



**UNIVERSIDAD SIGLO 21**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN**  
**TRABAJO FINAL DE GRADO**  
**PLAN DE INTERVENCIÓN**

**Implementación de la Educación Emocional para Mejorar la Convivencia Escolar**

**Autora:** Elsa Feycha

**DNI:** 26.668.143

**Legajo:** VEDU 13263

**Tutora:** Mgter. María Clara Cunill

**Fecha:** 22 de noviembre de 2020

## Índice

Resumen	4
Palabras claves	5
Introducción	6
Presentación de la línea temática estratégica escogida	7
Síntesis de la institución escogida	9
Misión institucional	11
Visión institucional	12
Valores institucionales	13
Delimitación del problema objeto de intervención	13
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Justificación	18
Marco teórico	21
Antecedentes de investigación	25
Plan de trabajo	28
Estructura desglosada de trabajo por fases.	31
Actividades	33
Primera jornada del taller de capacitación en Educación Emocional	33
Segunda jornada del taller de capacitación en Educación Emocional	37

	3
Tercera jornada del taller de capacitación en Educación Emocional	39
Cuarta jornada del taller de capacitación en Educación Emocional	41
Quinta jornada del taller de capacitación en Educación Emocional	44
Cronograma	51
Recursos:	53
Presupuesto	53
Evaluación.	54
Resultados esperados	57
Conclusión	58
Bibliografía	60
Anexos	68
Anexo I	68
Anexo II	68
Anexo III	72
Anexo IV	72
Anexo V	73
Anexo VI	73

## Resumen

El presente Trabajo Final de Grado tiene como objetivo brindar al grupo de primer año del IPEM N°193 de Córdoba un aporte mediante un taller de Educación Emocional teniendo en cuenta su problemática en cuanto la violencia escolar detectada.

Por medio de este taller, se pretende que los estudiantes logren incorporar competencias intrapersonales e interpersonales para lograr mejorar el clima de convivencia escolar.

Las competencias intrapersonales se desarrollarán en tres jornadas cuyo primer eje temático es el autoconocimiento de las emociones, el segundo eje temático trata la autorregulación de las emociones en la resolución de situaciones indeseadas y el tercer eje temático enmarca la autonomía emocional.

Las competencias interpersonales están pensadas en dos jornadas consecutivas en las cuales uno de los ejes plantea las habilidades socioemocionales y el otro plantea las habilidades de la vida y bienestar.

En el diseño propuesto están organizadas cronológicamente las actividades. Se explicitan los recursos necesarios para desarrollar el plan de intervención y se presenta el presupuesto de los gastos que serán necesarios para la implementación de dicho taller de capacitación.

Por último se plantea los modos e instrumentos de evaluación que serán necesarios para comprobar la efectividad de la propuesta de trabajo planteada en el plan de intervención. Como los posibles logros que se pueden esperar si se implementa dicho plan de intervención.

**Palabras claves:** Violencia Escolar. Educación Emocional. Convivencia. Prevención. Competencias.

## Introducción

Este trabajo Final de Grado, consiste en un plan de intervención, pensado para implementar en el Instituto Provincial de Enseñanza Media (IPEM), N° 193 José María Paz, de la provincia de Córdoba, cuya línea temática estratégica es el Gobierno Educativo y Planeamiento, planteado desde la convención escolar y sus situaciones de violencia.

Dentro de la propuesta de intervención se plantean múltiples actividades que van adentrando en cada eje temático propuesto para hacer un trabajo de examen interior, para poder lograr identificar los distintos tipos de emociones que conviven dentro de cada ser y poder comprenderlas haciendo buen uso de todas y cada una de ellas.

Que se permita comprender que conociendo y manejando las emociones puede lograrse vínculos sanos con aquellos que comparten el entorno.

El acoso y violencia escolar son problemáticas de alto impacto en los estudiantes víctimas, trayendo como consecuencia la disminución de rendimiento escolar, inasistencias, el llevarse materias, produciendo estrés psicológico, ansiedad, depresión que de no ser tratada correctamente puede desencadenar problemas de mayor gravedad, es por ello que se necesita tomar muy en serio y erradicarla desde la raíz. Fortaleciendo aquellos vínculos que llevan a producir acciones de solidaridad, respeto mutuo y altruismo. Cómo trabajar aquellos aspectos en los que se generan vínculos nocivos tanto para el estudiante que adopta este tipo de actitudes como para los demás.

Se destacan tres problemáticas centrales que son recurrentes en el ámbito educativo y que justifican la importancia de investigar en dicha temática. Estas son:

La irrupción de diversas formas de violencia en la escuela lo que ha impulsado la necesidad de diagnósticos y políticas que ayuden a reconocerla y prevenirla (...). En segundo lugar la incidencia de la convivencia escolar en procesos de enseñanza aprendizaje y por último la demanda de la sociedad para disminuir la violencia y la inseguridad en las calles y hogares. (Díaz Better y Sime Poma, S.F.).

Leyendo varios autores como Goleman, Salovey y Mayer, entre otros, que han enfocado su trabajo sobre la inteligencia emocional y revisando varios estudios de investigación sobre violencia se pudo observar y reconocer la relación directa que existe entre la violencia escolar y el manejo de las emociones.

En la convención de los derechos del niño hace referencia al derecho del mismo a que las instituciones tanto escolares como el de la familia deben garantizar que su ambiente de convivencia sea el propicio para poder desenvolverse como persona. Cómo tratan los trabajos de investigación y autores, antes mencionados, que relacionan las situaciones de violencia con el desarrollo adecuado de las emociones, se constata que educar emocionalmente impacta en los vínculos interpersonales y también es muy eficaz para el autocontrol de las emociones.

### **Presentación de la línea temática escogida**

La Implementación de la Educación Emocional para Mejorar la Convivencia Escolar, mediante la intervención en el Instituto Provincial de Enseñanza Media (IPEM), N° 193 José María Paz, de la provincia de Córdoba, pretende mirar al interior de la institución, poniendo foco sobre todo en los acuerdos Escolares de Convivencia, su contenido, aplicación y también a partir del análisis de distintos proyectos llevados a

cabo para trabajar aspectos de la convivencia con el propósito de solucionar los problemas y dificultades que vienen acarreado. Desde la institución los actores mencionan que se viene evaluando su implementación para detectar posibles fallas.

El trabajo con los acuerdos escolares de convivencias (AEC) en nuestro país se acentúan, con la aprobación de la Ley de Educación N° 26.206. Esta surge en respuesta a problemáticas sociales, entre las cuales la violencia era la preocupación central. Es el Estado nacional el que prevé la estructura de la planificación y cada jurisdicción con sus decretos por nivel estipulan los aspectos claves a considerar para la misma (Universidad Siglo 21, 2019).

Dentro del organismo institucional se destaca que el Acuerdo Escolar de Convivencia es un logro de todos y cada uno de los que forman parte de la escuela. La importancia de los acuerdos está fundada en el reconocimiento que la comunidad educativa hace de ellos como un espacio propicio para que se desarrollen las relaciones interpersonales. Por lo tanto, conocerlos y discutirlos, reformularse y sostener dichos acuerdos les permitirá a sus integrantes relacionarse mejor, escucharse, respetarse y comprometerse más en una dinámica comunicativa de construcción permanente (Universidad Siglo 21, 2019).

Como es de público conocimiento, la vida cotidiana sufre cambios permanentes, tanto a nivel político, social, económico, como así también a nivel tecnológico y el mundo educativo tiene que adaptarse a dichos cambios, presentando propuestas que estén a la altura de las circunstancias.

La escuela no puede estar al margen de estas demandas, pues tal como recoge el Informe Delors “no vale educar para saber, sino educar para vivir [...] que incluye el

saber pero va más allá”. Para poder enfrentarse a esta realidad, la escuela del siglo XXI no puede ofrecer a su alumnado propuestas cerradas ni manuales de instrucciones sino herramientas que le permitan moverse en un mundo cambiante y al mismo tiempo faciliten seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida. Ha de poner el acento en los cuatro pilares que el Informe de la UNESCO (1996) define en los siguientes términos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser (Universidad Siglo 21, 2019).

### **Síntesis de la institución**

La escuela es el I.P.E.M. N° 193 José María Paz ubicada en calle Vélez Sarsfield al 600 de la Localidad, Saldán, en la Provincia de Córdoba.

En el año 1965, se gesta en este lugar la idea de fundar una institución educativa de enseñanza media. La misma surge por la necesidad de que los estudiantes al egresar de la escuela primaria puedan tener la posibilidad de realizar sus estudios secundarios. En palabras de agentes integrantes de la misma, señalan como fundamental el empuje del grupo de personas fundantes que gracias a sus grandes y continuos esfuerzos lograron concertar su creación y mantenimiento en el tiempo. Los integrantes de esta iniciativa fueron los padres, vecinos de la propia comunidad y representantes de la municipalidad del pueblo de Saldán (Universidad Siglo 21, 2019).

En el año 1966, luego de varias gestiones se logra aprobar el proyecto educativo y se autoriza la matriculación de alumnos desde el organismo nacional (S.N.E.P). La misma funcionó como escuela privada con orientación Bachiller Comercial, en edificio prestado por la escuela Nogal Histórico, que funcionó en horario vespertino.

En el año 1972, se logra proponer un encuentro de carácter folklórico con el fin de desarrollar intercambios culturales, aunque sin fines de lucro se logra juntar fondos que son utilizados para comprar el terreno de una manzana y media de superficie, para el edificio propio.

En el año 1976, se inició el pase de la institución al orden provincial, trámite que se efectivizó cuando llegó el gobernador Eduardo Angeloz de visita a la localidad. Cambia aquí de carácter, pasando a ser público y se genera una ley especial para el funcionamiento de la misma.

En 1988, el personal pasa a depender de D.E.M.E.S. su prioridad se enfoca luego en construir el edificio propio, de manera gradual.

En el año 1993, se implementó la Ley Federal de Educación N° 24.1951. A partir de esta transformación educativa, la DEMES determinó la creación del CBU (Ciclo Básico Unificado), con tres años de duración, y del CE (Ciclo de Especialización), con orientación en Economía y Gestión de la Organizaciones, Especialidad Turismo, Hotelería y Transporte. Esta orientación está vinculada a la competencia folklórica estudiantil, que se transformó en símbolo y eje del proyecto institucional de la escuela José María Paz y de la comunidad de Saldán

En 1995 pudo darse el traslado de la escuela a su propio edificio, con domicilio entre calles Suipacha, Lima Quito y Vélez Sarsfield.

La escuela, en el marco de la Ley Nacional de Educación N° 26.2062, (Ministerio de Educación de la Nación, 2006) la institución inicia un proceso de reelaboración de su proyecto educativo para dar respuesta a las exigencias de una sociedad en cambio permanente.

En el año 2014, se hizo hincapié en que el equipo de gestión trabajará conjuntamente con las demás áreas del colegio, implementando los acuerdos de convivencia, como el Centro de Estudiantes y toda la comunidad educativa, para apuntar a fortalecer las trayectorias escolares (Resolución de Ley N° 149/10. Acuerdos Escolares de convivencia. Ministerio de Educación de la Nación).

En cuanto al recurso humano que cuenta la escuela son: dirección, vice dirección, coordinador de curso, secretario, docentes, agente técnico, preceptores, administrador de red, bibliotecario, personal de limpieza, personal de kiosco, personal de P.A.I.C.O.R.

Actualmente cuenta con una matrícula de alrededor de 650 alumnos y 97 docentes distribuidos en dos turnos –mañana y tarde– con dos orientaciones: Economía y Gestión y Turismo.

A lo largo de su historia, ha sufrido varias transformaciones, propias del sistema educativo nacional y provincial, pero también a las demandas de su comunidad.

### **Misión institucional**

La escuela surge para impartir educación a toda la población de estudiantes egresados del nivel primario del pueblo, además de cobijar a cierto grado de población de pueblos aledaños. La misma pretende formar ciudadanos íntegros, en valores, capaces de desenvolverse en la vida Sociocultural y de manera profesional. Jerarquizar el Ciclo de Orientación, reforzando la identidad y la excelencia de la escuela, capacitando para el trabajo, la continuidad de los estudios superiores y la realización de un proyecto de vida.

Resignificar el conjunto de valores que elevan a la persona para obtener una convivencia armónica para todos los integrantes de la comunidad educativa y en relación con la comunidad social.

Brindar educación con calidad y equidad a los fines de materializar los objetivos de inclusión, retención, promoción y finalización de los estudios secundarios de las políticas educativas de la educación pública.

Optimizar los aspectos pedagógicos y didácticos con la incorporación de las nuevas tecnologías.

Revalorizar la dimensión administrativa en función de la dimensión primordial de la institución: enseñar y aprender.

### **Visión institucional**

La finalidad del I.P.E.M. N° 193 José María Paz es tender hacia una formación integral y permanente de sus educandos, brindándoles herramientas para el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas en un espacio de intercambio enmarcado en la educación en valores que favorezca, en general, la realización personal y, en particular, la inserción en la vida sociocultural y en el mundo laboral, así como la continuidad en estudios superiores.

La institución facilita al alumno la adquisición de los saberes relevantes para la formación de un ciudadano a partir de la cultura del aprendizaje, del esfuerzo y compromiso personal de su crecimiento y de la formación permanente en beneficio de su dignidad individual y social. Se trata de afianzar el compromiso social, la comprensión de conceptos aplicados a la vida cotidiana y sus problemáticas para en la realidad social, abordada de manera interdisciplinaria

### **Valores institucionales**

El proyecto de esta Institución se sustenta en los fines y objetivos de la Ley de Educación Nacional N° 26.206 y la Ley de Educación Provincial N° 9.8702, promoviendo los valores de respeto, libertad, tolerancia, empatía, responsabilidad, conocimiento, sentido de pertenencia, igualdad, inclusión y honestidad a través de los objetivos institucionales expresados en el PEI.

Se pretende un trabajo colaborativo y en equipo, incluyendo a todos los actores institucionales para lograr una educación integral y en valores.

### **Delimitación del problema objeto de intervención**

En el Instituto Provincial de Enseñanza Media (IPEM) N° 193, se logra detectar el problema de violencia que existe tomando sobre todo el testimonio del coordinador de curso, el profesor Juan Rojas, también se logra identificarlo en la información obtenida del PEI y de sus proyectos destinados a trabajar dichos aspectos en correspondencia con los acuerdos escolares de convivencia que cuenta la institución como herramienta disciplinar.

En un espacio educativo en el que se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje es imprescindible que el ambiente sea saludable.

“Las escuelas recibieron entre sus primeros mandatos ser civilizadoras de la sociedad, reguladoras del goce (al entender psicoanalítico). Una verdadera ilusión de armonía social y de genuina integración sostenía el proyecto” (Universidad Siglo 21, 2019).

Escribía Freud (1984), nuevas generaciones, educadas con amor y en la más alta estimación del pensamiento, que hayan experimentado desde muy temprano los beneficios de la cultura, adoptarán también una distinta actitud ante ella, la consideran como su más preciado patrimonio y estarán dispuestos a realizar todos aquellos sacrificios necesarios para su perduración, tanto en trabajo como en renuncia a la satisfacción de los instintos. Harán innecesaria la coerción y se diferenciarán muy poco de sus conductores (p. 145). En este sentido puede verse como un ideal de escuela a la cual debería apuntarse hoy; sin embargo haciendo foco en la realidad social de violencia que atañe al estudiante desde su realidad y su historia de vida personal se manifiesta también en el escenario escolar, muchas veces conductas que merecen un tratamiento desde la institución logrando que el alumno reflexione, se autoevalúa y autorregula de manera eficiente y pueda adquirir autonomía en su “saber ser”. También sostenía Freud (1984), que Si hasta ahora no ha habido en ninguna cultura colectividades humanas de esta condición, ello se debe a que ninguna cultura ha acertado aún con instituciones capaces de influir sobre los hombres en tal sentido y precisamente desde su infancia (p. 145).

En cuanto a la convivencia escolar sostiene Rojas (2019), que hubo situaciones problemáticas y que tienen que ver con situaciones de violencia que influyen en la trayectoria escolar de los alumnos, que fueron dejando de asistir a la institución porque no soportaban las burlas y agresiones de sus compañeros. El señala que el bullying ha sido un condimento principal en la convivencia y un tema central de la escuela.

Hace foco Rojas (2019), en que la violencia que se trae de la sociedad se plasma en la escuela.

Los resultados más frecuentes que surgen en la aplicación del instrumento de evaluación respecto a la convivencia son: el acontecimiento del robo, violencia psicológica y física. Como única forma de sanción, se proponen las amonestaciones.

Se puede puntualizar entonces que un gran inconveniente que se genera en la escuela es la experiencia de violencia que repercute de manera negativa en la convivencia.

El bullying es un término inglés que se refiere al acoso escolar. Se trata de “actos intimidatorios y normalmente agresivos por parte de una o varias personas contra otra. Es ofensivo y se basa en un desequilibrio de poderes. Esa intimidación suele estar organizada, ser sistemática, oculta y extenderse en el tiempo” (Núñez Domínguez y Romero Ramírez, 2012, p. 167).

En la información obtenida desde la institución, en cuanto a la aplicación de los Acuerdos Escolares de Convivencia se destacan las debilidades como, falta de apoyo de los docentes. Diferencias en la interpretación de las normativas con otros estamentos. Ausencia de los padres. Falta de capacidad para sostener los acuerdos entre los actores institucionales. Estos son los desafíos a los que hay que responder con una tarea comprometida y abierta a la participación de todos.

En este análisis de las debilidades de los actores instituciones en relación con los acuerdos de convivencia influyen en la no resolución de los conflictos en cuanto a la convivencia.

Comenta Rojas (2019), que han formado una comisión con algunos docentes, para lograr refuncionalizar los acuerdos de convivencia, reuniendo a preceptores, docentes nuevos. El mismo menciona que se activaron algunos dispositivos que

aparecen en los acuerdos escolares de convivencia como lo es el consejo de convivencia. Expresa que se eligieron profesores, integrando a los representantes de los estudiantes también para trabajar en un futuro próximo y con vistas a largo plazo ya que Él asegura que es un proceso lento y de larga duración y cree que sus frutos afloran a medida que transcurre el tiempo.

También cuenta que se llevaron a cabo proyectos referidos a la convivencia trabajando los valores como el respeto y que fueron integrados dentro de los espacios curriculares afines, finalizando con una jornada en la cual se socializa la temática trabajada con los estudiantes de primer año del secundario. Valorando la experiencia como positiva.

En palabras de la actual directora Susana Giojalas (2019), expresa en referencia a la convivencia que es preciso mejorar la relación de los vínculos interpersonales e intrapersonales.

Por todo lo mencionado en este análisis institucional, surge la necesidad de incorporar las herramientas que nos brindan la educación emocional tomando como diagnóstico, los acuerdos de convivencia, el estado de vigencia con sus fortalezas y debilidades en concordancia con los distintos proyectos y planes de trabajo que se vienen realizando en cuanto a la mejora del ambiente escolar en los que respecta a la violencia y revisando sus temáticas.

Como sostiene Malaisi (2020), La inteligencia emocional está compuesta por cinco macro habilidades: La primera es el autoconocimiento, "saber qué es lo que siento". Segunda está la autorregulación: La capacidad de sosegar cuando estás enojado.

Otra habilidad es la automotivación. Luego la empatía, que es saber qué sienten los demás. Y finalmente las habilidades sociales.

Si en el espacio de desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje el ambiente no es del todo saludable, traerá trastornos a nivel emocional repercutiendo de manera desfavorable en el desempeño del rendimiento escolar del estudiante.

### **Objetivo general**

Desarrollar un programa de Educación Emocional, para mejorar los vínculos en las relaciones interpersonales e intrapersonales, a fin de favorecer el clima de convivencia institucional y reducir los riesgos de distintos tipos de violencia, mediante un taller de capacitación en el desarrollo de competencias emocionales, que se llevará a cabo en el transcurso de cinco semanas consecutivas dentro del ciclo lectivo cuyo destinatarios serán los estudiantes de un curso de primer año del secundario del IPEM N° 193 y desarrolladas en su sala SUM. .

### **Objetivos específicos**

1. Diseñar propuestas de actividades para incorporar el reconocimiento y la comprensión de las emociones tanto propias como ajenas. Descubriendo la importancia de optar por la toma de buenas decisiones. Dichas actividades están pensadas de forma dinámica alternando entre las explicaciones, las intervenciones de los participantes, actividades en las cuales deberán realizar trabajos personales y socializaciones de resultados o conclusiones.
2. Brindar herramientas para desarrollar conciencia emocional, autonomía, autorregulación de las emociones y su canalización incorporando sanas

expresiones y alternativas constructivas para la resolución de conflictos. Estas tres jornadas, desarrolladas en la sala SUM del IPEM N° 193, en las que se trabajarán las competencias intrapersonales, requerirá de un trabajo personal, de auto reflexión, introspección, es un mirar hacia el interior de sí mismo, que ayudará luego poder analizar el hacia afuera. Este curso de estudiantes de primer año, tendrá la posibilidad de conocerse a sí mismo, conocer sus emociones y descubrir la importancia de controlar los impulsos.

3. Fomentar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales satisfactorias, logrando mejorar el clima de convivencia escolar. Mediante una variedad de actividades planteadas desde la explicación del experto, actividades reflexivas, observación de videos conceptuales y otros reflexivos. Con actividades que impliquen un trabajo grupal colaborativo. Las actividades se llevarán a cabo en dos jornadas que estarán planteadas desde el eje de las habilidades socioemocionales y la última jornada de actividades están planteadas desde el eje temático de las habilidades de la vida y bienestar. Cuyos destinatarios serán un curso de estudiantes de primero del secundario de dicha institución, que se llevarán a cabo en su sala SUM.

### **Justificación**

¿Cuáles son las causas por la que los alumnos de los primeros años del IPEM N° 193 no logran entablar relaciones interpersonales significativas que favorezcan el aprendizaje? ¿Es posible generar cambios en dichos vínculos por medio de la educación emocional?

Debido al clima de violencia que se experimenta en el ámbito escolar es necesario introducir un programa de educación emocional en concordancia con los espacios y proyectos que se vienen trabajando.

Desde el análisis de las necesidades sociales: el tipo de sociedad predominante genera continuas tensiones emocionales, los conflictos familiares, las noticias constantes de guerras, la violencia, la marginalidad social.

En la Ley N° 23.849 (1990), de la Convención Sobre Los Derechos Del Niño, en la República Argentina, con relación al artículo 1° , declara que el mismo debe interpretarse en el sentido que se entiende por niño todo ser humano desde el momento de su concepción y hasta los 18 años de edad. Dicha convención en el artículo 3, inciso 1. Sostiene que, en todas las medidas concernientes a los niños que tomen las instituciones públicas o privadas de bienestar social, los tribunales, las autoridades administrativas o los órganos legislativos, una consideración primordial a que se atenderá será el interés superior del niño. 3. Los Estados Partes se asegurarán de que las instituciones, servicios y establecimientos encargados del cuidado o la protección de los niños cumplan las normas establecidas por las autoridades competentes, especialmente en materia de seguridad, sanidad, número y competencia de su personal, así como en relación con la existencia de una supervisión adecuada. Por último en el artículo Los Estados Partes adoptarán cuantas medidas sean adecuadas para velar por que la disciplina escolar se administre de modo compatible con la dignidad humana del niño y de conformidad con la presente Convención.

Otras leyes que le dan marco legal a los derechos del niño son la ley de protección integral a las mujeres para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales. En el

artículo 3, incisos a, b, c y d, Ley N° 26.485 (2009), en el artículo 3° -Derechos Protegidos. Esta ley garantiza todos los derechos reconocidos por la Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, la Convención sobre los Derechos de los Niños y la Ley 26.061 de Protección Integral de los derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes y, en especial, los referidos a: a) Una vida sin violencia y sin discriminaciones; b) La salud, la educación y la seguridad personal; c) La integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial; d) Que se respete su dignidad.

De la ley 26061, artículo 8° Derecho A La Vida. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la vida, a su disfrute, protección y a la obtención de una buena calidad de vida.

La Educación Emocional nos brinda herramientas que favorecen la adquisición de competencias emocionales. Por lo tanto el desarrollo de dichos programas al ser incorporados producirá cambios positivos en las conductas del individuo que luego repercutirá en todo el grupo. Dicho suceso traerá consigo transformaciones que impactarán de manera favorable a nivel institucional en relación con la convivencia, generando climas saludables en todos los ámbitos: áulico, instalaciones y espacio físico en general del establecimiento, en sus hogares y en el entorno que lo rodea.

En los últimos años, se ha incrementado el interés por analizar la relación existente entre la Inteligencia Emocional, el éxito académico y el ajuste emocional de estudiantes. Salovey y Mayer (1990), iniciaron el estudio del papel de las habilidades emocionales en el aprendizaje proponiendo una teoría de IE en la literatura académica, con la esperanza de integrar la literatura emocional en los currículos escolares (p. 185).

El estudiante al recibir esta formación, mejorará su autoestima que le traerá aparejado un aumento en el desempeño académico.

Las emociones preparan al organismo para afrontar las condiciones del entorno facilitando la conducta apropiada. Según autores como Steiner y Perry (1997), la educación emocional debe dirigirse en tres capacidades básicas para: 1. Comprender las emociones, 2. Expresarlas de una manera productiva, 3. Escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones (p. 27).

La educación emocional, como un proceso continuo de desarrollo humano personal, social que implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental, que debe estar presente en el currículum académico.

La pertinencia de dicha intervención se debe a experimentos realizados anteriormente con resultados significativos en resolución de problemas de violencia, los mismos estarán desarrollados en el marco teórico.

### **Marco teórico**

Hipótesis de Impacto: si logramos bajar el grado de violencia, mediante la educación emocional, mejoramos el clima de convivencia, la autoestima y la confianza de los alumnos, que traerá aparejado como resultado el aumento del rendimiento académico.

Existen diversos estudios de investigación respecto a la convivencia escolar algunos de los principales enfoques se refieren a: La Convivencia como estudio del clima escolar, de la violencia y/o de su prevención. Convivencia como Educación Socio-Emocional. Convivencia como Educación para la Ciudadanía y la Democracia. Convivencia como Educación para la Paz. Convivencia como Educación para los

Derechos Humanos. Convivencia como Desarrollo Moral y Formación en Valores. Todos y cada uno de los mismos pueden brindar diversas soluciones a los problemas reales en el escenario educativo.

Por consiguiente la palabra convivir, significa encontrarse y conversar, compartir vivencias y construir espacios armoniosos, participar y cooperar partiendo de la diversidad y el pluralismo, desde ahí la educación en derechos humanos hace significativos aportes al proceso educativo y a la convivencia en los centros escolares (Rodino, 2012, p. 5).

En cuanto a la relación entre el convivir y la violencia se puede avizorar que cuando se rompe alguno de estos principios que regulan las normas de vida en sociedad, se produce un daño que afecta a quienes se encuentran inmersos en esa realidad.

El concepto de violencia, según Arias Orduña (2007), es definido como el acto de “infligir fuerza intensa a seres vivos o propiedades con el propósito de destruirlos, castigarlos o controlarlos” (p. 323). Es decir, se entiende que la violencia es un subtipo de agresión (Universidad Siglo 21, 2019).

Es imprescindible buscar propuestas de soluciones ante estas realidades de violencia en la convivencia. Cabe destacarse que el avance de las neurociencias ha demostrado ampliamente la importancia que las emociones tienen para el aprendizaje y el desarrollo pleno del ser humano (Cotrufo y Ureña Bares, 2018). Por este motivo, un proyecto de educación integral debe abordar esta temática de manera transversal a lo largo de toda la escolaridad y según la necesidad del grupo.

Con la educación emocional logramos que el alumno mejore sus vínculos, incorporando herramientas y habilidades para desarrollar la autoestima, la empatía, el respeto por el semejante y el buen uso de la palabra como medio para la comunicación.

Según Bisquerra (2003), “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone una respuesta organizada” (P.12).

Es fundamental conocer las emociones para poder tener un manejo pleno de las mismas. La emoción integra tres tipos de procesos que ocurren a distintos niveles: un nivel social, donde las emociones desempeñan funciones relevantes a través de expresiones neuro-musculares; un nivel biológico, donde se producen cambios neurofisiológicos y bioquímicos; y un nivel cognitivo donde tienen lugar los sentimientos. Estos tres niveles se encuentran interrelacionados y tienen distintas implicancias en la funcionalidad de las emociones (Garrido Gutiérrez, 2000, p.9)

Puede ocurrir que cuando no tenemos educada las emociones, pueden aflorar sentimientos que al ser expresados de manera espontánea puede ocasionar alguna situación no deseada sobre todo si se trata de impulsos de carácter negativo.

También Gardner (2000) formuló la teoría de las inteligencias múltiples, entre las cuales se incluyen inteligencias que no se desprenden directamente del campo cognitivo. Dentro de estos siete tipos de inteligencias, de las cuales, se trae a colación la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Esta última se define como la capacidad de entender a otras personas (sus estados de ánimo, su temperamento, sus motivaciones e intenciones), por consiguiente la intrapersonal incluye el conocimiento de aspectos internos y la capacidad de entenderse a sí mismo

(p. 19). Ambas inteligencias son imprescindibles desarrollarlas para lograr una convivencia sana.

El término Inteligencia Emocional fue asignado por Salovey y Mayer (1990), que es concebida como la capacidad de percibir, entender y controlar nuestras emociones y la de los demás, y utilizarlas para guiar nuestros pensamientos y emociones de modo que resulte beneficioso para el individuo y el medio al que pertenece. La aparición de este constructo en la década de los '90 marcó en la comunidad científica el interés por las emociones, específicamente por su destacada importancia para el desarrollo y la adaptación social (Molero Moreno et. al., 1998).

Ante la realidad que se vive actualmente en la sociedad es significativo poder desarrollar dicha inteligencia Emocional para lograr contrarrestar el grado de violencia.

El Modelo de Goleman (1995) refieren que son las habilidades emocionales las que mayor relación tienen con la IE, afirma que la IE puede interpretarse como la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento orientado a nuestra propia conducta y en el segundo caso, como la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de la otras personas. Se refiere a ellas llamándolas competencias personales y competencias sociales. Goleman (1998) distingue cinco habilidades emocionales y sociales básicas. I) Haciendo referencia al conocimiento de las propias emociones, siendo esta la capacidad de reconocer los propios sentimientos, este es uno de los puntos más importantes de la IE. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas. II) Se refiere a la capacidad para controlar las emociones, siendo la habilidad básica que permite el autocontrol de los propios sentimientos según la circunstancia. III) Por otra parte la capacidad para motivarse, la

motivación constituye un imponderable que subyace a todo logro. IV) Luego hace referencia al Reconocimiento de las emociones de los demás, siendo la capacidad de sintonizar con los demás a través de la empatía; V) Finalmente se refiere a la Gestión de las relaciones, siendo la habilidad para relacionarse eficazmente con los demás.

Como resultado se debe lograr competencias teniendo en cuenta que Goleman (1998) define las competencias como un rasgo personal o un conjunto de hábitos que llevan a un desempeño más eficaz. Goleman (1998) orienta su modelo a explicar las causas del éxito personal y profesional y su objetivo es el de predecir la efectividad y el rendimiento en ambos ámbitos.

### **Antecedentes de investigación**

En el estudio de, Jiménez y López-Zafra (2011) el objetivo de este trabajo ha sido analizar la relación existente entre las actitudes sociales y la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) en una muestra de adolescentes españoles, así como comprobar la influencia de ambas variables sobre el nivel de adaptación social que presentan los alumnos informados por sus profesores. Se aplicó el Trait Meta Mood-Scale (TMM-24) versión en español, el cual evalúa la Inteligencia Emocional percibida (IEP), así como, el cuestionario de actitudes y estrategias cognitivas sociales (CAECS) y el informe del profesor. Los resultados muestran que la IEP autoinformada se relaciona significativamente con actitudes pro-sociales concretas. Además, la actitud prosocial ayuda y colaboración y la dimensión interpersonal atención emocional, predicen el nivel de adaptación social de los estudiantes informado por su profesor. Los estudiantes que informan altos niveles de IEP muestran en mayor medida, actitudes prosociales relacionadas con la competencia social. Los estudiantes que informaron altos niveles de atención a sus emociones y altos niveles de claridad en la comprensión de sus estados

afectivos, mostraron una mayor tendencia a compartir con los demás. También podemos observar que los que presentan mayor capacidad para reparar sus estados afectivos negativos, también parecen mostrar una mayor tendencia a dirigir grupos.

Una limitación del estudio tiene que ver con la representatividad de la muestra, ya que los participantes de este estudio pertenecían al entorno rural y los participantes de menor edad tenían bajo nivel de comprensión lectora.

### **Antecedentes empíricos**

A continuación se presentan algunos estudios empíricos, donde podemos destacar varias investigaciones, como la de Garaigordobil y Oñederra (2010) en donde analizan las relaciones existentes entre ser víctima de acoso escolar y tener bajo nivel de IE, o por ejemplo Mestre et al., (2006) en donde investigan la relación entre habilidades emocionales y sociales y la adaptación al colegio, encontrando que las habilidades emocionales están relacionadas con indicadores de adaptación social académica en la escuela. Con lo cual sería necesario realizar un estudio para conocer la importancia de la IE en los diferentes ámbitos de la vida.

Otra investigación más reciente de Elipe et al., (2012) los cuales analizan si la IEP permite discriminar entre, por una parte, implicados y no implicados y, por otra, entre los distintos implicados (víctimas, agresores y víctimas de *bullying*) en tres tipos de acoso escolar tradicional, *ciberbullying* mediante internet en una muestra de 5754 estudiantes de 24 escuelas de Andalucía (España). Los cuales estaban distribuidos en tres niveles educativos: Primer ciclo de la E.S.O, Segundo ciclo de la E.S.O. y bachillerato. Los instrumentos aplicados fueron el *cuestionario sobre convivencia, conflictos y violencia escolar*, Para valorar acoso escolar y *ciberbullying*; *The Trait Meta Mood-Scale (TMM-24)* versión en español, para evaluar la Inteligencia Emocional

percibida (IEP). Las variables que formaron parte del modelo son: sexo, edad, atención y reparación. Se puede observar que tienen mayor probabilidad de implicación los chicos, frente a las chicas, de menor edad. En relación con la IEP, es más probable que los implicados muestren niveles más elevados de atención y más bajos de reparación.

Con relación al factor atención, el modelo resultó significativo, pero únicamente fueron significativas las variables edad y sexo. Los resultados obtenidos confirman la utilidad de la IEP como factor discriminante en el acoso escolar tradicional, donde la IEP resulta importante para discriminar tanto entre no implicados e implicados, como entre distintos tipos de implicados. No obstante, apenas se encontraron diferencias entre víctimas de *bullying*. Contrariamente a lo esperado, en el caso de del *ciberbullying* la IEP no ayuda a discriminar entre no implicados e implicados, ni dentro de los implicados. Respecto a las medidas de autoinforme con los sesgos que dichas medidas conllevan. No obstante, tanto en el análisis de los fenómenos acoso escolar y ciberbullying como en el de la IE, las medidas de autoinforme aportan información sobre percepciones personales necesarias para comprender los mismos, tal y como es el caso de la victimización y la autoeficacia, constructos ambos de naturaleza subjetiva.

Otra investigación relevante es la de Garaigordobil y Oñederra (2010) los cuales investigan la Inteligencia Emocional en víctimas de acoso escolar y en los agresores en 248 alumnos de educación secundaria obligatoria (ESO) pertenecientes a tres institutos de la ciudad de San Sebastián. Para medir las variables, se utilizaron tres instrumentos de evaluación: *CTI. Inventario de Pensamiento Constructivo*. Una medida de IE, *LC. Lista de chequeo mi vida en la escuela*; *el Cuestionario de Conductas Antisociales-Delictivas*. Los resultados obtenidos confirmaron que los adolescentes que habían sufrido muchas conductas de intimidación o *bullying*, tuvieron bajo nivel de IE, baja

emotividad, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, baja eficacia, y poca actividad; y los adolescentes que tenían un nivel alto de conductas antisociales delictivas mostraban bajo nivel de Inteligencia Emocional, de eficacia, de actividad, de responsabilidad, y de tolerancia. Los adolescentes que tenían muchas conductas sociales positivas, tenían alto pensamiento constructivo global o Inteligencia Emocional. Los adolescentes que habían sufrido muchas conductas de intimidación o *bullying* y los que tenían alto índice general de agresión, también tuvieron bajo nivel de pensamiento constructivo global o Inteligencia Emocional, baja emotividad. Los adolescentes que tenían un nivel alto de conductas antisociales-delictivas mostraban bajo nivel de pensamiento constructivo global o IE, bajo nivel de eficacia, de actividad. Estos hallazgos, tienen implicaciones prácticas y permiten sugerir la necesidad de implementar programas de intervención en contextos educativos que estimulen la IE (autoestima, tolerancia a la frustración, afrontamiento de situaciones estresantes, optimismo, afrontamiento de desafíos con orientación de éxito, responsabilidad). Estos programas de intervención tendrían implicaciones positivas de cara a disminuir el número de adolescentes que sufrirán situaciones de violencia o acoso por parte de los iguales, así como el número de adolescentes que realizarán este tipo de conductas tan nocivas tanto para las víctimas como para los agresores.

### **Plan de trabajo**

El siguiente Taller de capacitación en Educación Emocional está pensado para ser llevado a cabo a través de una metodología activa, vivencial y significativa. Lo principal es que los estudiantes aprendan experimentando y eso lo conviertan en su propia experiencia para ponerlo en práctica en todos los aspectos de su vida.

Por esta razón, la metodología didáctica en la que se basa el Taller es el constructivismo, construyendo conocimiento a partir de una participación activa y una implicación personal de cada estudiante en el proceso de aprendizaje.

Para que esto sea posible, es necesario partir de los conocimientos previos y de los intereses y necesidades de los alumnos, en este caso, sobre el aspecto emocional para que puedan ir construyendo nuevos conocimientos, cambiando los aspectos que tenían erróneos sobre el tema o ampliando pequeños conocimientos que tengan.

Las emociones se van a trabajar a partir de diferentes actividades en la que los estudiantes serán los principales protagonistas. Además, un mismo contenido se trabajará de diferentes maneras para que los alumnos consoliden los aprendizajes.

En cuanto a la organización social, se van a proponer diferentes tipos de organización. Se planificarán actividades para realizar individualmente, en parejas, en pequeños grupos y en gran grupo. De esta manera, se conseguirá que se puedan cumplir todos los objetivos propuestos, ya que es igual de importante conocer y gestionar el estado emocional propio como empatizar con los demás para lograr ser inteligentes emocionalmente.

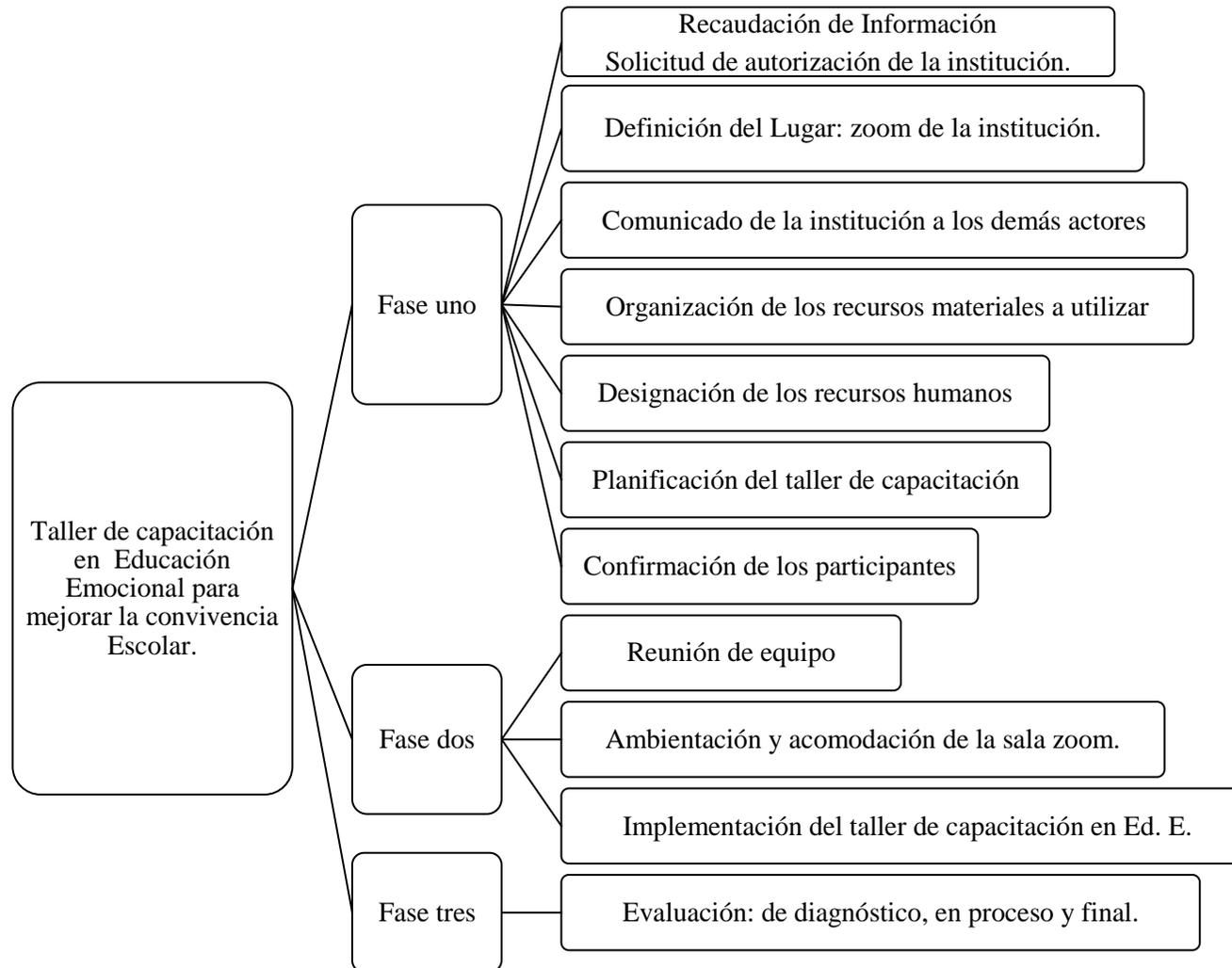
Asimismo, se considera importante el trabajo individual porque se pretende respetar el ritmo de cada alumno, ya que, dentro de la igualdad cada uno tiene sus características personales y, se considera importante el trabajo en equipo por que compartir opiniones hace que el resultado final sea más completo, por que incluye opiniones e ideas de todos los componentes ya que compartiendo las vivencias el aprendizaje resulta más significativo.

En un diario la psicóloga va anotando las emociones que van expresando cada estudiante al participar.

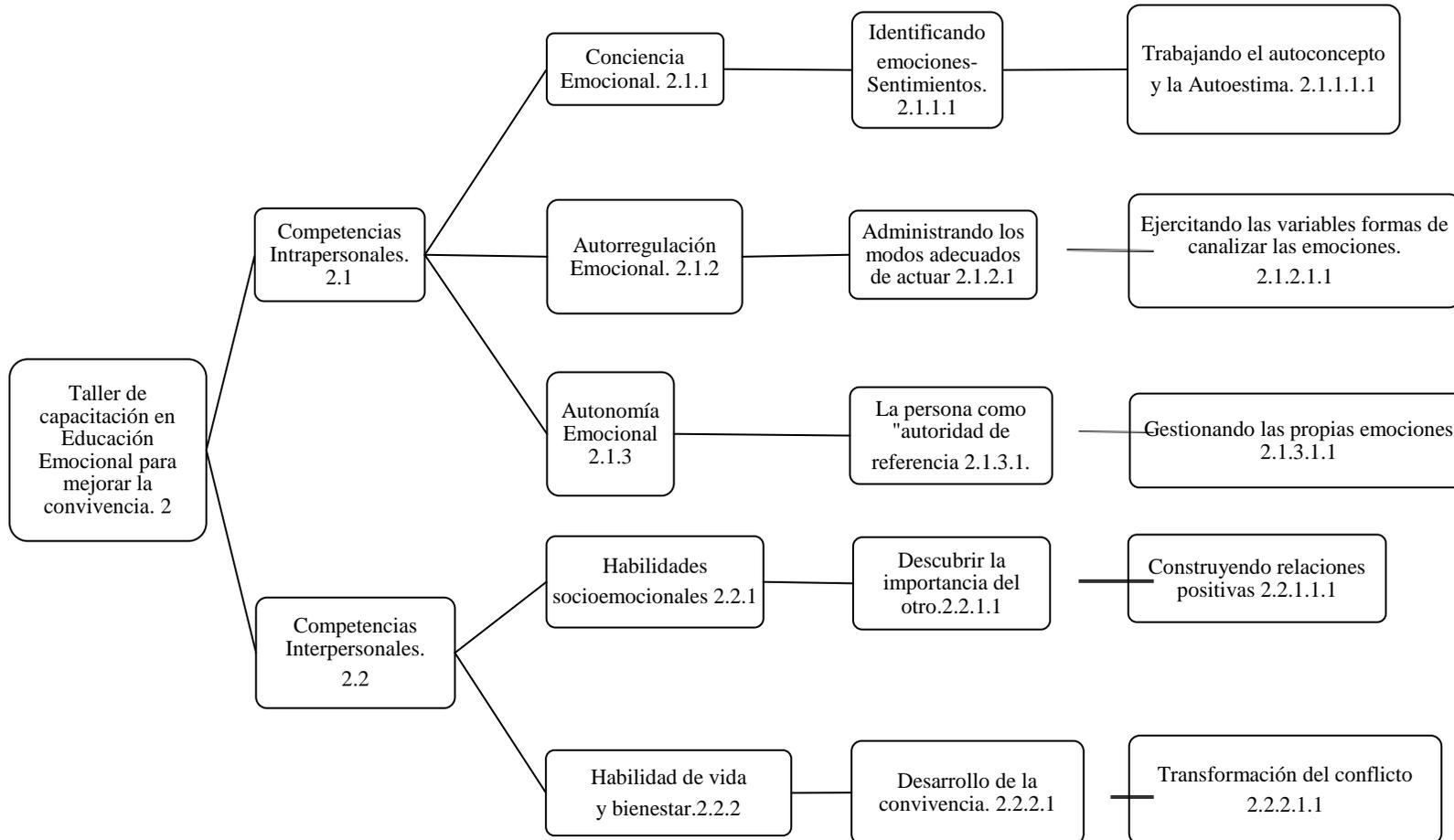
Se va tomando registro de todo lo que va aconteciendo en el transcurso de las jornadas. A cargo de un grupo de docentes colaboradores. En el transcurso de las actividades según el momento lo amerite se musicalizará el ambiente para generar clima de reflexión y ayudar a que fluyan las emociones, generando un clima de confianza en los estudiantes.

El taller de capacitación en Educación Emocional se desarrollará en cinco jornadas, una vez por semana, alternando el día, la primera jornada el día lunes, de la primera semana. La segunda jornada, día martes de la segunda semana, la tercera jornada, día miércoles de la tercera semana, la cuarta jornada, el día jueves de la cuarta y la quinta jornada, el día viernes de la quinta semana. Este criterio se debe a que no se vean perjudicadas las horas cátedras de un mismo día. Los destinatarios serán un curso de primer año del secundario.

La duración de cada jornada será de cuatro horas cátedras.

**Estructura de desglose de trabajo**

### Estructura de desglose de trabajo: Fase dos



## Actividades

### **Primera jornada del taller de capacitación en Educación Emocional**

Recursos: Proyector, pantalla, computadora, equipo de sonido, materiales de contenido: (textos de contenidos conceptuales, imágenes, videos, letra de la canción), papel, bolígrafo.

#### **2.1.1 Conciencia emocional**

- Para iniciar la primera jornada se realizan saludos de bienvenida a todos los estudiantes y presentes en general. La licenciada en educación expone brevemente, verbalmente, en qué consistirá el taller que comienza a desarrollarse, haciendo foco en la importancia de la participación de todos los destinatarios.
- Se proyecta el videoclip de la canción “Celebra la vida”, buscando prestar atención a la letra de la canción. Que es comentada y socializada brevemente. Identificando las emociones que afloraron al escuchar esta canción. Tiempo: 3.23 min.
- Se le entregará a cada estudiante una carpeta que contiene hojas para escribir, textos de contenido, cuestionario, diario de las emociones y un bolígrafo.
- Cabe destacar que tener conciencia emocional consiste en identificar, conocer y poner nombre a las emociones es el primer paso que los estudiantes necesitan dar hacia una educación emocional. Luego podrán empezar a regularlas y a controlarlas pero el primer paso es, sin duda, conocerlas y entender que cada quien cuenta con las mismas, existen personas que las exteriorizamos de una manera y otros de otra, pero son una parte fundamental de nuestra vida.
- Se proyecta un video conceptual de la Conciencia Emocional. Tiempo: 1.30. min.

- Seguidamente, se dialoga sobre el contenido del video y se trata de percibir el estado de ánimo de cada estudiante interpelando mediante la pregunta ¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento? Practicando el uso de la palabra y la escucha atenta.
- En la siguiente actividad se explica la importancia de mirar hacia el interior de uno mismo y preguntarse ¿quién soy? Es significativo examinarse con un grado de equilibrio teniendo en cuenta que somos seres imperfectos que poseemos aspectos positivos y negativos en nuestro propio ser.
- Se invita a los estudiantes a que contesten, de forma individual, el cuestionario para reflexionar aspectos personales. Se invita al diálogo para que puedan comentar cómo se sintieron y algún aspecto que les resultó importante compartir. Ver Anexo VI.
- Se indaga las nociones que tienen los estudiantes respecto de las emociones. Se expone características de las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa.
- Se proyectará el video, “Emociones taller de fuegos”. Toma de la película “Intensamente”: Tiempo: 5.30 min.

#### **2.1.1.2**

- Se observará el video, identificando cada emoción se diálogo luego sobre las mismas. Se presenta en una lámina digital una imagen que expone las diferencias entre Emociones y sentimientos. Se indaga, expone y explica las diferencias dichas características.

EMOCIONES	VS.	SENTIMIENTOS
Son transitorias y con una intensidad mayor.		De larga duración, más complejos y menos intensos.
Aparecen rápido y son inconscientes.		Son más lentas y conscientes.
Aparecen primero.		Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.
Son reacciones Psicofisiológicas.		Interpretación de las reacciones emocionales.

@HERNANDEZPSICOLOGOS 

Extraído de Hernández Psicólogos. *Diferencia emoción y sentimiento.*

- Escuchan una obra musical interpretada de manera instrumental cuyo instrumento que la ejecuta es la guitarra. La primavera en guitarra. Tiempo: 2.26 min. Expresan que sintieron al escucharla.
- Arman una lista de sentimiento y en otra las emociones que conoce cada estudiante.
- Reflexión según el tren: observarán el tren y analizarán cada vagón teniendo en cuenta su contenido.



Extraído de Orientación Andújar. *Educación para las emociones el tren de las emociones.*

- Se observa el siguiente cuadro y trata de reconocer cuales son las emociones que resultan conocidas y que están conviviendo en tu propia persona.

**HABLA DE TUS emociones**

	1	2	3	4	5	6
1	ENVIDIA	GRATITUD	DESASOSIEGO	REMORDIMIENTO	IMPOTENCIA	ENTUSIASMO
2	ARREPENTIMIENTO	RESIGNACIÓN	ESTRÉS	ODIO	ALIVIO	RENCOR
3	DESEO	TENSIÓN	APATÍA	ESPERANZA	INDIFERENCIA	ALEGRÍA
4	MIEDO	ASOMBRO	MELANCOLÍA	ANSIEDAD	VERGÜENZA	TRAICIÓN
5	ÉXTASIS	ASURRIMIENTO	TERNURA	ASCO	SOLEDAD	COMPASIÓN
6	TRISTEZA	VENGANZA	PEREZA	NOSTALGIA	RELAJACIÓN	CALMA

WWW.LAPIZDEELE.COM

Extraído de Lápiz de ele. *Hablar de nosotros*.

### 2.1.1.3 Autoconcepto-autoestima

- Recibirán la explicación de la definición del autoconcepto y de la Autoestima. Ver Anexo I.
- En un momento de serenidad reflexionarán de manera individual sobre su identidad. Respondiendo a la pregunta ¿quién soy? Ver Anexo I.
- Cada estudiante tendrá en su espalda, pegada una hoja A4 donde sus compañeros escribirán aspectos característicos de su personalidad. Seguidamente tendrá la oportunidad de leer en silencio lo escrito. De fondo sonará una melodía suave y serena.
- Se cierra la jornada convocando para el próximo encuentro informando el título del próximo eje temático. Se despide al grupo con música y se agradece su participación.

## **Segunda jornada del taller de capacitación en Educación Emocional**

Recursos: Proyector, pantalla, computadora, equipo de sonido, materiales de contenido: (textos de contenidos conceptuales, imágenes, videos, letra de la canción), papel, bolígrafo.

### **2.1.2.1 Autorregulación de las emociones**

- Se proyectará el video para avizorar el concepto de la autorregulación.
- Se interpelará a los participantes respecto de ¿Qué es la autorregulación emocional? Ver Anexo II, a).
- Se señala que el autocontrol emocional es por tanto una herramienta muy necesaria a la hora de enfrentarse con el mundo. Un manejo óptimo de las emociones nos permitiría cambiar una vivencia estresante e incontrolable de una situación, en una vivencia como desagradable pero pasajera e impersonal y he ahí donde estamos siendo conscientes de aquello que nos sucede y de cómo queremos que nos suceda.
- Recibirán explicaciones respecto de las funciones básicas de las emociones. Ver Anexo II, b)
- Se desarrollará cada emoción con sus respectivas funciones de manera explicativa y participativa, permitiendo comentarios y anécdotas de los participantes surgidas de manera espontánea.

Se reflexiona sobre la importancia de que si pensamos las situaciones, cuando estamos tranquilos, relajados o en calma, podemos dar soluciones a problemas que bajo presión no seríamos capaces de ver, y es que cuando nuestro cerebro percibe todo con un tono de amenaza, responde también de esa manera para defenderse, entrando en un estado de hipervigilancia que nos conduce directamente a una mayor ansiedad.

### 2.1.2.2

- Responden respecto a cuáles son las emociones que necesitan de un dominio para no generar situaciones indeseadas y lograr canalizar el miedo, la ira y la tristeza.

### 2.1.2.3 Cambiar el foco del pensamiento

- Se proyecta un video. Tiempo: 2.25.min.

Cambiar la perspectiva de las situaciones: Cada persona tiene una experiencia diferente de las situaciones que vive porque sus opiniones o valoraciones se han formado con vivencias diferentes a las tuyas. Aceptar esto, es el primer paso para cambiar de perspectiva.

- Leerán el cuento “La tortuga sabia” comentando la enseñanza que les deja.

Tiempo: 6. Min. ver Anexo II, c).

- Tomar decisiones adecuadas.

Muchas veces el resultado de una decisión tomada de manera inadecuada puede traer consecuencias irreparables o lamentables, es por ello que es fundamental tomarse el tiempo y pedir consejos saludables para no actuar desde impulsos negativos. Tomar aire, contar la respiración son ejercicios que funcionan para tranquilizar el cerebro en situaciones no deseadas. Un cambio de actividad que implique relajar las tensiones producidas.

- En grupo de 4 personas dialoguen y anoten ciertas actividades que ayudarán a controlar los impulsos y tomar mejores decisiones. Socializan luego a todo el grupo.
- Observarán el video de la reflexión cuya temática refiere a Crear buenos hábitos: cortesía y buenos hábitos: El árbol. Tiempo: 1.50. min.

En la convivencia es fundamental mantener un buen clima de convivencia para ello es necesario adquirir buenos hábitos. Dialogar con el grupo en general mencionando ejemplos de buenos hábitos.

### **Tercera jornada del taller de capacitación en Educación Emocional**

Recursos: Proyector, pantalla, computadora, equipo de sonido, materiales de contenido: (textos de contenidos conceptuales, imágenes, videos, letra de la canción), papel, bolígrafo.

#### **2.1.3.1 Autonomía emocional**

Teniendo en cuenta que la persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia «autoridad de referencia». La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos.

- Se dialoga respecto de distintas actividades que se pueden realizar a la hora de canalizar y reorientar las emociones negativas. Teniendo en cuenta la importancia de manejar los impulsos que pueden provocar daño a la persona como a los demás.

Para tener autonomía emocional se necesita desarrollar la autoestima, la automotivación, tener una actitud positiva, de responsabilidad, autoeficacia emocional. Análisis crítico de normas sociales, resiliencia.

#### **2.1.3.2 Automotivación**

La automotivación es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés con el que provocar una acción específica o un determinado comportamiento.

Está presente en todas las funciones de la vida: el comer que está motivado por el hambre, la educación está motivado por el deseo de conocimiento.

- Se proyectará el videoclip de la canción de Diego Torres: “Color Esperanza”. Se dialoga sobre el mensaje que nos deja la letra. Tiempo: 4.26 min.
- Se presenta el concepto de motivación. Se dialoga sobre la misma y socializan respecto a las situaciones en las cuales se sintieron motivados.
- Se expone los tipos de motivación. Ver Anexo III.
- En un instante en silencio se propone pensar en el optimismo, en el papel que juega a la hora de llevar a cabo una actividad, un proyecto, una acción que necesita ser incorporada o realizada. La habilidad de motivar, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas.

Dentro de la capacidad de motivarse a uno mismo, hay dos tipos de automotivación, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

- Se observa el video y socializa el mensaje que les deja esta enseñanza. Mantener una actitud positiva. Tiempo: 1.30. min.
- En el siguiente video se puede observar la importancia de mantenerse motivado. Teniendo en cuenta que la propia vida va cambiando y hay diversidad de situaciones en las cuales se generarán dificultades que hay que afrontarlas con optimismo. Confiando en que siempre puede estar mejor si hacemos nuestro esfuerzo personal.
- Observarán en un video “Motivación no te rindas”. Tiempo: 2. 6: min.
- Se hace hincapié en la resiliencia que es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En

ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

- Mediante la observación del video, interiorizarán el concepto de Resiliencia: "Cuerdas", Cortometraje completo. Tiempo: 10. 30: min.
- Se socializa respecto de las técnicas de gestión emocional dado que facilitan mecanismos adecuados para canalizar la tensión cotidiana, las presiones y ese estrés que merma por completo el potencial, así como la calma y la creatividad. No hay que olvidarse que, aunque las emociones sean parte de la vida, saber regularlas es clave para dar forma a una realidad más satisfactoria y creciente en oportunidades.
- Se menciona que tanto la Serenidad, como responsabilidad y compromiso son los conceptos a desarrollar mediante un diálogo con los estudiantes, preguntándoles qué ejemplos ellos ven reflejado respecto a estos conceptos en su entorno familiar.
- Se propiciará sobre la importancia de desarrollar la comprensión, el afecto y la solidaridad. Dialogando con el grupo en general.

### **2.1.3.3 Gestión de emociones**

Se observa y dialoga mediante un video explicativo de la gestión de las Emociones. Tiempo: 16.32. min.

### **Cuarta jornada del taller de capacitación en Educación Emocional**

Recursos: Proyector, pantalla, computadora, equipo de sonido, materiales de contenido: (textos de contenidos conceptuales, imágenes, videos, letra de la canción), papel, bolígrafo.

### 1.2.1.1 Competencias interpersonales. Habilidades socioemocionales

**Las habilidades socioemocionales:** son percibidas como aquellas conductas aprendidas que se llevan a cabo cuando se interactúa con otras personas y que son útiles para expresar sentimientos, actitudes, opiniones y defender los derechos de todos. Por ejemplo, entre ellas podemos destacar el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía o la capacidad de colaborar con los demás.

- De manera explicativa se les cuenta a los estudiantes que desarrollar este tipo de habilidades es muy importante, dado a que contribuyen a relacionarse de forma asertiva y funcional con los demás, además de ayudar a alcanzar ciertos objetivos en un contexto social del que no es posible separarse.
- Se interpela a los estudiantes respecto a los conceptos antes mencionados, buscando identificar sus saberes previos. Elaboran en grupos de 4 personas, una situación problemática proponiendo soluciones a partir de dichos conceptos desarrollados. Ejemplo: Roberto es un compañero que mientras el docente explica, El se pone a conversar con su par, sin prestar atención a la clase y también desconcentra a sus compañeros. Al finalizar la actividad cada grupo comparte su elaboración al grupo en general.

### 1.2.1.1 Descubrir quién es el otro para mí

- La importancia del otro en mi vida. Escucharán la interpretación del poema la importancia del otro en mi vida. Cada estudiante piensa y anota el significado del otro en su vida. Responderán las siguientes preguntas: El otro ¿es importante en mi vida? Ver Anexo IV.
- Elaborar y fundamentar una lista de personas que son importantes en su vida.

### 1.2.1.3 Reconozco la belleza interior que hay en el otro

En un espacio de convivencia es importante fortalecer los aspectos que pueden llegar a servir para la construcción de ambientes sanos, es por eso que es significativo identificar y reconocer las virtudes del otro para lograr un mayor crecimiento en nuestras vidas.

- Se proyectará el video de la enseñanza “Del Jabón”, comentando las distintas percepciones, buscando una analogía con la vida de cada uno. Evaluando la posibilidad de aplicarla a situaciones reales. Enseñanza del jabón. Tiempo: 3. 03. Min.
- Comentar al grupo de estudiantes que todas las personas poseen virtudes y talentos, dones para desenvolverse en la vida. En un momento de silencio, se propone que piense en una persona que conoce y considere que posee muchas virtudes y detalle cual es la belleza interior que percibe en su persona. Se comparten reflexiones.

**Compartir la felicidad con los demás compañeros:** Cuando compartimos aquellas vivencias que sean positivas, los logros alcanzados luego del esfuerzo, entre tantas otras, la alegría se multiplica, la felicidad se expande y gozamos de momentos felices.

- Compartir en el grupo alguna vivencia de estas características que han experimentado. Teniendo en cuenta el poder ser protagonistas en cambiar la realidad.

### **Quinta jornada del taller de capacitación en Educación Emocional**

Recursos: Proyector, pantalla, computadora, equipo de sonido, materiales de contenido: (textos de contenidos conceptuales, imágenes, videos, letra de la canción), papel, bolígrafo. Pintura al agua, tela de arpillera, hilo piolín, fotografía impresa, cartulina.

#### **2.2.2.1 Habilidades de vida y bienestar**

Desarrollo de la convivencia desde el diálogo, la empatía, la tolerancia y el altruismo. Sabiendo que puede darse una transformación del conflicto en una oportunidad de aprendizaje logrando el bienestar de todos.

#### **2.2.2.2 El valor de la empatía**

- Observarán el video sobre el valor de la empatía, que los introducirá al tema. Se socializa apreciaciones. Tiempo: 4:20. Min.

Se interpela a los estudiantes respecto a “qué es el altruismo”

- Se explica que el altruismo es la tendencia a ayudar a los otros de manera desinteresada. La palabra, como tal, proviene del francés altruisme, voz que se deriva de autrui, que significa ‘otra persona’ o ‘los demás’. Originalmente remite al latín alter, que traduce ‘otro’.
- Se desarrollan ejemplificaciones:
  - Una persona altruista, en este sentido, es aquella que piensa en los otros antes que en sí misma. Es alguien que ayuda o apoya a quien necesita ayuda sin esperar nada a cambio.
  - Es un acto de altruismo, por ejemplo, donar un porcentaje de un premio en metálico para fundaciones sociales.

- El altruismo es un valor muy importante en la sociedad, pues se basa en la solidaridad y la empatía con el otro.
- Religiones como el cristianismo consideran el altruismo un valor pilar dentro de su creencia. Una muestra de ello es el sacrificio de la vida de Jesucristo para salvar a la humanidad según se narra en la Biblia.
- Sinónimos de altruismo son solidaridad, filantropía, generosidad o sacrificio. Antónimos son egoísmo e individualismo.
- En el siguiente cuadro marcarán con una X según corresponda. Ver Anexo V.

### **2.2.3. Resolución de conflictos:**

- Reflexionando con el grupo en general, se hace hincapié en que el conflicto es la percepción de una divergencia de intereses, la creencia de que las partes no pueden satisfacer sus aspiraciones de forma simultánea o conjunta. Sin embargo, el conflicto se genera justamente cuando existe una comunidad de intereses. Cuando se habla de conflicto, la discrepancia de intereses siempre es parcial. Para que el conflicto pueda aparecer, debe existir, en primer lugar, un vínculo. Cuando no existen zonas comunes, cuando los intereses fluyen en trazados paralelos que en ningún momento entran en contacto, no hay posibilidad de que exista el conflicto. Por otra parte, cuando no hay un reconocimiento de una zona de intereses comunes, sino que las partes enfrentadas no dan siquiera lugar a las demandas del otro y pretenden eliminarse mutuamente, lo que existe ya no es un conflicto, sino la guerra.
- Observarán en el video claves de resolución de conflictos. Se procede a comentar, socializando dichas realidades observadas. Tiempo: 2.40.min.

## **Convivencia**

Los ideales sobre convivencia escolar que expresan los actores de la investigación sugieren la práctica o vivencia de algunos valores tales como el amor, el respeto, el compromiso, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva, además de aspectos relacionados con la organización y la logística.

- Mediante el video se analizará las distintas situaciones que se desarrollan en la convivencia. Tiempo: 3.30. min.

## **La tolerancia**

- Se hace mención a los participantes que cuando se está en presencia de alguna situación de violencia, es, en primer lugar, porque no se respetó alguna de las normas de valores que están impresas en el interior de las personas, mediante el siguiente video se analizará cuales son las fallas o errores cometidos en esta situación y relacionar con la convivencia cotidiana.
- Proponer resolución de conflicto para el bienestar de todos. Tiempo: 3.30. Min.
- Observarán en el video el concepto de Tolerancia. Tiempo: 2. 55. Min.
- En un afiche cada estudiante expresa mediante la creación de un poema, una canción, un dibujo o frases las experiencias que se llevan de este taller. Expresarán de forma verbal los aspectos que más le llegaron de forma personal y aquellos aspectos que fueron tratados que ayudarán a mejorar los vínculos en la convivencia escolar. Se tomará una fotografía de todo el grupo sosteniendo su afiche de su producción. Contestarán preguntas de evaluación del taller. (Detalladas en el Anexo VI).
- Escribirán una carta a su mejor amigo expresando el afecto que siente por él.

- En un cartel grande pintarán sus manos dentro de un gran corazón que los incluirá a todos sin distinción.
- La jornada culminará con un video de producción de fotos que se fueron tomando de los distintos momentos del taller. Momento también que será musicalizado.
- Desde el equipo de trabajo agradecerán la participación de todos y cada uno de los estudiantes, deseando les sea de provecho las herramientas brindadas en el taller.
- Para finalizar entonan todos juntos la canción “Celebra la Vida” de Axel.

	<b>Actividades</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Procedimientos a seguir</b>
<b>Fase Uno</b>	Relevar información	Licenciada en Educación	Datos de contenidos del PEI Institucional. Testimonio de los distintos actores institucionales.	Se diseñará un formulario para relevar información diagnóstica.  Se recaban los datos mediante entrevistas a los psicólogos de la institución, coordinador de curso, directivos.
	Solicitud Autorización	Licenciada en Educación	Nota pedido	Redacción de la nota pedido.
	Diseño y planificación del taller de capacitación en Educación Emocional	Licenciada en Educación.		Organización de la secuencia de actividades de los cinco encuentros. En conjunto con los psicólogo/as de la institución
	Convocar a reunión de equipo de trabajo para la capacitación	Secretario de la institución	WhatsApp	Comunicación mediante mensajería del grupo de WhatsApp.
	Reunión de equipo de trabajo	Licenciada en Educación en conjunto con los psicólogos de la institución.	SUM de la institución.	Se informa la realización del taller.  Designación de tareas y responsabilidades  Designación del espacio físico. Constatación de todos los recursos necesarios para la implementación del Taller
	Reservar el lugar para la realización del taller.	Coordinador de curso	Nota pedido de reserva del SUM	El coordinador de curso relewa la nota de pedido de reserva del SUM, a la directora.
	Toma de fotografías	Bibliotecaria	Cámara fotográfica	En el transcurso del taller, la bibliotecaria tomará fotografías de los distintos momentos que se van sucediendo.

	Gestión de la comunicación a los actores institucionales: estudiantes destinatarios, sus padres, y demás actores	Secretario/a de la institución	Nota de comunicación	Redacción de la nota comunicado a los padres y demás actores institucionales de la realización del taller.
	Limpieza y organización del espacio del SUM. Las sillas están ubicadas en U.	Personal de maestranza	Elementos de limpieza, mobiliario	Se realiza la limpieza pertinente. Se disponen las sillas en U, con frente de pantalla y escritorio. Se provee de vasos y servilletas descartables y dispenser de agua.

### Fase Dos

	Actividades	Responsables	Recursos	Procedimientos a seguir.	
<b>Desarrollo de las jornadas de capacitación</b>	Convocatoria a estudiantes	Coordinador de curso	Humano: La voz.	El coordinador de curso se presentará en el aula e invita a los estudiantes a pasar al SUM a participar del taller.	
	Apertura de las jornadas	directora	Humano: La voz	La directora realiza la apertura de la jornada, dando la bienvenida a todos.	
	Presentación del taller	Licenciada en Educación	Humano: La Voz	La licenciada en Educación toma la palabra para dar la explicación general del taller.	
	Desarrollo de los ejes temáticos	Licenciada en Educación en conjunto con los psicólogos de la Institución.	Humano: La voz y el conocimiento científico.  De contenido: Cuestionario impreso. Letra de la canción, videos, imágenes, diapositivas de power point. Textos. Materiales: Papel, bolígrafo. Afiche, pinturas al agua, tela arpillera. Hilo piolín.	La licenciada en Educación irá desarrollando las actividades propuestas, con la colaboración del personal de psicología de la institución, el cual intervendrá en cuestiones técnicas del área.	
	Operación de sonido y equipos tecnológicos de audio y video	Agente técnico	Humano: conocimiento técnico. Materiales: Televisor, computadora	El operador técnico se encargará de la instalación y manejo del equipo tecnológico de audio y video.	
	Registro de observaciones	Docente	Rúbrica de evaluación	Los docentes en transcurso del taller serán tutores de los alumnos, para realizar un seguimiento y evaluar su proceso.	
	Nota: En la primera jornada la apertura estará a cargo de la Directora de la Institución; en las demás jornadas, la realizará la Licenciada en Educación.				

## Cronograma

Fases	Componentes	Ejes temáticos	Cronograma de Actividades	Prime	Segunda	Terce	Cuarta	Quint	Sexta	Sépti
				ra	da	ra	ta	a	ta	ma
				semana	Semana	semana	semana	semana	semana	semana
				Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Lunes	
FASE 1	Gestión y organización. 1.1		1.1.1. Solicitud Autorización							
			1.1.2. Diseño de la planificación del taller de capacitación en Ed. Emocional.							
			1.1.3. Reunión de equipo de trabajo.							
			1.1.4. Designación del espacio físico.							
			1.1.5. Constatación de los todos los recursos necesarios.							
			1.1.6. Gestión de la comunicación a los actores institucionales.							
FASE 2	Competencias Intrapersonales. 2.1	Conciencia emocional	2.1.1.1. Presentación del taller. Introducción al tema							
			2.1.1.1.1. Identificación de emociones y sentimientos							
			2.1.1.1.1. 1. Trabajo de autoconcepto y autoestima.							
		Autorregulación emocional	2.1.2. Presentación y desarrollo del concepto							
			2.1.2.1. Administrando los modos adecuados de actuar							
			2.1.2.1.1. Ejercitar variedad de formas de canalizar las emociones							
	Autonomía emocional	2.1.3. Presentación y desarrollo conceptual								
		2.1.3.1. Autonomía como autoridad de referente								
		2.1.3.1.1. Adquisición de Herramientas para gestionar las propias emociones								
	Competencias Interpersonales. 2.2	Habilidades Socioemocionales.	2.2.1. Presentación y desarrollo del tema							
			2.2.1. 1. Mirar y descubrir la importancia del Otro							
			2.2.1. 1.1. Construyendo relaciones positivas.							
Habilidades Socioemocionales.		2.2.2. Presentación de las Habilidades de vida y bienestar.								
		2.2.2.1. La convivencia desde el diálogo, la empatía, la tolerancia y el altruismo								
		2.2.2.1. 1. Formas de resolver los conflictos para el bienestar de todos.								
2.2.2.1.1.1. Instancia de conclusiones y evaluaciones.										

Fases	Componentes	Ejes temáticos	Cronograma de Actividades	Primera semana	Segunda Semana	Tercera semana	Cuarta semana	Quinta semana	Sexta semana	Séptima semana
					Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Lunes
F A S E 3	Evaluación 3.1		3.1.1. Consideraciones de evaluación							
			3.1.2. Cuestionario de recogida de información y Autoevaluación							
			3.1.3. Rúbrica de evaluación							
			3.1.4. Diario del Estudiante							
			3.1.5. Registro de la asistencia							
			3.1.6. Evaluación final.							
			3.1.7. Presentación de informe final de las cinco jornadas							
			3.1.8. Conversatorio y Reflexión de informe final							
			3.1.9. Evaluación del Taller de capacitación en Educación Emocional.							

### Recursos

Televisor del SUM, computadora, cable HDMI, material de contenido: textos de contenidos conceptuales, imágenes, videos, letra de la canción, papel, bolígrafo.

### Presupuesto

Recursos Humanos: La licenciada en Educación dicta el taller como un voluntariado a cambio de una certificación otorgada por el organismo competente y declarado de interés institucional. Tanto el personal de psicología como los docentes y demás actores participantes pertenecen como planta funcional de la institución.

Material	Actividad	Precio \$
Pintura al agua x 1kg.	Utilizadas para la cartelera y otras actividades de producción planteadas.	150
Tela de arpillera de 3m de ancho x 20m de largo	Utilizada para actividades de cartelería.	450
Hilo piolín x 1 rollo	Utilizada en algunas actividades planteadas	770
Papel afiches x 100 un.	Utilizada en algunas actividades planteadas	2300
1 Dispenser de agua x 40 lt.		500
Fotografía grupal impresa por cada participante de Suvenir	Lo recibirán como recordatorio del proceso vivido y como memoria de que se puede generar momentos agradables en el grupo.	2000
1 resma de hojas A4	Utilizadas en las distintas actividades planteadas y detalladas anteriormente	400
1 caja de bolígrafos x 50 un.	Utilizadas en las distintas actividades planteadas y detalladas anteriormente	500
Carpeta de material teórico x cada participante: Fotocopias de cuestionarios, textos de contenido, diario de emociones.	Cada participante contará con el material de trabajo para cada jornada.	1500
Cartulinas x 40 un.	Utilizadas en las distintas actividades planteadas y detalladas anteriormente	600
1 pomo de pegamento	Utilizada en algunas actividades planteadas	100
<b>TOTAL</b>		<b>9270</b>

Nota: el total de la suma del presupuesto será donado por una ONG.

## Evaluación

### 3.1.1

La evaluación aquí debe entenderse como un proceso, cuyos indicadores y fuentes de verificación se establecen en relación a los objetivos planteados y servirá tanto para la monitorización o evaluación continua y en proceso, del taller de capacitación, como para la evaluación final del mismo. Se observarán las competencias en acción que poseen al comienzo de la capacitación y las habilidades y competencias que se van incorporando en el transcurso del mismo. El impacto de cambio puede darse en aspectos de forma directa y también de forma indirecta ya que las transformaciones pueden ocurrir a medida que pasa el tiempo.

Según los ejes y las fortalezas trabajadas, el conocimiento de ellos mismos y los demás, el crecimiento interior reflejado en las actitudes hacia sus propias vidas y en sus relaciones interpersonales, como en los conflictos que pueden afrontarse con herramientas que implica el uso correcto de la palabra, controlando aquellas emociones que son nocivas para la convivencia, propiciando construcciones de nuevos hábitos para ponerlos en práctica durante el año.

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para los destinatarios del taller de capacitación, serán el cuestionario, rúbrica de evaluación, registro de observación, la observación directa por parte del equipo de trabajo, pero por sobre todo del personal de psicología y la Licenciada en Educación poniendo foco en la escucha atenta a las expresiones tanto en palabra como en gestos de cada estudiante, brindarles contención, comprensión y soluciones o consejos si fuera necesario.

### **3.1.2 Cuestionario pretest destinado a los participantes.** Ver Anexo VI

### 3.1.3 Rúbricas de evaluación manejada por docentes

		Dimensiones		
Indicadores	Ponderación de indicadores	detalles	Observación.	Como se presenta la dimensión
<b><u>Participación</u></b>		En los momentos en que tuvo el espacio para expresarse, tomó la palabra, aportó su punto de vista		Los ítems de esta dimensión están presentes en su totalidad
<b><u>Conducta</u></b>		Se desarrolló en un clima de respeto, haciendo silencio en los momentos requeridos, tuvo una escucha atenta, en los momentos en que tomó la palabra lo hizo manteniendo las formas correctas de expresión.		Los ítems de esta dimensión están presentes en su totalidad
<b><u>Responsabilidad</u></b>		Asumió su rol de participante, realizando las consignas asignadas. Logró concretar cada actividad en tiempo y forma según le correspondía.		Los ítems de esta dimensión están presentes en su totalidad
<b><u>compromiso</u></b>		Mantuvo una actitud positiva y fuerza de voluntad para lograr transformaciones en su propia vivencia y colaboró con el grupo para lograr transformar la realidad general.		Los ítems de esta dimensión están presentes en su totalidad

### 3.1.4 Diario de emociones

- En el transcurso del taller irán anotando las emociones que van sintiendo a cada momento. Antes de ir a descansar, por la noche escribirán en su diario como fue su día en cuanto a las emociones. (Anexo II).

### 3.1.5 Registro de asistencia

- Se tomará la asistencia al comienzo y al final de cada jornada de capacitación.

### 3.1.6 Evaluación final individual

Cuestionario del taller de capacitación en Educación Emocional.

1. ¿cuáles fueron las emociones positivas que más necesitaste trabajar en el taller?
2. ¿Cuáles fueron las emociones negativas que más necesitaste trabajar en el taller?
3. ¿Qué momento fue más significativo para vos en el transcurso del taller? ¿por qué?
4. ¿Te gustaría seguir trabajando en estos aspectos?
5. ¿Qué temas te gustaría tratar en un próximo taller?

3.1.7. Presentación del informe final donde contiene los datos de cada jornada.

3.1.8. Conversatorio y reflexión del Informe final.

3.1.9. Evaluación del proyecto. Aquí se evalúan los objetivos, actividades en general, las metodologías utilizadas y posibles cambios o mejoras para una próxima planificación.

### Evaluación del Taller de capacitación

Para realizar la evaluación del Taller de capacitación en Educación Emocional, se presentan las conclusiones a las que se arriban, se comparte en reunión de equipo, donde se expone el informe de todas las jornadas, se evalúan los objetivos propuestos para dicho taller de capacitaciones, el impacto que produjo. Se evalúa también el

desarrollo de las actividades y las posibles mejoras. También se tiene en cuenta inquietudes expresadas por parte de los estudiantes.

### **Resultados esperados**

Al implementar este plan de intervención se pretende incrementar los niveles de autoconocimiento, autocontrol de las emociones, así como contribuir en el desarrollo de habilidades sociales y actitudes que favorezcan a elevar las conductas positivas en los estudiantes como un manejo adecuado de las emociones en la convivencia grupal. La capacitación pretende brindar herramientas para adiestrar en la toma de decisiones, concientizando en el impacto que tienen a nivel personal y en los demás.

También se espera que al implementar este plan de intervención logre disminuir los riesgos de situaciones violentas dentro del espacio escolar, mediante el mejoramiento de sus competencias socioemocionales, tomando conciencia de la importancia de cultivar vínculos positivos, sanos, haciendo buen uso de la palabra como medio de comunicación entre pares y en el grupo en general.

Mediante la implementación de este plan de intervención se pretende generar el hábito de un vínculo más afectivo entre pares y con el grupo en general mediante las competencias interpersonales, logrando descubrir que se puede construir ambientes de solidaridad, respeto mutuo, de comprensión, empatía y altruismo, y en caso que se necesite, de resiliencia.

## Conclusión

Con este plan de intervención se pretendió dar soluciones a los problemas de convivencia que se pudo avizorar según las fuentes de datos adquiridos de dicha institución. La propuesta de trabajo fue diseñada para un grupo de alumnos de primer año de la institución de enseñanza media (IPEM) N° 193 de la ciudad de Saldán.

Como fortaleza de esta propuesta es que se beneficia al grupo que recién comienza su tránsito por la institución brindándoles competencias interpersonales e intrapersonales para una convivencia sana y eficaz.

Como debilidad puede presentarse el número de participantes de dicho beneficio de capacitación cuya razón por la cual se acota los destinatarios se debe a las capacidades edilicias que no cuentan con una sala que pueda albergar mayor cantidad de personas.

Como propuesta surge la necesidad de replicar el plan de intervención, con otros grupos y cuando todos hayan tenido esta oportunidad de experimentar esta capacitación, realizar una jornada de cierre juntando a todos los grupos.

También se considera que para que esta propuesta tenga mayores impactos se debería capacitar a los demás actores institucionales, ayudaría a resolver el problema de raíz ya que muchas veces es necesario reflexionar sobre las vivencias que se vienen experimentando tanto en el espacio escolar como en el ámbito familiar. Logrando resultados efectivos y duraderos y que se pueda trabajar siempre desde la institución como un eje transversal la educación emocional para mantener el ambiente sano que se lograría al implementar el plan de intervención y prevenir riesgos de situaciones no deseadas y lograr así una educación de mejor calidad.

Otra problemática que se avizora según los datos obtenidos de la Institución en relación con la convivencia tiene que ver con los Acuerdos Escolares de Convivencia que sería trascendental que los actores institucionales, los revisen, actualicen y utilicen como herramienta de fortaleza que aporte beneficios para la convivencia.

En un ambiente de convivencia se necesita controlar las emociones, el día a día está lleno de imprevistos y muchas veces pueden ocurrir situaciones que escapan de las manos y exige de nuestra parte mucha paciencia, tolerancia y sabiduría para poder encontrar el mejor camino de vía de soluciones. Mediante este taller de capacitación en Educación Emocional se da una posible solución para lograr una convivencia sana sorteando las dificultades de cada momento utilizando el uso de la palabra y el diálogo ameno y reflexivo.

## Bibliografía

- Universidad Siglo 21 (UES21). (2019). Descripción densa del I.P.E.M. N° 193 “José María Paz”. Recuperado de <https://siglo21.instructure.com/courses/pages/plan-de-intervención-modulo-0#org1>.
- Fierro-Evans, C., & Carbajal-Padilla, P. (2019). Convivencia escolar: Una revisión del concepto. *Psicoperspectivas*, 18(1), 1-14.  
<http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol18-issue1-fulltext-1486>
- Freud, S. (1984). El porvenir de una ilusión. México: Alianza Editorial.
- Núñez Domínguez, T. y Romero Ramírez, A. (2012). Violencia y agresividad. En M. Marín Sánchez y R. Martínez Pecino (Comps.), *Introducción a la psicología social*. (pp. 161-174). Madrid: Pirámide.
- Malaisi, L. (9 de junio de 2020). De qué se trata el proyecto para enseñar inteligencia emocional en las escuelas. *Infobae*. Recuperado de <https://www.infobae.com/sociedad/2019/06/09/de-que-se-trata-el-proyecto-para-ensenar-inteligencia-emocional-en-las-escuelas/>.
- Díaz Better, Sindy P., Sime Poma, L. (2016). Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* (49), 125-145.
- Bisquerra Alsina, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Arias Orduña, A. (2007). Psicología social de la agresión. En F. Morales Domínguez, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología social* 415-440.

## **Antecedentes de trabajos de Investigación Realizados**

- Rueda, E. (2019). *Educación Emocional Transversal para alumnos del Nivel Secundario de la Escuela. I.P.E.M. N° 193* (Tesis de grado). Universidad Siglo 21. Recuperado de <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/18270>
- Sandoval, J. (2018). *El aprendizaje y las emociones* (Tesis de grado). Universidad Siglo 21. Recuperado de <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/16209/SANDOVAL%20JACQUELINE.pdf?sequence=1>
- Ferreira Gomez, F. (2018). *La violencia escolar y las relaciones interpersonales una propuesta para la convivencia positiva desde la educación emocional* (Tesis de grado). Universidad Siglo 21. Recuperado de <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/17100>
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Sage.
- Steiner, V. y Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Garrido Gutiérrez, I. (2000), citado en Calero, A. (2016). *Inteligencia emocional durante la adolescencia: Su relación con la participación en actividades, el consumo de alcohol, el autoconcepto y la autoestima* (Tesis de grado). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Psicología. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/56745>
- Gardner, H. (2000). Citado en Armstrong, T (2000), *Las Inteligencias Múltiples en el Aula* (p. 19). España: Paidós Educación.

Armstrong, T., Rivas, M. P., Gardner, H., & Brizuela, B. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Buenos Aires: Manantial.

Fernández Berrocal, P.; Salovey, P.; Vera, A.; Ramos, N. y Extremera, N. (2001): Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar, *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4(8-9). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/afernp9912112101/texto.html>

Moral, M. y Zafra, E. (2010). *Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión*, 41(1), 69-80. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2990682.pdf>

Ley N° 23849. Convención de los derechos del niño. Bs. As., Argentina, 27 de septiembre de 1990.

Ley N° 26485. Protección integral a las mujeres. Bs. As., Argentina, 11 de marzo de 2009.

Ley N° 26061, Protección integral de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Bs. As., Argentina, 28 de septiembre de 2005.

Trigoso Rubio, M. (2013). *Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes españoles y peruanos: variables psicológicas y educativas*, 83-84. Doi: 10.18002/10612/3344

### 2.1.1

Music video by Axel performing Celebra La Vida. (C) 2008 Universal Music Argentina S.A. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8XSw1Q6jBoI>.

Pedrajas, N. (2017). ¿Qué es la conciencia emocional? ¿Cuáles son las emociones básicas? Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=T9QeWwiRS\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=T9QeWwiRS_8).

Médicos Andacollo. (2017). Emociones taller de juegos. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=73igr2Xclkc>.

Velázquez; V. (2016). La primavera. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6BUAwzUytXg>.

Hernandez Psicólogos. (2020). *Emociones vs. Sentimientos*. Recuperado de <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>

Cuentos para crecer. (2020). *Habla de tus emociones*. Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/544443042452411071/>

Función de las emociones (2020). Recuperado de <https://waifai-educacioemocional.com/courses/iniciacion-a-la-educacion-emocional-para-el-sector-hotelero-curso-gratuito/lessons/1-introduccion/topic/funciones-de-las-emociones/>

Pizarro, L. (2016). *La escalera de las emociones*. Recuperado de <https://www.orientacionandujar.es/2016/03/21/educacion-las-emociones-la-escalera-las-emociones/>

Chóliz, M. (2005). *Funciones adaptativas*. Recuperado de <https://teoriasdelasemociones.wordpress.com/55-2/>

#### 2.1.2.1

Página 16. (2018). Mabra - La autorregulación. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cPpDUoUS33Y>.

Metaconsciente Coaching. (2017). Cambia el foco de tu atención. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=iYUS\\_kK10ZI](https://www.youtube.com/watch?v=iYUS_kK10ZI).

Kochi El Vegan. (2018). Motivación no te rindas. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ozwop1n5GiU>.

Missmar book. (2019). Cuento "el árbol mágico". Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=MPvuSaSOMcE>.

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Teoría de las emociones*. Recuperado de <https://teoriasdelasemociones.wordpress.com/55-2/>.

Lápiz de ele (2020). *Hablar de nosotros*. Recuperado de <https://www.banpro.es/blog/el-poder-creador-de-las-emociones>.

Recuperado de <https://emotionyou.com/no-es-tan-facil/>

Recuperado de <https://www.cartasdeamorypasion.com/soy-una-persona-que-comete-muchos/>

### 2.1.1.3

Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336/1984>.

Simkin, H. Azzollini, S. Voloschin, C. (2014). *Autoestima y problemáticas psicosociales en la infancia, Adolescencia y juventud*, 1(1). Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/595/538>

Inteligencia Emocional. (2020). Automotivación. Recuperado de <https://sites.google.com/site/formadorocupacionaljaen/inteligencia-emocional/automotivacion>

### 2.1.3.2

Torres, D. (2012). Color Esperanza. De

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>.

Avances Psicólogos. (2020). 7 grandes consejos para la autorregulación emocional.

Recuperado de <https://www.avancepsicologos.com/consejos-autorregulacion-emocional/>.

Temas de Psicología. (2020). La Resiliencia. Recuperado de

<https://temadepsicologia.com/2017/11/23/que-es-la-resiliencia/>.

Crecer Peru. (2013). Actitud positiva. De

<https://www.youtube.com/watch?v=y4RhCeJtWbk>.

Cuerdas Cortometraje Oficial. (2018). "Cuerdas", Cortometraje completo. De

[https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw&t=50s](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&t=50s).

Universidad de Castilla-La Mancha. (2016). Gestión de emociones y sentimientos. De

[https://www.youtube.com/watch?v=TtnmFkrUS\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=TtnmFkrUS_c).

MegaConceptos. (2011). El jabón - un video para reflexionar. De

<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>.

Juan Lebu Salazar. (2017). El valor de la empatía. De

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>.

Uniminuto Valle. (2017). Resolución de conflictos. De

<https://www.youtube.com/watch?v=qqtVce1gWeM>.

Oxiel Schneider Z. (2009). Convivencia. De

<https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo&list=PLWJ4Y7TIdKy6s24PhKZZktDkpNEqDzqJC&index=3>.

Ministerio Infantil Adolescente. (2016). Tolerancia. De

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEL5UBLxAHM>.

SSPGro. (2014). Valor la tolerancia. De <https://www.youtube.com/watch?v=O7axLou-D0M>.

Organización de los Estados Iberoamericanos. (2020). *Encarar el día a día el conflicto*

*en la escuela*. Recuperado de [https://portaldelasescuelas.org/wp-content/uploads/2016/03/El\\_conflicto\\_en\\_la\\_escuela.pdf](https://portaldelasescuelas.org/wp-content/uploads/2016/03/El_conflicto_en_la_escuela.pdf).

## **Anexos**

### **Anexo I**

El Autoconcepto:

Para Fitts (1965) que fue uno de los primeros autores en abordar la multidimensionalidad del autoconcepto, atribuyéndole a éste tres componentes internos -identidad, autosatisfacción y conducta-, y cinco externos - físico, moral, personal, familiar y social-; aunque luego fueron reconocidos principalmente cuatro modelos: el compensatorio, el jerárquico, el nomotético y el taxonómico.

La Autoestima:

James (1890) para referirse a la autoestima a la medida en la que las personas se evalúan a sí mismas de acuerdo al éxito o fracaso percibido en alcanzar sus objetivos.

### **Anexo II**

a) Autorregulación emocional

La autorregulación emocional es una capacidad que tenemos todas las personas. En la sociedad actual estamos bombardeados con estímulos de todo tipo que en cada momento requieren una respuesta e incluso nos predisponen a un estado de antelación y de expectativa de la que nos es difícil extraernos. Esta cantidad de estímulos no nos dejan en muchas ocasiones ser conscientes de cómo queremos expresar aquello que nos sucede a nivel emocional, lo que conduce muchas veces a dar respuestas inadecuadas.

b)

<b>Funciones que cumplen las emociones según Reeve (1994)</b>	
<b>Funciones</b>	<b>Efectos</b>
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción
Social	Comunican nuestro estado emocional
Motivacional	Mueven a la acción

Extraído de Waifai-educacioemocional. *Funciones de las emociones.*

Función de las emociones (Tomado de Plutchik, 1980).

<i>Lenguaje subjetivo</i>	<i>Lenguaje funcional</i>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Extraído de Teoría de las emociones. *Funciones adaptativas.*

c)

Cuento utilizado para la presentación de la técnica de la tortuga Historia de una tortuga.

En una época muy remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía \_\_\_\_ años de edad y justo entonces acababa de empezar \_\_\_\_\_ curso. Se llamaba Tortuguita. A Tortuguita no le gustaba ir al colegio. Prefería estar en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada de nada; sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos o pasar las horas muertas viendo la televisión. Le parecía horrible tener que hacer cuentas y más cuentas; y aquellos horribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda el alma leer y lo hacía bastante mal y era incapaz de

acordarse de apuntar los deberes que le mandaban. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros al colegio.

En clase, jamás escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruidos que volvían locos a todos. Cuando se aburría, y sucedía muy a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos. En ocasiones, intentaba trabajar pero lo hacía rápido para terminar cuanto antes y se volvía loca de rabia cuando, al final le decían que lo había hecho mal. Cuando esto sucedía arrugaba las hojas o las rompía en mil pedazos. Así transcurrían los días.

Cada mañana, camino del colegio, se decía a sí misma que iba a esforzarse todo lo posible para que no la castigasen en todo el día. Pero, al final, siempre acababa metida en algún lío. Casi siempre se enfurecía con alguien y se peleaba constantemente, aunque sólo fuera porque creía que el que le había empujado en la cola, lo había hecho a propósito. Se encontraba siempre metida en dificultades y empezó a estar harta del colegio. Además, una idea empezó a rondarle por la cabeza; «soy una tortuga muy mala», se decía. Estuvo pensando esto mucho tiempo sintiéndose mal, muy mal.

Un día, cuando se sentía más triste y desanimada que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años y su tamaño era enorme. La tortuga sabia se acercó a Tortuguita y le preguntó qué le ocurría. Tortuguita tardó en responder impresionada por semejante tamaño. Pero la vieja tortuga era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarla. «¡Hola!», dijo con voz inmensa y rugiente, «voy a contarte un Secreto. ¿No comprendes que llevas sobre ti la solución para los problemas que te agobian?»

Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando. « ¡Tu caparazón, tu caparazón!», exclamó la tortuga sabia, « ¡para eso tienes una coraza! Puedes esconderte en su interior siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te da rabia. Entonces,

cuando te encuentres dentro de tu concha dispondrás de un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar la mejor solución. Así que, ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón».

A Tortuguita le gustó la idea y estaba impaciente por probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente y, de nuevo, Tortuguita cometió un nuevo error que estropeó su hoja de papel blanca y reluciente, empezó a experimentar otra vez sentimientos de furia y rabia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y arrugar la hoja, se acordó de lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápida como el rayo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, apretándolas contra su cuerpo, deslizándose hacia el interior de su caparazón. Permaneció así hasta que tuvo tiempo de pensar que era lo mejor que podía hacer para resolver su problema con la hoja. Fue estupendo para ella encontrarse allí tan tranquila y confortable dentro de su concha donde nadie podía molestarla.

Cuando por fin salió de su concha, se quedó sorprendida al ver que su maestra le miraba sonriente. Tortuguita explicó que se había puesto furiosa porque había cometido un error. La maestra le dijo que estaba orgullosa de ella porque había sabido controlarse. Luego, entre las dos, resolvieron el fallo de la hoja. Parecía increíble que con una goma y borrando con cuidado, la hoja pudiera volver a quedar limpia.

Tortuguita continuó aplicando su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso en el recreo. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con ella por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfurruñaba cuando perdía en un juego ni pegaba a todo el mundo por cualquier motivo. Al final del curso, Tortuguita aprobó todo y jamás le faltaron amigos. FIN. Cano (2010).

### Anexo III

Tipos de Motivaciones:

1) **La motivación intrínseca:** Es intrínseca cuando la persona realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Un hobby es un ejemplo típico, así como la sensación de placer, la autosuperación o la sensación de éxito.

2) **La motivación extrínseca:** La que vienen del exterior. Se da cuando se trata de despertar el interés motivacional de la persona mediante recompensas externas, como por ejemplo dinero.

### Anexo IV

“No es tan fácil encontrar un cómplice en la vida, alguien que te cuide, que te respete, que no te juzgue. Alguien que se ría contigo, alguien que aguante si estás triste, que se aprenda las letras de tus canciones favoritas aunque sea tarareando. Alguien que esté contigo en los momentos importantes, alguien que te defienda aunque tú te puedas defender. Alguien que baile contigo, aunque no le guste bailar, nada más porque tú se lo pediste”.

No es tan fácil. (Anónimo, S.F.)



Soy una persona que comete muchos errores, por eso aprecio a los que se quedan conmigo después de saber como soy.

Soy una persona que comete muchos errores. (Anónimo, S.F.)

### Anexo V

Características que me identifica	Las que quiero adquirir	Características del Altruista
		Dedica tiempo a los demás
		Está dispuesto a compartir
		Tiene actitud empática
		Ayuda a los necesitados
		Protege el amor
		Cuida el ambiente
		Promueve la paz
		Se pone en el zapato del Otro
		Piensa primero en el Otro.

Fuente: Autoría propia.

### Anexo VI

Instrucciones: marcar con una X en el casillero, según corresponda.

Competencias emocionales	Siempre	A veces	Nunca
¿Pienso y reflexiono sobre las emociones que están en mi interior?			
¿Me siento capaz de pensar antes de tomar una decisión en situaciones no deseadas?			
¿Utilizo el diálogo para resolver los distintos conflictos que surgen en la vida cotidiana?			
¿Busco estrategias para auto motivar mis logros personales?			
¿Me siento aceptado/a, querido/a, reconocido/a, Incluido, por los demás?			
¿Influye en mi estado de ánimo, el cómo me ven los demás?			
¿Disfruto estar con los demás?			

Fuente: Elaboración propia.

**Diario de las emociones**

Emociones/ Días.	Alegría	Tristeza	Miedo	Ira	Sorpresa	Aversión	Observación
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
domingo							

Fuente: Autoría propia.