablar de opiniones como si fueran realidades, emitir juicios o actuar si hay emociones intensas sin trabajar.

5. Autocríticas

¿Qué pasaría si una persona constantemente te dice que eres flojo, estúpido, que no eres bueno en tu trabajo o dice que no eres suficiente? Seguramente no permitirías que personas así estén en tu vida, entonces porque permitimos ser así con nosotros mismos.

La autocrítica viene del miedo, cada vez que cometemos errores nos sentimos amenazados porque sentimos que no somos suficientes. Al sentir amenaza, aunque sea imaginaria, instintivamente entramos en modo de pelea, sentimos peligro, pensamos que nosotros somos el peligro y entramos en una pelea con nosotros mismos.

Somos muy duros con nosotros mismos, nuestra voz interna se llena de dudas, insultos, pesimismo, humillación, culpa y denigración. Los fracasos, errores o defectos los tomamos como razones para no sentirnos suficientes y criticarnos constantemente. La crítica hacia el comportamiento no es algo malo la crítica nosotros mismos si es negativa no por cometer errores nosotros mismos tonos el error tenemos que aprender a separar la acción de la esencia

Inconscientemente creemos que una voz interna así nos ayudará a lograr ser mejores, tener éxito, ser suficientes y ser merecedores. Es posible que nuestros papás cuando éramos niños nos hablaran de esa manera y ahora nosotros hablamos así.

Para vivir con mayor plenitud felicidad y amor necesitamos cambiar nuestra voz interna necesitamos que nuestra voz interna sea positiva y se repita hasta que sea nuestra forma de pensar normal. Hay que tener amor propio, compasión y esto tiene que estar separado del triunfo y el éxito, somos lo suficiente merecedores de amor con errores, con fracasos, con defectos y con pasado.

Qué alguien no haya sabido amarnos correctamente en el pasado no significa que nosotros no somos suficientes.

6. Lo social y lo emocional

Es extraño ser sensible y emocional, hasta el punto de que a muchas personas les parece negativo. Sentimos que en un mundo caótico lleno de dolores la vida atropella a las personas sensibles, incluso se llega a percibir a las personas sensibles como débiles y desde pequeño se les enseña a las personas y se les dice que no lloren.

Se les enseña a que hay emociones negativas y vivir felices significa no sentir esas emociones, de esta manera es natural crecer evitando sentir emociones negativas. Se les enseña a ser fuertes y no mostrar lo que se siente, se les enseña a cerrarse completamente y seguir adelante. Al crecer así es normal juzgar la sensibilidad como un problema y es normal que se etiqueten las personas emocionales como personas dramáticas.

Es cierto, ser sensibles, estar en contacto con sus emociones y tener un nivel profundo de introspección inevitablemente hará que sienta en mayor cantidad el dolor. Mucha gente no quiere y no tiene las herramientas para sentir así de profundo el dolor y a la vez saber manejarlo, entonces es mucho más fácil tomar el camino en el que se nos enseñó a cerrarnos y no ser sensible, pero ¿cuál es el problema de tomar ese camino?

El problema de tomar el camino

- 1- Cerrarse al dolor no hace que la emoción desaparezca, el dolor se queda en nuestro subconsciente y pasamos nuestra vida actuando desde ese trauma. Repetimos patrones, el dolor sale en forma de enojo, mal humor, incluso la emoción no expresada se puede manifestar en enfermedad
- 2- Si nos enteramos del dolor también nos cerramos a emociones profundas de felicidad y entusiasmo por la vida, siendo sensible sientes profundamente el dolor y en la misma medida sientes la alegría.

2.6. Aspecto a tomar en cuenta

Aspectos que afectan el estado emocional

- Clima
- Redes sociales
- Lo que comes
- Como te ves a ti mismo
- Como dejas que los demás influyan en ti
- Cuánto duermes
- Cantidad de movimientos, ejercicios
- Las emociones y las enfermedades

2.7. Conceptos básicos

- ❖ **Emociones:** Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación respecto a una persona, objeto o lugar.
- ❖ **Inteligencia emocional:** Caruso, Mayer y Salovey (2008) aseguran que la inteligencia emocional otorga la habilidad para entender las emociones en los demás y utilizar este conocimiento como un referente para la autorregulación. En otras palabras, las personas con una alta inteligencia emocional poseen la destreza de reconocer las emociones de los demás, percibir y usar la información para regular sus emociones de forma idónea, resultando como favorecido el individuo y los demás.
- ❖ **Autoconcepto:** El autoconcepto es la imagen que hemos creado sobre nosotros. No una imagen solamente visual, desde luego; se trata más bien del conjunto de ideas que

creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente. Esto incluye una cantidad prácticamente infinita de conceptos que podrían estar incluidos en esta "imagen" sobre nosotros mismos, ya que cada idea puede albergar en su interior muchas otras, creando sistemas de categorías que están unas dentro de otras.

- ❖ **Habilidades sociales:** Las habilidades sociales son el conjunto de acciones conductuales y las capacidades o herramientas para aplicar dichas conductas que nos permiten relacionarnos con los demás de acuerdo con un determinado contexto social; permitiendo, por ejemplo, conseguir objetivos, comunicar información, tener relaciones saludables, ...
- ❖ **Habilidades socioemocionales:** aquellas conductas aprendidas que llevamos a cabo cuando interactuamos con otras personas y que nos son útiles para expresar nuestros sentimientos, actitudes, opiniones y defender nuestros derechos
- ❖ **Sentimientos:** Se habla de sentimientos encontrados cuando una persona experimenta emociones ambivalentes ante un estímulo, ya sea una situación, una persona, animal u objeto.
- ❖ **Motivación:** La motivación intrínseca tiene su origen dentro del individuo, y está dirigida por las necesidades de exploración, experimentación, curiosidad y manipulación, las cuales se consideran conductas motivadoras en sí mismas. Dicho de otro modo, la motivación intrínseca es el tipo de motivación que es autoadministrado, y que predispone al individuo a esforzarse por aproximarse a la consecución de una meta.

2.8. Estructura y contexto del taller

2.8.1. *Dinámica de presentación*

- **Tiempo:** 15 min.
- **Actividad para romper el hielo:** En esta actividad se formará un círculo y consiste en que los participantes se irán presentado en orden alfabético por la inicial de sus nombres que decir cómo se llaman y la cualidad que te define. De esta manera cada miembro del grupo podrá conocer a los demás

2.8.2. *Dinámica grupal*

Se les mostrará a los participantes el Tráiler de la película El vendedor de sueños, se les pedirá que extraigan un mensaje con reflexión que llame su atención y la anoten en un papel con sus nombres. De esta manera motivarlos a que vean la película y obtengan el gran mensaje que de ella emerge. Luego, entrarán los papeles en una caja y se moverán, después uno a uno los participantes irán sacando un papel al azar y leyendo lo que sus compañeros escribieron sobre el tráiler. Al finalizar, el mejor comentario sobre el video de la película obtendrá un premio sorpresa.

<https://www.youtube.com/watch?v=lckpRL8xUyI>

2.8.3. *Dinámica de cierre*

Esta dinámica consiste en que los participantes tomarán sus celulares e ingresarán a un url y un código que se les facilitará el cual los llevará directo a un juego que ya estará preparado en kahoot. Allí se les evaluará qué tanto aprendieron en el taller.

- URL: www.kahoot.it
- PIN: 6011561

BIBLIOGRAFÍA

Coll, C., Bustos, A., Córdoba, F., Rey, R. D., Engel, A., Escaño, J., . . . Rochera, M. J. (2010).

Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria. Barcelona: Editorial Graó, de IRIF, S.L. Obtenido de <https://wiac.info/doc-view>

Juan, F. S. (19 de febrero de 2019). *La importancia de la respiración*. Obtenido de Crisálida,

Salud, Desarrollo Personal y Transformación Social: <https://blog.crisalidadpts.es/la-importancia-la-respiracion/>

Mayer-Spiess, O. C. (2010). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao:

Editorial desclée de brouwer. Obtenido de

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51813657/Castanyer_-_2010_-_

[_La_asertividad_expres-with-cover-page-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51813657/Castanyer_-_2010_-_La_asertividad_expres-with-cover-page-)

[v2.pdf?Expires=1627756016&Signature=CAbc2BtHVyRquPMbRTXT-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51813657/Castanyer_-_2010_-_La_asertividad_expres-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1627756016&Signature=CAbc2BtHVyRquPMbRTXT-)

[TiSaH4V8L58kS5VAS~RI3JKQHHawPXGDC1nnHULknwMbjqJ4xd68qReN0p1z92G](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51813657/Castanyer_-_2010_-_La_asertividad_expres-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1627756016&Signature=CAbc2BtHVyRquPMbRTXT-TiSaH4V8L58kS5VAS~RI3JKQHHawPXGDC1nnHULknwMbjqJ4xd68qReN0p1z92G)

[oVNcLOpJz6n~q5iDhR4GzUeb0pEXOGbl](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51813657/Castanyer_-_2010_-_La_asertividad_expres-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1627756016&Signature=CAbc2BtHVyRquPMbRTXT-oVNcLOpJz6n~q5iDhR4GzUeb0pEXOGbl)

Shapiro, L. (1997). *Inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor, S.A.

Obtenido de

https://issuu.com/nuevapolitica.net/docs/inteligencia_emocional_en_los_ni_os

Sisto, F. F., Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y

autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit. Revista de Psicología*, .217-226. Obtenido

de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161010>

Urquijo, S., & González, G. (1997). *Adolescencia y Teorías del Aprendizaje. Fundamentos. Documento Base*. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata. Obtenido de <https://openlibra.com/es/book/adolescencia-y-teorias-del-aprendizaje-fundamentos-documento-base>

ANEXOS

Anexo A

Infografía para los estudiantes participantes en el taller

LA MARAVILLA DE LA DIVERSIDAD

COSAS QUE PUEDES HACER PARA AYUDARTE EMOCIONALMENTE

**COME Y DUERME BIEN**
Aunque no lo creas, una persona que duerme y come poco es más propensa a tener mal humor y estar enojado.

**MEDITA Y REALIZA EJERCICIOS**
Meditar te ayudará a relajarte y reflexionar. Hacer ejercicio es saludable, además libera hormonas que te dan felicidad y alivian como la dopamina y serotonina.

**CONOCE E IDENTIFICA TUS EMOCIONES**
Conoce y identifica tus emociones te permitirá trabajar con ellas y aceptarlas. Esto te permitirá tener un autocontrol y vivir más relajado.

**ÁMATE**
La parte que fuertemente anhela en el proceso eres valioso e importante con tus defectos y virtudes. ¡Ámate!

**PIENSA POSITIVO**
Quizás hayas escuchado que al menos lo que puedes entonces piensa positivo. Trábalos por dentro lo que quieres obtener afuera.

¡HAY MUCHAS MANERAS DE AYUDARTE!

Anexo B

<i>Cronograma del Taller "Habilidades Socioemocionales".</i>
8:30 am... <i>Hora de llegada</i>
8:30 - 9:00 am.... <i>Organización del espacio</i>
9:00 am.... Hora de llegada de los participantes
9:00 - 9:15 am.... Bienvenida a los participantes y degustación de té y café...
9:30 am.... Entrada al salón del evento
9:40 am.... Presentación de la Anfitriona
9:50 am... Dinámica de Presentación
10:10 am.... Breve introducción del taller
10:15 am.... Identificación del Problema
10:20 am... Importancia del Problema
10:30 am.... Justificación
10:45 am.... Finalidad
10:50 am.... Objetivos General y Específicos
11:00 pm... Sección de Preguntas
11:15 pm... Dinámica grupal
11:25 am. Actividad averigua lo que hay dentro de ti
11:35 am.... "Respiración profunda"
11:45 am.... Actividad el lado positivo de las emociones
11:50 am. Herramientas
12:00-12:20 pm.. Refrigerio
12:30 pm...- Actividad amor propio
12:45 pm...- Técnicas
12:30 pm...- Actividad amor propio
12:45 pm...- Técnicas

1:35 pm... -Cuál fue tu botón rojo
1:45 pm... Preguntas o descanso
1:45 pm... Análisis FODA
2:00 pm... Evalúa tu inteligencia emocional
2:15pm... Discusión de resultados
2:30 pm... Dinámica de cierre
1:55 pm... Encuesta
2:00 pm... Despedida

Anexo C

Actividad del autorretrato

ACTIVIDAD: AUTORRETRATO

Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y responde como consideres.

¿Cómo son tus ojos?

¿Te gustan?

¿Como es tu nariz?

¿Te sientes a gusto con ella?

¿Como es tu boca?

¿La cambiarías?

¿Como es tu cabello?

¿Te gustaría cambias algo tu cabello?

¿Como son tus uñas?

¿Te gustan?

¿Como es tu piel

¿Cambiarías algo de ella?

¿Como es tu cuerpo?

¿Te gusta?

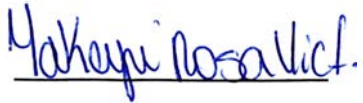
¿Como es tu vida?

¿Quisieras cambiar algo?

¿Como son tus relaciones?

¿Te agradan?

HOJA DE FIRMAS



Yakeysi Rosa Victoriano
Sustentante




Canahan Reyes Ramos
Sustentante



Rudelania Valdez Mateo
Asesora de contenido



Jesús Peña Vázquez
Asesor Metodológico



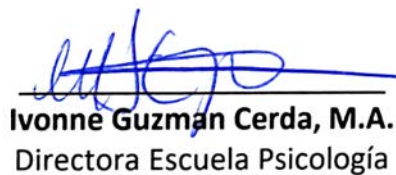
Lic. Julia Garcés, M.A
Jurado



Lic. Nicole Troncoso
Jurado



Lic. Helen Fernández
Jurado



Ivonne Guzman Cerda, M.A.
Directora Escuela Psicología

