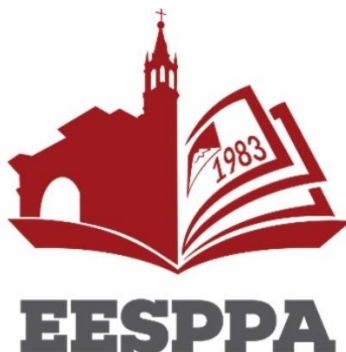


ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “AREQUIPA”

PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN PRIMARIA



**MEJORANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE
TALLERES INTERACTIVOS EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO "B" DE
PRIMARIA - AREQUIPA 2022.**

**TESIS PRESENTADA POR LAS
BACHILLERES:**

MENDOZA CHOQUEHUANCA Jetzabeth Lucia

MINAYA MINAYA Leyda Fiana

SAICO SANTI Angeles Brighith

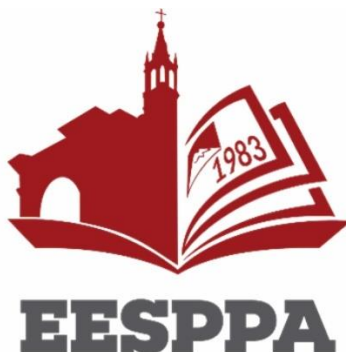
**PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

AREQUIPA – PERÚ

2024

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA “AREQUIPA”**

PROGRAMA DE ESTUDIOS EDUCACIÓN PRIMARIA



**MEJORANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE
TALLERES INTERACTIVOS EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO "B" DE
PRIMARIA - AREQUIPA 2022**

**TESIS PRESENTADA POR LAS
BACHILLERES:**

MENDOZA CHOQUEHUANCA Jetzabeth Lucia

MINAYA MINAYA Leyda Fiana

SAICO SANTI Angeles Brighith

**PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

ASESOR Prof. Alfredo Henry Laura Anco

AREQUIPA – PERÚ

2024

Jurado Calificador



PROF. SILVIA QUISPE FLORES
PRESIDENTE



PROF. WASHINGTON HUARANCA ROMERO
VOCAL



PROF. DEBORA DIAZ FLORES
SECRETARIA

Resultados:

Aprobado por unanimidad.

Observaciones:

Ninguna.

Fecha:

21 de junio de 2024



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Lucia Mendoza
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	INTELIGENCIA EMOCIONAL
Nombre del archivo:	TESIS_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.docx
Tamaño del archivo:	2.1M
Total páginas:	122
Total de palabras:	28,508
Total de caracteres:	156,906
Fecha de entrega:	28-dic.-2023 08:58p. m. (UTC+0300)
Identificador de la entrega...	2265341662

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general gestionar la Inteligencia Emocional a través de Talleres Interactivos en los estudiantes de 5to "B" de Educación Primaria de la Institución Educativa 40048 "Antonio José de Sucre". La Inteligencia Emocional responde a la mejora de las cualidades de reconocer y gestionar propias emociones y de los demás, es una destreza vital que impacta no solo en el rendimiento académico, sino también en la capacidad de los estudiantes para relacionarse, colaborar y resolver conflictos en la escuela que parte de la automotivación y el vivir conscientes de las relaciones sociales.

El trabajo de investigación propone desarrollar talleres interactivos que esta enfocado en desarrollar habilidades socioemocionales como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía o las habilidades de relación interpersonal, mediante juegos de integración entre los niños, estrategias de autoconocimiento y autorregulación emocional, técnicas de resolución de conflictos, dinámicas de automotivación, empatía y asertividad.

La metodología responde al enfoque cualitativo de diseño en la investigación acción que parte del planteamiento de un problema con la participación de los investigadores para la mejora de situaciones de la misma práctica social educativa. Tuvo como población, unidad de análisis a 27 estudiantes de los cuales 15 son mujeres y 12 varones con un aproximado de 10 y 11 años de edad, se utilizó como técnica el cuestionario a la docente, así como el instrumento de Test Bar On a estudiantes y como técnica de observación y como instrumento el diario de campo, que nos ayudó para la obtención de resultados. Los principales resultados demostraron que los talleres interactivos ayudaron a gestionar satisfactoriamente la inteligencia interpersonal, mientras que pocos estudiantes mostraron mejoría en la categoría de autocontrol, la cual fue demostrada con la técnica testimonio focalizado guía de preguntas.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Inteligencia intrapersonal, Inteligencia interpersonal, Talleres interactivos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

ispa.edu.pe:8080

Fuente de Internet

1%

2

repositorio.upla.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

3

www.slideshare.net

Fuente de Internet

<1%

4

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1%

5

Submitted to Universidad Católica de Santa
María

Trabajo del estudiante

<1%

6

archive.org

Fuente de Internet

<1%

7

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.utesup.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

9

core.ac.uk

Fuente de Internet

Epígrafe

"Todo aprendizaje tiene una base emocional"
Platón.



Dedicatoria

A Jesucristo mi razón e inspiración de cada día. A mis queridos padres que desde el cielo interceden por mí, a toda mi familia y amigos, quienes con su amor y aliento me impulsaron a luchar por mis sueños.

Lucia.

A toda mi familia principalmente a mi hijo que fue mi motor y energía a no rendirme en todo el proceso de mis estudios y a mis padres que me apoyaron y estuvieron conmigo en todo momento. Infinitamente agradecida por enseñarme a no darme por vencida ante cualquier dificultad de mi vida.

Leyda.

A Dios por darme fuerzas y persistencia aun después de las mías, así como la bendición de otorgarme a mi familia, quienes con todo su esfuerzo y trabajo me han apoyado en este proceso, mostrando siempre su comprensión, amor y apoyo incondicional.

Angeles.

Resumen

La presente investigación titulada, “Mejorando la Inteligencia Emocional a través de talleres Interactivos en los estudiantes de 5to "B" de primaria” tiene como objetivo general Mejorar la Inteligencia Emocional a través de Talleres Interactivos en los estudiantes de 5to B de Educación Primaria de la Institución Educativa 40048 Antonio José de Sucre para ello se identificó primero la problemática donde a través de los talleres interactivos se promoverá y fomentará la mejora de la Inteligencia Emocional ya que ello responde a un progreso de las cualidades donde se pueda reconocer y gestionar las propias emociones y de los demás, es una destreza vital que impacta no solo en el rendimiento académico, sino también en la capacidad de los estudiantes para relacionarse, colaborar y resolver conflictos en la escuela que parte de la automotivación y el vivir conscientes de las relaciones sociales.

La metodología responde al enfoque cualitativo de diseño en la investigación acción que parte del planteamiento de un problema con la participación de los investigadores para la mejora de situaciones de la misma práctica social educativa. Tuvo como población, unidad de análisis a 27 estudiantes de los cuales 15 son mujeres y 12 varones con un aproximado de 10 y 11 años de edad, se utilizó como técnica el cuestionario a la docente, así como el instrumento de Test Bar On a estudiantes y como técnica de observación y como instrumento el diario de campo, que nos ayudó para la obtención de resultados. Los principales resultados demostraron que los talleres interactivos ayudaron a gestionar satisfactoriamente la inteligencia interpersonal, mientras que pocos estudiantes mostraron mejoría en la categoría de autocontrol, la cual fue demostrada con la técnica testimonio focalizado guía de preguntas.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Inteligencia intrapersonal, Inteligencia interpersonal, Talleres interactivos.

Abstract

The present research titled, “Improving Emotional Intelligence through Interactive Workshops in 5th “B” Primary School students” has the general objective of managing Emotional Intelligence through Interactive Workshops in 5th B Primary Education students. of the Educational Institution 40048 Antonio José de Sucre for this, the problem was first identified where through the interactive workshops the improvement of Emotional Intelligence will be promoted and encouraged since this responds to a progress in the qualities where it can be recognized and Managing one's own emotions and those of others is a vital skill that impacts not only academic performance, but also the ability of students to relate, collaborate and resolve conflicts at school, which is based on self-motivation and living consciously. Social relations. The methodology responds to the qualitative design approach in action research that begins with the formulation of a problem with the participation of researchers to improve situations of the same educational social practice. Its population, unit of analysis was 27 students, of which 15 are women and 12 men with approximately 10 and 11 years of age. The teacher's questionnaire was used as a technique, as well as the Test Bar On instrument for students. and as an observation technique and as an instrument, the field diary, which helped us obtain results. The main results demonstrated that the interactive workshops helped to successfully manage interpersonal intelligence, while few students showed improvement in the self-control category, which was demonstrated with the focused testimony question guide technique.

Keywords: Emotional Intelligence, Intrapersonal Intelligence, Interpersonal Intelligence, Interactive Workshops.

Índice

Jurado Calificador	iii
Dedicatoria	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
Índice de tablas	xi
Índice de figuras.....	xii
Introducción	1

Capítulo I

Planteamiento Teórico

Contexto de la investigación.....	5
Descripción del Contexto	5
<i>Identificación y tratamiento del problema</i>	8
Realidad académica de la población beneficiaria	8
<i>Enunciado exploratorio y pregunta de acción</i>	12
<i>Justificación</i>	12
Formulación de Objetivos.....	15
<i>Objetivo General</i>	15
<i>Objetivos Específicos</i>	15
Sustento Teórico	16
<i>Antecedentes investigativos</i>	16
<i>Marco teórico</i>	21
Modelos teóricos que sustentan la inteligencia emocional	21
Definición de Inteligencia Emocional.....	32

Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional.....	34
Inteligencia Intrapersonal.....	34
Autoconciencia.....	39
Autocontrol	43
Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional.....	51
Empatía	53
Asertividad	56
Talleres interactivos	59
El Taller Educativo	62
Aplicación de Talleres Interactivos.....	64
Consideraciones éticas	72

Capítulo II

Planteamiento Metodológico

Diseño metodológico de la investigación	74
<i>Tipo de Investigación</i>	74
<i>Diseño Metodológico</i>	74
Técnicas e instrumentos de recolección de información	76
Plan de Acción	78
<i>Fundamentación</i>	78
Estrategias para la recolección, procesamiento y reflexión de la información.....	100

Capítulo III

Resultados y Discusión de la Investigación

En cuanto a la línea de base	103
Resultados Después de la Aplicación del Plan de Acción	107
En cuanto al nivel de impacto.....	117

De los logros	117
Del plan de acción.....	118
En cuanto al relato de la experiencia.....	121
Conclusiones	129
Sugerencias	131
Referencias bibliográficas.....	132
Anexos	134

Índice de tablas

Tabla 1 Categorías y subcategorías.....	15
Tabla 2 Elementos de una Conducta Asertiva	59
Tabla 3 Población Beneficiada	75
Tabla 4 De la Investigación Exploratoria	76
Tabla 5 Línea de base.....	76
Tabla 6 Plan de acción	77
Tabla 7 Medir el impacto	77
Tabla 8 Reflexión sobre la experiencia.....	77
Tabla 9 Plan de Acción General	80
Tabla 10 Planes de Acción Específico	85
Tabla 11 En relación a la línea de base	103
Tabla 12 Subcategoría: Autoconciencia	107
Tabla 13 Subcategoría: Autocontrol	109
Tabla 14 Subcategoría: Automotivación.....	111
Tabla 15 Subcategoría: Empatía	113
Tabla 16 Subcategoría: Asertividad.....	115
Tabla 17 Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional	117
Tabla 18 Satisfacción por las estrategias utilizadas en el plan de acción	118
Tabla 19 Impresión del estudiante con respecto al plan de acción	119

Índice de figuras

Figura 1 Priorización de la situación problemática	10
Figura 2 Organizador de las divisiones de la Inteligencia Emocional.....	33
Figura 3 La motivación Intrínseca: Características y variables que la afectan.....	49
Figura 4 Mapa de la empatía.....	54
Figura 5 Interacción del taller	61
Figura 6 La interacción didáctica en el aula de clase.	63
Figura 7 Tres principios básicos del taller	71
Figura 8 Proceso de investigación – acción.....	74
Figura 9 Instrumentos para la triangulación	101
Figura 10 Logros.....	121
Figura 11 Dificultades	124
Figura 12 Lecciones aprendidas	126

Introducción

La inteligencia emocional desde el punto de vista en la educación no solo debe estar enfocada en modelos de conductas correctas sino también se debe procurar interés en las emociones y sentimientos de los estudiantes ,donde se pueda comprender el comportamiento desde el punto de vista de las emociones y no solo de las conductas para ello se debe trabajar con diferentes estrategias y dinámicas compuestas por talleres interactivos donde se aborde el tratamiento de las emociones en el ámbito educativo con la finalidad de mejorar la inteligencia emocional en cada uno de los estudiantes y de esta manera cada uno de ellos puedan desarrollar habilidades y mejorar académicamente, la inteligencia emocional se ha transformado en una capacidad fundamental para la formación de la persona dentro del proceso del desarrollo de competencias, capacidades y desempeños es determinante la concreción como habilidad que le permite controlar y conocer sus estados emocionales. El presente trabajo de investigación titulado “Mejorando la Inteligencia Emocional a través de talleres interactivos en los estudiantes del 5 “B” de la Institución Educativa Antonio José de Sucre”, cobra relevancia debido al contexto post pandemia y los efectos que ha generado el grado de confinamiento sobre la inteligencia emocional. Según Goleman (1998) Tener inteligencia emocional es escuchar que te dicen las emociones y asegurarse que se pueden manejarse Goleman también indica que la inteligencia emocional se logra reforzar a lo largo de nuestra vida, y nos ayuda a orientar nuestro comportamiento y crecer de manera personal y social. Evidenciando que por más de dos siglos y por tradición tanto de nuestros padres, docentes y estudiantes justificaban el éxito en relación a la capacidad intelectual. Es fundamental formar a los niños desde la inteligencia emocional superando sus propios límites, actuando con empatía, asertividad, solucionando conflictos, eso ayudará a que los estudiantes potencien y fortalezcan la inteligencia emocional como aspecto fundamental de su desarrollo propio y con los demás,

fortaleciendo el aprendizaje que parta de la búsqueda de la excelencia y superación personal, toma de decisiones y solución de problemas.

La investigación exploratoria y el diagnóstico aplicado a través del test de Bar On y después de haber sido procesado da como resultado la baja inteligencia emocional en los estudiantes, evidenciándose dificultades para generar sus emociones e interactuar con sus compañeros, evidenciándose que los estudiantes tienen dificultades para comprender e identificar sus emociones, también muestran dificultades para entender y aceptar sus habilidades y limitaciones, esto afecta a su autoestima y confianza en sí mismo; se les dificulta expresar sus sentimientos de manera clara y adecuada, los niños no logran relacionarse entre ellos, mostrando poca empatía o habilidades para resolver conflictos de manera pacífica, generalmente usan un tono de voz muy elevado o reaccionan de manera impulsiva, suelen ser poco tolerantes, esto también se ve reflejado en su rendimiento académico y la poca concentración que prestan a su docente.

La presente investigación tiene como objetivo que los estudiantes logren gestionar mejor la inteligencia emocional a través de la aplicación de talleres interactivos y gestione de manera adecuada sus emociones al hacer uso de estrategias y técnicas desarrolladas, considerando lo intrapersonal e interpersonal. Según Howard Gardner esta inteligencia se constituye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones; incluyendo la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Es decir, la constante búsqueda como personas gregarias de convivir democráticamente, fortaleciendo las relaciones interpersonales aplicando dinámicas, talleres interactivos ayudan a que los estudiantes puedan actuar en libertad, despertando en ellos la curiosidad por aprender englobando la teoría y la praxis. Los talleres son fundamentales dentro de las escuelas porque nos garantizan aprendizajes de calidad. Para hablar de talleres podemos

tocar tres puntos importantes, el corazón, la mente y la diversidad, profundizan los valores en conjunto con los conocimientos y comportamientos de los niños, ya que aprenden con todas las partes de su cuerpo al interactuar en un espacio social y comunitario que se fortalece. De la misma manera la mente, puesto que los talleres integran todas las capacidades cognitivas del niño y esto se debe al desarrollo de la investigación que se brinda. (Frabboni, 2005).

El trabajo de investigación cuenta con la aplicación de diversos instrumentos Tes de Bar On, Diario de campo, entrevistas, testimonio focalizado, que han permitido detectar el problema, analizar los logros y dificultades que se presentan durante la aplicación del plan de acción y finalmente evaluar los logros obtenidos, el nivel de impacto, las lecciones aprendidas, ¡en cuanto a la mejora de la inteligencia emocional a través de talleres interactivos!

La investigación consta de tres capítulos:

CAPÍTULO I: Planteamiento teórico, encontramos la descripción del contexto externo como interno de la institución educativa 40048 Antonio José de Sucre, así también la descripción de los beneficiarios de los estudiantes del 5 B de primaria, priorización del problema de investigación, en el cual detallamos la identificación de la problemática la Inteligencia Emocional, el enunciado exploratorio, justificación, categorías, objetivos como mejorar la Inteligencia Emocional a través de talleres interactivos en los estudiantes del 5to B de la Institución Educativa “Antonio José de Sucre”. Así como los antecedentes investigativos y el marco teórico y conceptual, en el cual plasmamos un análisis de nuestras variables de estudio como lo es inteligencia emocional y talleres interactivos.

CAPÍTULO II: Se presenta el planteamiento metodológico; diseño metodológico teniendo como tipo de investigación al enfoque cualitativo, estrategias, plan de acción específico y general donde se planifico los talleres interactivos, reflexión de nuestras experiencias se hizo la triangulación de los instrumentos utilizados, así como también técnicas

e instrumentos de recolección de información como Test de Bar-On e instrumentos cualitativos diario de campos y cuestionario a la docente.

CAPÍTULO III: En este capítulo se muestra la línea de base, el punto de inicio y salida en cuanto a cada categoría intrapersonal e interpersonal, la triangulación final, el relato de nuestras experiencias, logros de los talleres interactivos aplicados, lecciones de aprendizaje, expectativas de nuestra investigación.

Las Autoras

Capítulo I

Planteamiento Teórico

Contexto de la investigación

Descripción del Contexto

Contexto externo

La Institución Educativa 40048 Antonio José de Sucre está situada en el distrito de Yanahuara, provincia de Arequipa, esta institución se encuentra en el ámbito de la UGEL Arequipa Norte que administra los servicios educativos pertenecientes a la Gerencia Regional de Educación Arequipa.

En el aspecto social se ha podido evidenciar en el distrito de Yanahuara existe aumento de inseguridad ciudadana, los habitantes del distrito son adultos mayores, adultos, jóvenes y sobre todo los estudiantes de los colegios están propensos ante un acto delictivo y situaciones de violencia por la delincuencia, esto afecta su estabilidad emocional y social.

En el aspecto educativo, en los alrededores encontramos una gran cantidad de instituciones educativas privadas en los diferentes niveles, teniendo mayor número en el nivel inicial de gestión privada. Estas instituciones educativas cuentan con recursos básicos para la atención de las necesidades del estudiante, como apoyo psicológico y trabajos de gestión que permiten desarrollar acciones estratégicas que dan inicio al cambio y progreso de una cultura de previsión ante riesgos, problemas y fortalece los valores y actitudes frente a situaciones de convivencia social, teniendo una nueva propuesta como el trabajo colaborativo de los actores educativos.

Teniendo como amenaza externa la violencia familiar, desacuerdos y conflictos dentro de su familia, lo cual repercute en el rendimiento de los estudiantes dentro de clase, suscitando el descuido y falta de aplicación, así como la atención del estudiante en clase, deserción escolar, por ende, el fracaso escolar.

En el aspecto familiar en la población de Yanahuara, existe un proceso migratorio importante debido a que las familias viajan a Lima y al extranjero, viceversa, por ese motivo se encuentran familias que son constituidas, familias disfuncionales, y casi la mayoría de los padres son convivientes, estas familias disfuncionales influyen en la parte psicológica y desarrollo emocional del estudiante.

Contexto interno

La Institución Educativa 40048 “Antonio José de Sucre”, está dirigida por el director Mg. Sandro Huanqui Guerra, es de gestión pública y brinda educación a estudiantes de nivel inicial, primaria y secundaria.

En cuanto a los trabajadores de la institución, la plana administrativa está conformada por una persona en secretaría y un auxiliar de laboratorio, plana docente está conformado por 53 profesores en las diferentes áreas y ciclos de la EBR, y 7 profesores en EBA, más del 50% cuentan con el grado académico de maestría, los docentes son capacitados permanentemente de manera presencial trabajando de manera colegiada; y algunos de ellos son diplomados demostrando así un buen desenvolvimiento en el proceso de enseñanza.

Actualmente cuenta 1055 estudiantes matriculados en la EBR, y 130 estudiantes en EBA, en el nivel primario cuenta con 551 estudiantes y en el nivel secundario con 504 estudiantes, se encuentran en un nivel económico media baja y baja, la mayoría procede de hogares multifamiliares, donde hay un alto porcentaje de familias disfuncionales, sin embargo los estudiantes buscan culminar la Educación Básica para tener una mejor calidad de vida y establecer su rol en la sociedad como ciudadanos críticos e innovadores.

La infraestructura cuenta con 50 años de antigüedad, el 80 % es de material noble, y el 20 % tiene una construcción artesanal, la mayoría de los pisos al aire libre son de concreto; las aulas son 70 % cerámico y 30 % concreto, el tiempo de construcción de los pabellones varía de entre 25 años a 47 años, y un pabellón que cuenta con 10 años de antigüedad; el tiempo de

mantenimiento es parcial, por parte del MINEDU es anualmente, y con gestión de la APAFA. El área que ocupa la I.E. es 16 500 m², el área construida es aproximadamente 6 000 m², se considera que el espacio es pertinente según el número de estudiantes matriculados, cuenta con servicios básicos tales como agua, luz, desagüe e internet a la red brindados 100% por el estado.

Cuenta aproximadamente con 18 aulas de primaria, 19 aulas de secundaria más 4 talleres, 2 aulas de cómputo, 7 servicios administrativos, 3 almacenes, un auditorio, formando así un promedio de 50 ambientes, con referencia al aspecto equipamiento las aulas cuentan con carpetas, sillas, estantes, dos pizarras (una de escritura y una pizarra inteligente con cañón multimedia), un equipo de sonido, una televisión, computadora con internet, entre otros recursos. (Ver Anexo 2)

Los estudiantes del 5to grado “B” del nivel primaria de la Institución Educativa 40048 Antonio José de Sucre, está conformado por 27 estudiantes, por 12 varones y 15 mujeres, con edades entre 10 y 11 años.

Los estudiantes del 5to grado “B” son estudiantes con características particulares, se les ve muy motivados con el retorno de las clases presenciales, algunos estudiantes se conocen desde el primer grado, en este periodo han formado lazos de amistad y apoyo, otros casos como por ejemplo los estudiantes que son ingresantes, se están adaptando a los cambios que dejó la pandemia.

Las fortalezas de los estudiantes, son creativos, tienen facilidad para mostrar afecto, son alegres, la gran mayoría son extrovertidos, algunos son responsables y les gusta realizar deportes, sin embargo se ha visto comportamientos y actitudes que no son positivas entre ellos, la gran mayoría no saben gestionar sus emociones e impulsos con los demás que refleja poca inteligencia emocional, así mismo en la parte personal se ha observado que todos los estudiantes tienen baja autoestima, bajo autoconcepto, y comportamientos poco asertivos, baja auto-motivación al realizar sus trabajos y tareas y en consecuencia lograr sus metas.

Generalmente usan palabras agresivas, se lanzan las cosas, se paran sin pedir permiso, no respetan las normas de convivencia, así como otro aspecto que se ha evidenciado, es que les cuesta trabajar en equipo, son pocos empáticos, y no actúan con asertividad. Junto a ello en lo cognitivo encontramos también necesidades de aprendizaje enlazados a lo emocional ya que algunos se muestran inestables frente a los diversos problemas que se les presenta; y que dejó esos dos años de virtualidad, dejando tanto personal como en lo académico una brecha muy notable.

En el aspecto personal de cada uno de los estudiantes, se puede asegurar que están en proceso de fortalecer su autoestima, amarse y valorarse uno mismo para respetar a los demás, reconocer sus fortalezas y debilidades para lograr la mejora de su Inteligencia Emocional, esto dará una respuesta positiva en su aprendizaje y su desenvolvimiento con la sociedad. (Ver Anexo 3)

Identificación y tratamiento del problema

Realidad académica de la población beneficiaria

Para nosotros conocer la realidad académica de los estudiantes utilizamos el mapa de calor ya que es una herramienta que proporciona información que nos ayudó a saber sobre las calificaciones de los estudiantes en base a su desempeño académico, es así que pudimos darnos cuenta que algunos estudiantes estaban mejores en otras áreas y otros no, el mapa de calor nos ayudó a conocer el desempeño de cada uno de los estudiantes en cada una de las áreas académicas donde está compuesto por tres colores el rojo que nos indica que el estudiante está en inicio del aprendizaje, amarillo que indica en proceso y verde indica logro.

En el área de Matemática, algún estudiante les gusta desarrollar esta área, prestan atención, realizan sus tareas y trabajos, se les hace fácil resolver los problemas matemáticos que se les presenta, pero hay un porcentaje que tiene dificultades sobre todo al resolver

problemas de cantidad, mostrando una actitud de desmotivación al presentar dificultad en resolverlas las mismas o cumplir una tarea difícil.

En el área de Comunicación pocos estudiantes expresan oralmente sus ideas y emociones de su diario vivir o hechos reales de manera coherente y cohesionada. Presentan dificultad al relacionar causa y efecto en las acciones que logran percibir, y las consecuencias según su contraste. Debido al miedo y la falta de confianza, un pequeño número de estudiantes utiliza gestos y movimientos corporales para enfatizar lo que tiene que decir. El volumen, la entonación y el ritmo de su voz dificultan la comunicación de sus opiniones, sentimientos e ideas.

En el área de Ciencia y Tecnología se evidencia que la mayoría de estudiantes del salón están construyendo su conocimiento mediante la curiosidad de ellos mismos, donde también se vuelven exploradores, razonan, analizan, imaginan e inventan al indagar y ser creativos, donde desarrollan su pensamiento crítico reflexivo frente a situaciones tecnológicas.

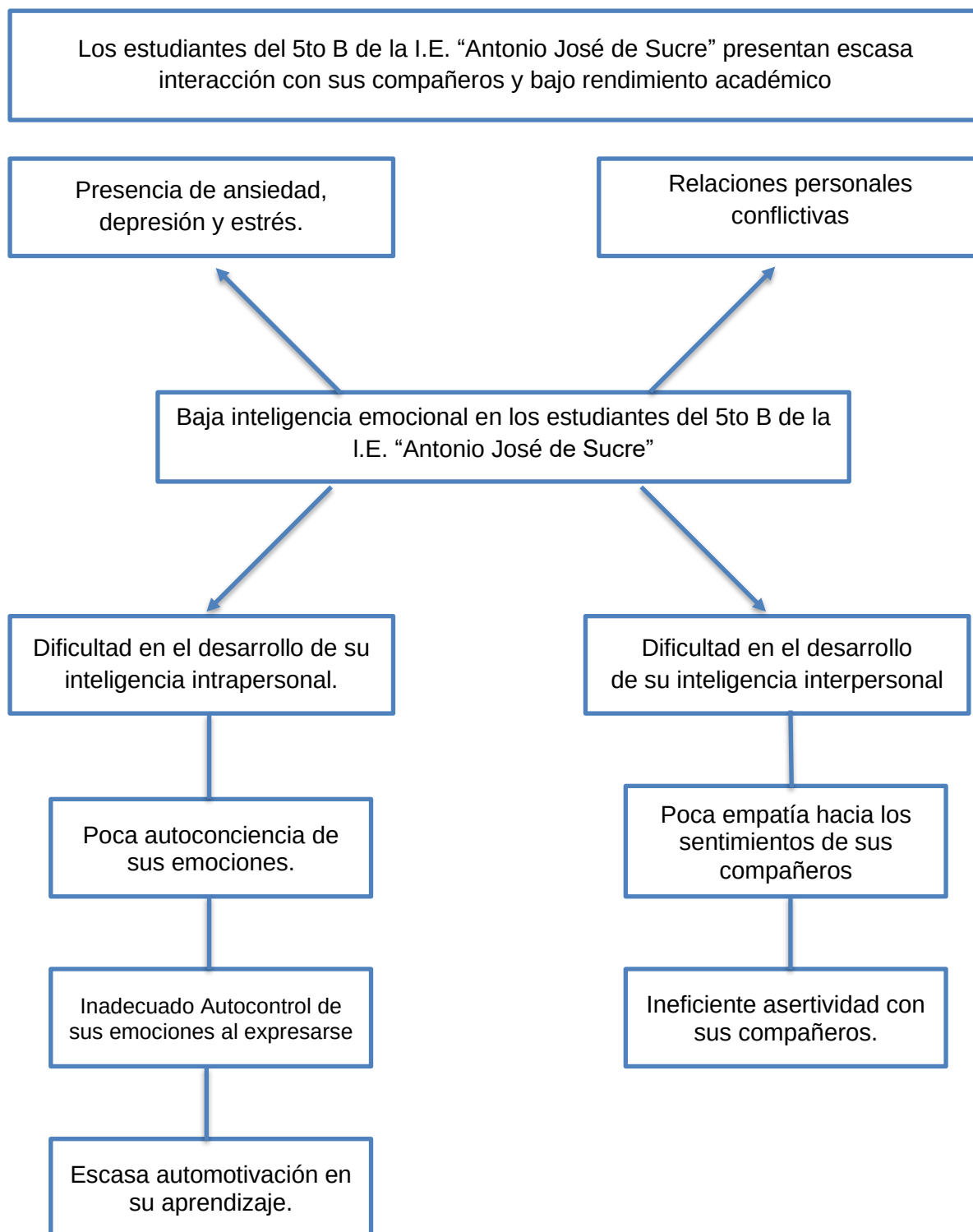
En el área de Personal Social se evidencia que los estudiantes no se conocen a fondo y sobre todo no se valoran a sí mismos, dificultando la construcción y formación de su identidad, así como su desarrollo al convivir, al no tomar conciencia sobre su actuación, buscando la pertinencia de su actuar ante cualquier conflicto. Se evidencia que los estudiantes no conviven de manera armoniosa con sus compañeros de clase debido a que existen conflictos entre cada uno de ellos y demostrando una baja inteligencia emocional en cada una de sus actitudes hacia situaciones que se le presentan y hacia los demás.

En el área de Religión el estudiante tiene problemas para actuar con coherencia con relación al amor de Dios. Algunos estudiantes aceptan el amor a Jesucristo, otros presentan dificultad en actuar con coherencia y amor hacia los demás, demostrando no ser lo más pertinentes, hay poca empatía, asertividad y un amor al prójimo interesado. Algunos estudiantes se preparan para recibir la primera comunión y otros ya realizaron el sacramento,

sus familias son católicas esto fortalece su fe, en otros casos los estudiantes no encuentran un nexo con la familia para poder fortalecer su fe. (Ver Anexo 4)

Figura 1

Priorización de la situación problemática



Fuente: *Elaboración propia*

El problema priorizado en nuestra investigación, es la baja Inteligencia Emocional, el estudiante no se valora así mismo, tienen problemas para autorregular sus emociones, también se le dificulta manejar conflictos de manera constructiva, no logra ser empático y asertivo, este problema ha sido comprobado aplicando instrumentos cualitativos como el diario de campo, cuestionario a la docente y cuantitativo test de Bar On, estos instrumentos nos han permitido llegar a las siguientes conclusiones:

Respecto a la categoría de inteligencia intrapersonal hemos observado que los estudiantes tienen poca autoconciencia de sus emociones, tienen dificultades para reconocer sus características, cualidades, limitaciones y fortalezas, poseen baja autoestima, no logran amarse y valorarse como son, en consecuencia, tienen bajo autoconcepto, y generalmente están desmotivados para realizar sus actividades diarias, algunos andan desarreglados, sus cuadernos son desordenados, lo que a su vez afecta su rendimiento académico, tienen dificultad para concentrarse y su desarrollo personal, no presentan metas personales.

También se les ve abrumados por estrés, la ansiedad o la frustración, presentan inadecuado Autocontrol de sus emociones al expresarse con sus compañeros, generalmente no controlan sus emociones, se paran de sus sitios al momento que la docente está explicando, provocando actitudes disruptivas dentro de clase como el hablar de cosas fuera del tema, se ríen excesivamente o realizan chistes de mal gusto, manifestando en ocasiones palabras no adecuadas para su edad.

Por otro lado, los niños tienen escasa auto-motivación en su aprendizaje, la mayoría de las veces no tiene una motivación o algo que les impulse a superarse cada día en sus aprendizajes. Todos estos problemas observados traen como consecuencia el bajo rendimiento académico. Sin embargo, esto se da desde casa, sin la motivación o palabras de aliento por parte de sus padres, manifestando desinterés en sus compañeros y poca motivación entre ellos.

En cuanto a la inteligencia interpersonal se evidenció que los estudiantes, no conocen pautas y estrategias para resolver conflictos de manera pacífica y asertiva, en consecuencia no muestran actitud de respeto y empatía hacia los sentimientos de sus compañeros, no se ponen en lugar de los demás, hieren los sentimientos burlándose, insultando, faltando el respeto, sin importar cómo se sienten, interrumpen las clases haciendo bulla y perjudicando el avance de la docente ya que no respetan las normas de convivencia. Les cuesta trabajar en equipo no logran llegar a acuerdos o utilizar el dialogo y la negociación para resolver los conflictos.

Se evidencia también que los estudiantes presentan ineficiente asertividad con sus compañeros, algunos muestran actitudes intimidantes como el realizar bullying, con apodos o incluso dicen malas palabras, no tienen tino para poder expresarse o mostrar sus sentimientos, del mismo modo en el actuar de manera irrespetuosa e impulsiva frente a las opiniones de los demás, por otro lado, hay estudiantes muy pasivos que no suelen expresar sus emociones, se retraen o son demasiado tímidos, no consideran los acuerdos de convivencia en el aula.

Enunciado exploratorio y pregunta de acción

Enunciado exploratorio

- ¿Por qué los estudiantes del 5to B de la Institución Educativa Antonio José de Sucre presentan baja Inteligencia Emocional?

Pregunta exploratoria

- ¿Los Talleres interactivos mejoraran la Inteligencia Emocional en estudiantes del 5to B de la Institución Educativa Antonio José de Sucre?

Justificación

El presente trabajo de investigación responde a las necesidades contextuales que se ha venido atravesando en este tiempo de post pandemia en el sector educativo. Evidenciándose

con mayor énfasis en desarrollo socioemocional. La inteligencia emocional desempeña un papel fundamental en el ámbito educativo y escolar, justificándose por diversos motivos que impactan positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes, la inteligencia emocional equipa a los estudiantes con habilidades para comprender manejar y expresar sus emociones. Un ambiente educativo emocionalmente inteligente facilita el proceso de aprendizaje. Los estudiantes con habilidades emocionales desarrolladas son más capaces de enfrentar desafíos académicos, resolver problemas y persistir en la consecución de metas.

Un enfoque en la inteligencia emocional contribuye a un clima escolar más positivo. Los educadores pueden promover la tolerancia, la inclusión y el respeto, creando un entorno propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

En resumen, la inteligencia emocional en la educación no solo enriquece la experiencia escolar, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva, fomentando un crecimiento integral y sostenible.

Es significativo porque está basado en la aplicación de talleres interactivos que ayudarán a mejorar la inteligencia emocional, logrando que el estudiante reconozca la inteligencia emocional como herramienta para desarrollar sus capacidades y habilidades tanto emocionales como cognitivas, que le permite comprender y controlar las emociones en situaciones difíciles o conflictivas.

Es original, porque no se toma en cuenta en la Institución Educativa la inteligencia emocional como base fundamental de cambio e innovación para la mejora del rendimiento escolar. Según la teoría de Mayer y Salovey, nos permite reconciliar la cognición y la emoción a través de la interacción de los dos procesos. Conduce a la interpretación de las emociones y al control de las emociones en situaciones en las que todos los aspectos de la vida se vuelven inmanejables. Aplicando nuestros talleres interactivos en los estudiantes se logrará que los estudiantes fortalezcan la Inteligencia Emocional.

Es pertinente porque busca que el estudiante reconozca la inteligencia emocional como parte primordial en el proceso de su aprendizaje para la aplicación en su vida, y se logre el enfoque basado en la competencia para que desarrollen estas destrezas que les permitan conocerse, regularse, expresarse y convivir de manera oportuna en su diario vivir.

La presente investigación es viable por que como investigadoras tenemos acceso y alcance a la docente y estudiantes desde la práctica en el aula y hemos logrado la aplicación del plan de acción.

Tiene una connotación pedagógica, debido a que mejorar la inteligencia, ayuda a fortalecer las competencias construye su identidad, capacidad se valora así mismo, autorregula sus emociones y la competencia convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común con la capacidad, maneja conflictos de manera constructiva estas se sustentan en la teoría de aprendizaje social de Bandura, sugiere que las personas aprenden observando a otros y que la autorregulación emocional y conducta puede ser adquirida a través de modelos positivos y la teoría constructivista de Piaget que enfatiza el papel activo del estudiante, mejorar la inteligencia emocional permite la autorreflexión y la conciencia de sí mismo, encaja dentro del enfoque ya que es importante que los estudiantes reconozcan que sus emociones influyen en su aprendizaje.

Resaltando el valor social que tiene la investigación, no solo beneficia de manera individual, sino que también tiene un impacto social positivo en el bienestar colectivo, la calidad de las relaciones humanas y la construcción de una sociedad más saludable, pacífica y equitativa.

Tabla 1*Categorías y subcategorías*

Categoría	Sub Categorías	Indicadores
Inteligencia Emocional	Inteligencia Intrapersonal	Autoconciencia
		Autocontrol
		Automotivación
	Inteligencia Interpersonal	Empatía
		Asertividad

Fuente: *Elaboración propia***Formulación de Objetivos*****Objetivo General***

Mejorar la Inteligencia Emocional a través de talleres interactivos en los estudiantes del 5to B de la Institución Educativa “Antonio José de Sucre”.

Objetivos Específicos

- Precisar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la Institución Educativa Antonio José de Sucre.
- Fortalecer la Inteligencia intrapersonal a través de Talleres Interactivos en los estudiantes del 5to B de la Institución Educativa Antonio José de Sucre.
- Fomentar el desarrollo de la Inteligencia interpersonal en los estudiantes del 5to B de la Institución Educativa Antonio José de Sucre.
- Evaluar el impacto de la aplicación del plan de acción para mejorar la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to grado B de Educación Primaria de la Institución Educativa Antonio José de Sucre.

Sustento Teórico

Antecedentes investigativos

Antecedentes internacionales

“Estrategias de aprendizaje e inteligencia emocional en estudiantes de noveno año de educación general básica”, autor: Luis Leonardo Zambrano Vacacela de la Universidad Camilo José Cela, España 2021, tiene como objetivo principal fomentar el uso de las estrategias de aprendizaje y fortalecer la inteligencia emocional para incidir positivamente sobre el rendimiento académico de estudiantes de noveno año de Educación General Básica, El diseño del estudio es de tipo cuantitativo experimental con una muestra de 297 estudiantes de ambos sexos en edades de 12 a 16 años, con los que se generó el grupo control y experimental. Los instrumentos seleccionados para la evaluación del pre y post test, fueron el Cuestionario de Estrategias de Aprendizaje (CEA) y el Inventario de Inteligencia Emocional para adolescentes (Bar-On), como conclusión se aprecia un mayor conocimiento de las Estrategias de Aprendizaje y se ha fortalecido la Inteligencia Emocional que influye positivamente sobre el rendimiento académico de los educandos y mejora el ambiente dentro del aula.

Esta tesis nos ayudó con los instrumentos aplicados ya que están relacionados a inteligencia emocional y el test de Bar-On ya que son temas fundamentales en nuestro trabajo de investigación.

En la tesis titulada “Inteligencia Emocional y su relación en el Rendimiento Académico”, autores Hernández Mercado Milena Patricia, Ortega Hernández Adriana Lucía, Tafur Barragán Yenifer del Rosario de la universidad de la Costa Cuc Barranquilla 2020, tiene como objetivo analizar la relación de la inteligencia emocional y rendimiento académico, de tipo cuantitativo y cualitativo de metodología mixta. En conclusión, se obtuvo una relación significativa entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional, debido a que la

mayoría de los estudiantes con mejor rendimiento escolar tienen adecuada inteligencia emocional.

La presente tesis aporta de manera significativa a nuestro trabajo de investigación porque muestra que la inteligencia emocional influye de manera significativa en el rendimiento académico, esto nos sirve de sustento y validez para nuestra investigación.

Tesis titulada: “El trabajo de investigación titulado Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en Educación Primaria”, autor: Laura Moreno Utrero de la Universidad de Sevilla 2018, cuyo objetivo es establecer los vínculos entre el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes y el éxito en la escuela de tipo y diseño descriptiva, cualitativa, cuantitativa y métodos mixtos y permite observar y describir las actitudes sin influir en ellos. El instrumento adaptado fue MSCEIT. En conclusión, en la actualidad es importante las emociones para el éxito en la vida, porque no solo el coeficiente intelectual cobra un papel importante, sino ahora la inteligencia emocional.

La tesis presentada contribuye a nuestra investigación por que existe una relación significativa entre escuela e inteligencia emocional.

Antecedentes nacionales

Tesis “Programa Mirándome a mí mismo - PAMI y efectos en la inteligencia emocional en alumnos de primaria” autor: Ana Cecilia Pareja Fernández de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima 2017, tiene como objetivo principal comprender la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de quinto grado. Con tipo y diseño cuantitativo, pre-experimento, post-test Pretest Posttest, grupo único. En conclusión, los resultados mostrados en este estudio son válidos ya que se demostraron mejoras significativas en los gestores del estrés emocional al analizar uno a uno los componentes de la inteligencia emocional

La presente tesis aplica el programa “PAMI” da a conocer su efectividad de la aplicación de la Inteligencia Emocional en el estrés lo cual es para nosotros significativo y se utilizó como instrumento Reuven Bar-On que nos ha sido de gran utilidad al aplicarlo, ya que es un instrumento validado en relación al desarrollo de las habilidades emocionales, teniendo un enfoque holístico, nos ha permitido medir el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes tanto al inicio de nuestro plan de acción como al finalizar.

Tesis titulada “Talleres de Inteligencia Emocional y Desempeño Académico de Desarrollo Personal, Ciudadana y Cívica en estudiantes de la Institución Educativa mixta Túpac Amaru-2019”, autores: Roberto Bill Manrique Ochoa, Bryan Alexanders Polanco Polanco tiene como objetivo determinar el impacto del Taller de Inteligencia Emocional en el Desarrollo Personal Estudiantil, Ciudadanía y Desempeño del Curso de Ciudadanía en la Institución de Educación Semipresencial Túpac Amaru 2019, Tipo Investigación Aplicada y Diseño Cuantitativo. En conclusión, los talleres de inteligencia emocional tienen un impacto significativo en el rendimiento académico en las áreas de desarrollo personal, cívico y ciudadano.

La presente tesis es muy valiosa y significativo para nuestra investigación, debido al impacto que tuvo el taller de Inteligencia Emocional en el área de un desarrollo personal, esto da validez a nuestro trabajo y la certeza que la aplicación de talleres influye en el estudiante mejorando su identidad, la convivencia con los demás y su rendimiento académico.

Tesis titulad: “La Inteligencia emocional a través del área de Personal Social” autor: Graciela Helena Raiza Chumpitaz Díaz de la Pontificia Universidad Católica del Perú 2018 la siguiente tesis tiene como objetivo principal conocer la relación entre la inteligencia emocional y las posibilidades de desarrollo que ofrecen los cursos de quinto ciclo de educación general básica en el campo del personal social, de tipo y diseño cuantitativo descriptivo. La conclusión de la investigación es que se buscó dar respuesta a cada objetivo específico, que fue: Explicar

la relación entre la IE y las competencias en los dominios social y personal descritas anteriormente.

Este trabajo es importante para nuestra tesis porque busca el reconocimiento de las emociones como la identificación de fortalezas y debilidades que los hagan únicos, así como la autorregulación de las emociones y la autoconciencia direccionados también al desarrollo de la persona, encontrándose relación con una de las competencias del área de Personal Social, así como la segunda competencia que busca el desenvolvimiento del estudiante, al desarrollar de forma integrada sus habilidades sociales como la empatía y asertividad que busca la convivencia armoniosa de los estudiantes dentro del aula así como el fortalecimiento de cómo el estudiante se relacione para un mejor aprendizaje cooperativo y colaborativo. En conclusión, esta tesis permite a los estudiantes adquirir habilidades, competencias y actitudes.

Antecedentes locales

Tesis titulada Programa de Actividades Creativas en el Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 40099 Virgen de Fátima Distrito de Yanahuara. autores: Sheyla Carlot Ojeda Collazos, Liliana Zevallos Manrique Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa 2018, Es de tipo y diseño pre-experimental. Se concluye demostrando un nivel de significancia del 0.05% y una t de Student 35.679 que la aplicación de este programa ha influido de manera favorable en la inteligencia emocional de los estudiantes del nivel primario.

Esta investigación se relaciona con nuestra investigación ya que busca la aplicación del programa recreativas, para fortalecer la capacidad emocional de los estudiantes del nivel primario, orientada a la aplicación de una serie de competencias emocionales y sociales, puesto que ello asegura un mejor desempeño y desenvolvimiento de la persona, en este caso el desempeño del estudiante. Este trabajo contribuye de manera significativa en la búsqueda de

actividades creativas de esa manera potenciar la Inteligencia Emocional considerando el estudio de la inteligencia emocional como Daniel Goleman.

Tesis titulada “Relación entre Inteligencia emocional y autoestima en los estudiantes de quinto año de educación primaria de la Institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar, Arequipa, 2019”, autores: Libia Maritza Pacompia Suaña y Guadalupe Evelin Peralta Rado de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN, AREQUIPA 2020, tiene objetivo es comprender la relación que hay entre inteligencia emocional y la autoestima. El diseño es cuantitativo, correlativo y no experimental. Se concluyó que la correlación de dos variables cuantitativas reveló cuán estrechamente se relacionan nuestras dos variables porque indicó que existe relación positiva entre las variables inteligencia emocional y autoestima.

El presente trabajo de investigación nos dio información relevante en cuanto a nuestro problema de investigación Inteligencia emocional donde nos muestra también una de nuestras subcategorías que es la autoestima y nos muestra una población con la misma edad de los estudiantes, dando énfasis significativamente entre la inteligencia emocional y autoestima asimismo en el desarrollo y desenvolvimiento del estudiante para su logro en el nivel académico.

Tesis titulada “La inteligencia emocional y la atención de los estudiantes del 1er grado de educación secundaria de la institución educativa Padre Pérez de Guereñu del distrito de Paucarpata en Arequipa” autor: Canaza Quispe, Nelson Pedro de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2018. Teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la atención de los estudiantes del primer grado de educación secundaria. El tipo de diseño e investigación es no experimental, y de tipo correlacional, donde se empleó el método científico, teniendo como muestra 50 estudiantes. Como conclusión, en los resultados se demostró que no existe una relación positiva considerable entre la inteligencia emocional.

Este trabajo de investigación se relaciona con nuestra tesis debido a la aplicación de los estudiantes cerca del ciclo, fortaleciendo la inteligencia emocional en beneficio para su aprendizaje, tanto en lo intrapersonal como en las relaciones interpersonales. Demostrando actitudes similares como dificultad para prestar atención, desenvolverse mejor en diferentes áreas de su aprendizaje, cierta lentitud en la comprensión, etc. De la misma manera al utilizarse estrategias para el conocimiento y comprensión de sus emociones, así como la expresión de ellos, a través de mándalas como estrategia de relajación y el globo como ejercicio de respiración.

Optamos este trabajo de investigación porque tiene un valor significativo ya que elegimos la inteligencia emocional con el objetivo de que los estudiantes regulen sus emociones, se valoren tal y como son asimismo cómo se relacionaran con los demás, ellos conocerán que sus emociones y sentimientos no significa que ellos estarán siempre alegres, si no saber estar triste y así ellos controlaran esos sentimientos negativos ellos fortalecerán su inteligencia emocional con muchas estrategias y técnicas que aprenderán, donde ellos mejoraran a controlar su ira, enfado, donde se mantendrán más serenos y equilibrados así se beneficiarán internamente y externamente y sobre todo se ayudaran a favorecer las buenas relaciones con los demás y con su entorno.

Marco teórico

Modelos teóricos que sustentan la inteligencia emocional

Los aprendizajes sobre la inteligencia emocional como tema general de la psicología han crecido significativamente durante la década de 1990. En este trabajo de investigación se examinó tres de ellos, que representan los principales modelos que han intentado explicar la inteligencia emocional.

Modelos mixtos. El modelo mixto nos da una visión más simplificada al clasificar la inteligencia emocional como una serie de rasgos de personalidad, habilidades cognitivas, habilidades socioemocionales y rasgos de motivación.

Modelo de Daniel Goleman. Siguiendo la teoría de Goleman (1995), define la inteligencia emocional como una serie de habilidades esenciales necesarias para enfrentar de manera pertinente los problemas más acuciantes. Entre ellas se encuentra la capacidad de mantener la autoestima y la esperanza ante la decepción, de regular el control de los impulsos para retrasar la gratificación, de mantener el sentido del humor, de evitar problemas de salud mental que, perjudican la función cognitiva y de demostrar empatía y fomentar el optimismo.

Según Goleman, una persona con alta inteligencia emocional no tiene por qué dominar una amplia gama de habilidades emocionales, sino que sugiere que el ser humano tenga la destreza de utilizar tanto las habilidades interpersonales e intrapersonales, como se nos presenta en el siguiente texto. La competencia emocional es una habilidad que aprendimos y que está juntamente relacionada con la inteligencia emocional y eso hace que nuestro rendimiento sea excepcional no solo en lo personal sino también en lo académico. Esta definición ampliada de lo que significa ser inteligente sitúa a la inteligencia emocional en medio de una serie de habilidades esenciales para la vida. Nos permite controlar nuestro ímpetu emocional, entender la sensibilidad más profunda de quiénes son similares a nosotros y gestionar nuestras relaciones con delicadeza.

Se considera la inteligencia emocional una facultad de resolver situaciones problemáticas, esto conlleva a que tengamos éxito tanto personalmente como socialmente. Tenemos factores adicionales que en la mayoría de escuelas no toman como prioridad en sus planes de estudio pero que, sin embargo, son esenciales para recibir una respuesta favorable. Lo que el mundo exige de nosotros es fundamental; este conjunto de cualidades se conoce

como inteligencia emocional. Además, es esencial entender la diferencia entre emociones y sentimientos. (Goleman, 1995).

Los sentimientos son un equilibrio consciente de nuestra situación, y las emociones son respuestas a la información que recibimos de nuestro entorno. Varios factores pueden afectar a este equilibrio, como nuestra salud física, el avance de nuestros objetivos y planes, y nuestros sistemas de creencias. Así, la distinción entre lo sentimental y emocional, sentimiento y emoción vemos que la emoción puede ser breve y de manera repentina mientras que el sentimiento puede ser más sostenido.

La inteligencia emocional como modelo de Goleman consiste en entender las emociones propias, la máxima como dice Sócrates, comprenderte a ti mismo, se describe como un componente crucial de inteligencia emocional, ser consciente de cada una de nuestras emociones y comprender los sentimientos cuando surgen. La incapacidad en este sentido hace que las emociones incontrolables nos desborden. Manejar las emociones, es ser sensato de nuestras propias emociones es la base de tener disposición de controlar su expresión de forma adecuada.

Motivarse a uno mismo, una acción tiende a estar motivada por la emoción. En consecuencia, existe una estrecha relación entre la motivación y la emoción. Es crucial para la solidificación, la motivación, la autonomía y la labor creativa, dirigir las emociones y la motivación que acompañan a la búsqueda de sus objetivos. Para ejercer el autocontrol emocional, hay que retrasar la gratificación y reprimir los impulsos, que a menudo interfieren en la consecución de bastantes metas. Los individuos que poseen estas aptitudes suelen ser más lucrativos y eficaces en sus labores diarias.

Admitir las emociones de los demás, las personas tienen una capacidad crucial llamada empatía que se basa en la comprensión de sus propios sentimientos. Se concibe así que practicar

y tener empatía es cimienta de benevolencia, se dice que las personas con empatía son más sensibles y más capaces de entender lo que los demás sienten, quieren y necesitan.

Constituir relaciones esta habilidad de constituir relaciones positivas hacia nuestro prójimo es en gran parte, la capacidad de controlar lo que siente y piensan los demás. La eficacia, liderazgo, popularidad y la eficacia interpersonal se basan en las competencias y destrezas que el ser humano controla como el tener habilidad social, ya que eso nos permitirá interaccionar con las demás personas con tacto y éxito.

Conocer las propias emociones según el modelo que nos presenta Bar-On, nos menciona a la inteligencia emocional como una serie de habilidades, aptitudes y destrezas cognitivas como no cognitivas que pueden afectar a la capacidad innata de una persona. Según la teoría de Bar-on menciona que la inteligencia emocional es una serie de habilidades tanto sociales y emocionales interconectadas, ya que repercuten en la manera de comportarse del ser humano. Todo este conjunto de habilidades define lo bien que el ser humano puede comprenderse de manera autónoma y expresarse, entender a los demás y relacionarse con ellos, así como la forma en que responderá a las demandas diarias, los retos y las presiones que le impone el entorno en el que vive.

Modelo de Bar-On. Nos da a conocer su modelo que es polifacético y está relacionado con grandes beneficios; se basa en la habilidad que explica cómo un ser humano interactúa con los que le rodean y su entorno. En consecuencia, la inteligencia emocional y social están consideradas una serie de emociones sociales y personales que impactan en la facultad del ser humano para ajustarse activamente a las exigencias y presiones de su entorno (Bar-On, 2000).

De acuerdo con lo que menciona Bar-On (2000), se distribuyeron las capacidades emocionales en estas dos categorías. La primera categoría está formada por las capacidades fundamentales que son necesarias para que exista la inteligencia emocional. Estas capacidades

incluyen ser asertivo, ser empático, las relaciones sociales, manejo de la presión, el dominio de los impulsos, el ser flexibles teniendo también disposición para arreglar problemas. El siguiente modelo se explica por la capacidad de facilitación, que incluye el optimismo, el autocontrol, el entusiasmo, la autonomía emocional y el deber social. Asimismo, cada uno de los componentes está conectado con los demás.

Modelos de habilidad de Mayer y Salovey. Proponen su modelo de aptitudes que considera la Inteligencia Emocional, como un conjunto de destrezas cognitivas relacionadas con la función emocional de aptitudes y que se conceptualiza mediante cuatro acciones fundamentales.

El crecimiento tanto emocional e intelectual se logra cuando aprendemos a tener la capacidad de controlar las diversas emociones e interpretarlas; el poder captar, evaluar y saber comunicar con exactitud lo que podemos sentir nos ayuda a que podamos complacer y saber producir esos sentimientos asimismo apoyen la manera de pensar en cada uno de nosotros. (Mayer et al., 1997).

Salovey sostiene que los estudiantes se encuentran frecuentemente con situaciones en el entorno educativo, en las que deben hacer un uso eficaz de su inteligencia emocional. Naturalmente, los profesores deben utilizar su inteligencia emocional durante sus actividades de instrucción ya que durante el desarrollo de la actividad de aprendizaje él debe dirigir con eficacia sus propias emociones y de sus estudiantes ya que ambos ponen en marcha y práctica sus emociones.

Se refiere inteligencia emocional a la condición que tiene una persona para reflexionar sobre sus emociones de manera que procese la información emocional para sostener su manera de razonar, los avances implicados en la verificación, la utilización, el discernimiento y el saber

gestionar, los estados emocionales tanto propios y ajenos para solucionar problemáticas y mantener un comportamiento adecuado se denominan inteligencia emocional. (Salovey, 2007).

Los estudiantes actualmente se encuentran en constantes cambios emocionales tanto en la escuela como fuera de ella en cada actividad que realizan, lo que se quiere es que ellos puedan reflexionar, razonar, discernir en cuanto a sus estados emocionales como menciona Mayer y Salovey que la inteligencia emocional se considera como un conjunto de habilidades y destrezas que posee una persona para resolver situaciones de conflicto.

Definimos la inteligencia emocional como un conglomerado de distintas habilidades asociadas con: distinguir y manifestar con precisión las emociones, para apoyar el trabajo cognitivo, percibir lo que sentimos y gestionarlas para el incremento personal y emocional tenemos cuatro:

La percepción emocional. La capacidad de poder identificar y nombrar nuestros sentimientos propios y de quienes están cerca se conoce como percepción emocional. Implica prestar mucha atención e identificar con exactitud esas señales emocionales teniendo en cuenta la expresión del rostro, los movimientos físicos y la entonación de nuestra voz. El ser humano logra esta capacidad cuando puede reconocer fácilmente tanto sus propias emociones, así como los estados físicos, mentales y emocionales a los que se integran.

Por último, pero no menos importante, esta habilidad implica la condición de evaluar con exigencia la sinceridad y la honestidad las emociones expresadas por otras personas. Como ejemplo, en clase los estudiantes sitúan en práctica estas cualidades cada día cuando gestionan su comportamiento en el aula en respuesta a la interacción.

La facilitación o asimilación emocional. Debemos ser capaces de tener claro lo que sentimos a la hora de razonar o resolver problemas para ayudar o en ciertos casos dificultar las

emociones. Esta habilidad está centrada en cómo aceptamos estas emociones y como demostramos y accionamos frente a ellas. Sin embargo, ayudan a priorizar nuestras funciones cognitivas básicas para que podamos centrarnos en lo que más importa. Dependiendo de nuestros estados emocionales, podemos ver los problemas desde varios ángulos, lo que mejora incluso nuestra manera crítica de pensar, así como se presentan problemas dentro del aula, ver las posibles soluciones y alternativas.

Otra opinión es que esta habilidad propone que nuestras emociones tengan un gran impacto de manera efectiva en nuestros pensamientos y cómo damos a conocer esa información a través de nuestras expresiones. En ciertos casos, algunos estudiantes prefieren un estado emocional centrado y positivo, mientras que otros prefieren un estado emocional neutro o negativo para estudiar y prestar atención.

La comprensión emocional. Es el talento que demuestra una persona para saber identificar sus propios sentimientos y emociones, para distinguirlos, para entender lo que siente y por qué, y para comprender lo que ha provocado esos sentimientos, mediante acciones que se presentan, de qué manera captamos y procesamos esas emociones. (Bar-On, 2000)

La asimilación emocional se refiere a la capacidad de descomponer señales emocionales grandes y complejas, categorizar e identificar las emociones en qué condición se clasifican. Asimismo, significa anticipar y revisar actividades para comprender las causas de los estados mentales y así las consecuencias próximas de cada una de nuestras acciones. Por lo tanto, la comprensión emocional se refiere en comprender cómo se combinan los distintos estados emocionales, ya sea en casos de diferentes áreas de nuestra vida, como es en lo educativo, al asimilar emociones de nuestros estudiantes y poder identificar de dónde proviene ello, que es lo que causa ello.

Por otra parte, se integra la capacidad de explicar el concepto de emociones complejas, por ejemplo, emociones que surgen en las interacciones interpersonales, como el remordimiento después de sentirte culpable y avergonzado por lo que dijo un colega, y ahora te arrepientes. Esta comprensión incluye la suficiencia de diferenciar las transiciones tanto de un estado emocional a otro distinto, en otras palabras, asombrarse ante cualquier situación inesperada y sentimientos desagradables, la ira resultante y su expresión, y finalmente la culpa causada por la expresión de ira excesiva, así como los sentimientos que en ocasiones son contradictorios.

Los estudiantes también practican habilidades de comprensión emocional a diario y emplean esta habilidad para situarse en el lugar de un compañero de clase el cual está pasando por momentos difíciles, malas calificaciones, problemas de salud, padres divorciados. Predecir su estado emocional, la mayoría de los estudiantes comprometidos admiten sentirse culpables si salieron el día antes de su examen en lugar de quedarse en casa para estudiar, razón por la cual algunos prefieren retrasar la hora de salida después del examen.

Los maestros también usan estas habilidades en el salón de clases todos los días. Personas que son muy conscientes emocionalmente, especialmente aquellas que tienen una comprensión al obtener información sobre los estilos emocionales y los patrones de comportamiento de los estudiantes, podrán comprender qué estudiantes tienen problemas fuera de clase y podrán brindarles más apoyo; sabrán qué estudiantes serán criticados por su bajo rendimiento en las tareas, según ya sea que lo vean como un desafío o no ajustan los comentarios a las cosas que les impiden continuar; saben qué estudiantes no deben estar en el banquillo, o saben muy bien cuándo es mejor detener la broma antes de que la clase salga de mano.

La regulación emocional. Es la habilidad con mayor complejidad en su desarrollo de la inteligencia emocional, la regulación de las emociones. Esta dimensión incluye la capacidad de inferir entre nuestras emociones que desata acciones positivas como negativas en sus expresiones y sobre cómo reflexionar sobre ellas para extraer o utilizar la información que nos brinda según su valor. Además, incluye la capacidad de regularse uno mismo, dejando de lado las emociones positivas o negativas, puesto que no existe tal definición para ellas sino más bien a la acción que conlleva.

Así mismo, toma en cuenta la capacidad de gestionar nuestras relaciones personales e interpersonales, y de controlar las emociones de los demás mediante la implementación de diversas técnicas de regulación de emociones para cambiar cómo nos sentimos nosotros y los demás.

Esta habilidad logrará el desarrollo emocional más complejo, regulando conscientemente las emociones para el progreso de nuestro actuar en la sociedad, de manera consciente, cognitiva y responsable. Por ejemplo, se requieren habilidades de control interpersonal o manejo de relaciones cuando los estudiantes se involucran en conflictos interpersonales entre clases, cuando un niño agarra agresivamente la pelota de otro niño para una resolución de conflicto no agresiva. Lo mismo ocurre cuando llega la época de exámenes y la ansiedad de los estudiantes empieza a aumentar. Para superar el estrés de esta etapa sin afectar el desempeño, los estudiantes usan una variedad de estrategias de condicionamiento personal, como hablar con otros sobre sus sentimientos, pedir ayuda a los compañeros de clase, restar importancia a los exámenes, escuchar música y realizar actividad física.

Dado que la docencia es una de las tareas profesionales más estresantes, es fundamental y muy deseable que los docentes utilicen sus habilidades para regular su propio comportamiento. Por ejemplo, existen varias estrategias intrapersonales para la aparición de

signos de ansiedad o depresión. Estos incluyen brindar apoyo social y abordar los problemas de los estudiantes relacionados con sus emociones, participar en actividades divertidas y que los distraigan, escuchar música, tener una pasión, hacer ejercicio o ejercitarse, relativizar los problemas académicos cotidianos y enfrentar con humor ciertas situaciones y algunas adversidades inevitables.

El instructor debe aplicar estas ideas de forma habitual cuando se trata del control interpersonal. Ante todo, al trabajar con los estudiantes, por ejemplo, saber cuándo motivarlos para que alcancen un objetivo, animarlos a ser lo mejor posible o que se sientan previstos e inquietos ante una prueba que se avecina y con el que están demasiado confiados, o mejor aún, actuar como mediador reflexivo y compasivo cuando sea necesario

Competencias emocionales. Se describe como la eficacia de estimular de manera adecuada una serie de conocimientos, destrezas, competencias y la disposición necesaria para efectuar diversas labores con aptitud y vigorosidad. (Bisquerra et al., 2007).

El desarrollar habilidades emocionales es la meta de la educación emocional asimismo estas habilidades se fundamentan en la inteligencia emocional, también incorporan conceptos de un ámbito teórico mucho más extenso, la concepción de competencia, un contenido clave en la psicopedagogía contemporánea. La transformación educativa internacional significa un cambio de enfoque de la adquisición de conocimientos a uno que se preocupa más por el desarrollo de competencias.

Un tipo de competencia es la competencia emocional, la idea central del capítulo es la presentación de un paradigma pentagonal que incluye el conocimiento emocional, la medición emocional, la independencia emocional, la competitividad en lo social y las habilidades para la vida que promueven la felicidad.

Se puede concluir que las competencias emocionales pueden utilizarse para individuos o grupos de personas donde hacen manejo de un conjunto de conocimientos, habilidades, comportamientos y conductas que están interrelacionadas teniendo en cuenta que en el camino de la vida uno va desarrollando esas competencias y sobre todo mejorarlas cada día.

Construcción de las competencias emocionales. Los especialistas desarrollan y perfeccionan constantemente la idea de las competencias emocionales. Aún no se define de manera clara lo que significa exactamente. En general, se orientan en la inteligencia emocional, aunque también pueden tener en cuenta otros factores. Por ello, algunos prefieren referirse a ellas como aptitudes socioemocionales, habilidades sociales y emocionales.

Pero, aunque parezca contradictorio, es diferente cuando hace referencia a conceptos educativos. Y creemos que la inteligencia emocional es tanto una idea educativa. Entender por qué el aumento de las competencias debe ser una prioridad en la educación, basta con observar el actual movimiento mundial, en todos los niveles educativos, a favor de pasar de un sistema educativo basado en el conocimiento a otro basado en las competencias.

Es crucial saber diferenciar concepciones psicológicas, como la inteligencia emocional y educativas como competencias emocionales. Inicialmente los conceptos deberían ser acotados, específicos y precisos para impulsar el desarrollo tanto teórico y de ciencia fundamental. En cambio, existen numerosos conceptos psicológicos que pueden incorporarse a un concepto educativo. En su mayoría estas propuestas involucran la inteligencia emocional, tomando en cuenta diferentes aspectos emocionales y sociales como la autoestima, las habilidades sociales y habilidades para su desenvolvimiento en la vida diaria, la motivación, el bienestar, etc. Por definición, la competencia es un concepto amplio e integrador. Sin embargo, deberá ampliarse si se incluyen también las competencias emocionales.

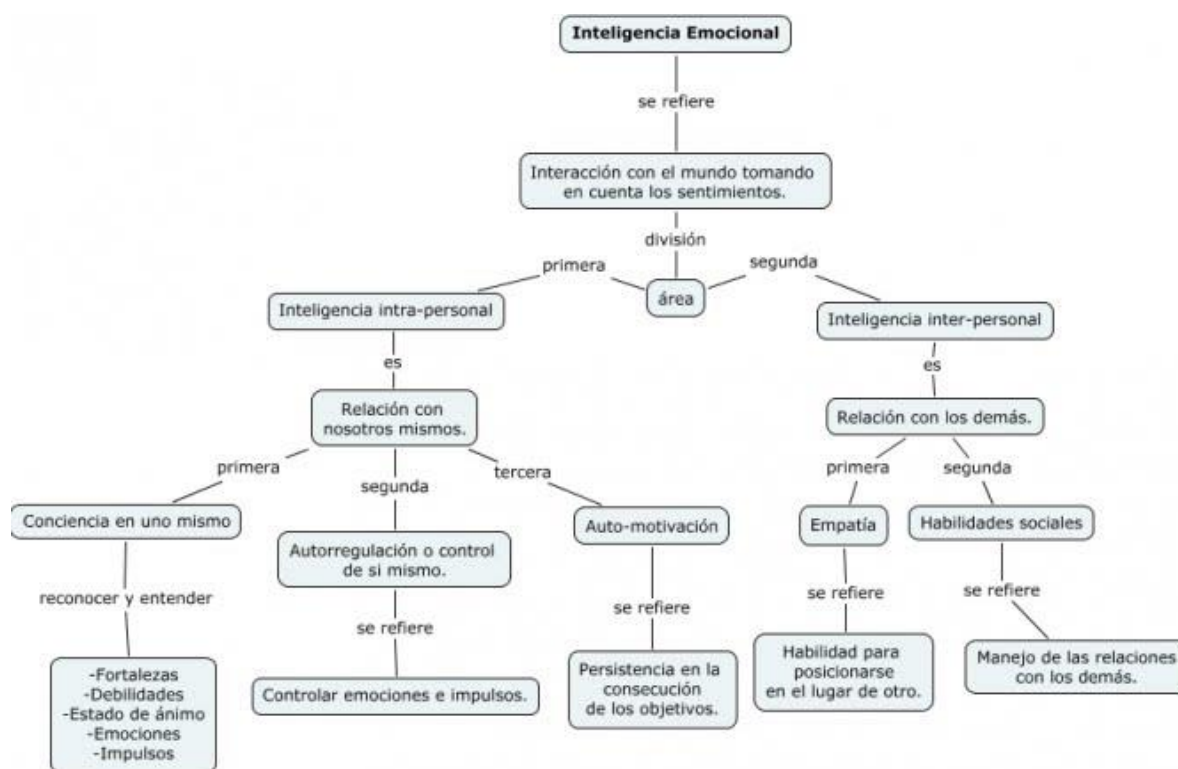
Definición de Inteligencia Emocional

Goleman (1995), nos menciona que para tener Inteligencia Emocional tenemos que tener la cualidad de reconocer y gestionar nuestros propios sentimientos, partir de la automotivación y vivir conscientes de nuestras relaciones sociales. Educar en los sentimientos es una labor ardua, parte de reconocer y conducir mejor nuestras propias emociones y las de los demás. En tal motivo es esencial desarrollar la Inteligencia Emocional desde la etapa inicial del educando en el nivel primario. El modelo mixto de Daniel Goleman engloba una serie de destrezas y habilidades para un manejo óptimo de las emociones.

Desarrollar estas habilidades en los estudiantes permite que sean autónomos y consciente de sus acciones, tomando responsabilidad de sus emociones desde un antes, lo que se demuestra en su trabajo en equipo con los demás, buscando lo mejor, lo que promueve el crecimiento personal de los estudiantes y el buen manejo de las mismas para expresar emociones de manera personal, puede expresarlo socialmente. Uno de los libros más famosos de Goleman es "Inteligencia emocional", donde menciona que para lograr la inteligencia emocional se deben combinar muchas habilidades. (Guevara, 2011).

Figura 2

Organizador de las divisiones de la Inteligencia Emocional



Fuente Blog el Taller de Liderazgo

Este organizador resume nuestras categorías y subcategorías. Damos testimonio que estas habilidades mencionadas dentro de las institución educativa no son potenciadas de manera adecuada en el desarrollo de las actividades diarias, el educarnos emocionalmente es un desarrollo, se da día a día este debe de situarse presente en todo el currículo nacional y en la constante formación, no habiendo una aplicación de estas genera en los estudiantes poco conocimiento de las propias emociones, no saber cómo gestionarlas genera que no se dé una respuesta positiva en su proceso de aprendizaje y su relación social.

Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional

Inteligencia Intrapersonal

Según Trujillo (2018), la inteligencia intrapersonal desarrolla en el estudiante la capacidad de motivarse a sí mismo en cada situación, tomando una actitud optimista frente a metas ya preestablecidas, teniendo el sentido de perseverancia para lograrlo aun frente situaciones no agradables a su persona, Se considera fundamental el control de emociones para lograr un equilibrio, evitando momentos de angustia, rabia que interfieran al relacionarse con sus compañeros, amigos y familiares.

La inteligencia intrapersonal es fundamental para para el actuar del estudiante, al momento de tomar decisiones en situaciones que son importantes para su vida, pues esta capacidad permite conectar de manera coherente sus sentimientos con sus acciones, comenzando con la identificación de cada una de ellas y su diferenciación conforme a la situación que se presente dentro y fuera del aula. Esta capacidad debe trabajarse de manera independiente con cada estudiante, desde un pensamiento introspectivo hacia la meditación y planificación de su accionar. (p. 21).

Esta inteligencia se manifiesta en el estudiante cuando es consciente de sus debilidades como fortalezas, y da significado a la parte interna de él, para motivarnos y ser capaz de seguir frente a adversidades que suelen presentarse en su camino, como en las diferentes áreas de trabajo y al relacionarse, teniendo en cuenta sus anhelos intrínsecos y buscar la superación personal y académica en su vida, con él mismo, mostrando amor, cuidado y tolerancia a su persona, definiendo una valoración en cada una de nuestras áreas. Así como el campo educativo al tener claro nuestras debilidades, habilidades y apreciaciones que tenemos en clase, para conocer la situación en el que se encuentran nuestros estudiantes y apoyarlos a lograr metas en su aprendizaje. (Hualcas. 2020, p. 52).

Según Gardner se refiere a la capacidad del niño en desarrollarse a uno mismo, mediante ajustes y el acceso a sus emociones y sentimientos, que recaen en su comportamiento y conducta propia tanto con el mismo, como con los demás, al interactuar, al trabajar en grupo, al relacionarse fuera de la escuela, etc. Esta capacidad cognitiva permite conocernos y analizarnos desde nuestro estado de ánimo en cada situación. Es importante ajustar esta capacidad en cada uno de nuestros estudiantes, aplicándola para una mejor convivencia, puesto que es base fundamental de su comportamiento dentro del aula y fuera de ella. (Gardner, citado por Núria, 2014)

En el periodo de cambio que se da desde la educación inicial a primaria, es un campo de situaciones donde se dan hechos con características tanto afectivas, sociales y cognitivas, que se da en el progreso y avance del estudiante. Por consiguiente, la formación en Educación Primaria debe desarrollarse un ambiente donde se brinden herramientas y recursos que al estudiante le permita tener un conocimiento de sí mismo, es decir la valoración adecuada y pertinente con autoestima alta, y la gestión de sus emociones para con los demás. (Trujillo, 2018, p. 20).

La inteligencia intrapersonal está direccionada a que el estudiante pueda conocerse, valorarse, aceptarse, este trabajo va hacia uno mismo, el conocerse, analizarse para relacionarse de manera asertiva, formando relaciones interpersonales con sus amigos, teniendo la capacidad de ser únicos y auténticos al momento de trabajar, realizar una tarea, manifestar una postura, etc. Siendo también conscientes de las características que los hacen sentir únicos, valorando y amando cada aspecto de su vida, de cómo es mostrando confianza hacia sí mismo al desarrollarse al realizar una tarea hasta en el diario vivir. Es claro que esto se desarrolla en el área de Personal Social, respecto a la primera competencia, que busca que el estudiante se conozca, analice e identifique esas características que lo hacen único y valioso, es pertinente

que se dé, no solo en esta área, si no en las diferentes asignaturas. (Bisquerra, 2010, citado por Hualcas, 2020).

El Currículo Nacional de Educación Básica Regular toma en cuenta el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, así como el desarrollo de habilidades interpersonales, identificados en las primeras competencias del área de Personal Social y tutoría, no obstante, estas competencias están adheridas de manera integral dentro del desarrollo de las diferentes actividades. (p.22).

Considera a la inteligencia intrapersonal como punto de partida del niño hacia las demás inteligencias debido a la práctica de la vida diaria, de un análisis que le permite tomar conciencia de su aprendizaje, de la manera en que se desarrolla al identificar tanto fortalezas como debilidades en su aprendizaje, para analizar qué nos falta y en qué podemos mejorar y así lograr sus objetivos y metas educativas como en los diferentes aspectos de su vida que han sido planteadas. (Goleman, 2000, citado por Trujillo, 2018).

Señala que la inteligencia intrapersonal está enfocado al lado afectivo de la inteligencia. De esta manera se expresa a través de la autonomía, al análisis de uno mismo para con su actuar, de tener seguridad y confianza en uno para el fortalecimiento de sus habilidades sociales y su desenvolvimiento en la conciencia. Es fundamental desarrollar esta inteligencia en los estudiantes para el desarrollo de su autonomía y fomentar esa confianza al brindar una opinión, comunicar sus sentimientos y actuar con seguridad frente a problemas que se dan. En caso no están los padres, comunicar lo que siente al docente, para el apoyo que necesita el estudiante. (Goleman, 2000, citado por Trujillo, 2018).

La Inteligencia Intrapersonal permite que la persona pueda gestionar su comportamiento, desarrollar la intencionalidad de sus acciones, se considera esta habilidad que permite interiorizarse, construir una propia imagen, identificar sus reacciones y las causas que

las provocan con sus consecuencias de expresarse. Es fundamental desarrollar esta inteligencia para modelar su conducta, de esta manera influye en el contexto social, que busca el crecimiento de la personalidad y su ser del estudiante. (Goleman, 2000, citado por Trujillo, 2018).

Es la capacidad de considerar y aceptar de forma independiente, las propias limitaciones y potencialidades, así como los aspectos positivos y negativos percibidos. Este elemento está vinculado más a las emociones y sentimientos internos, la confianza en uno mismo, como el conocerse y ser consciente de uno. Presenta dificultad en nuestros estudiantes, por ello es fundamental brindar ejemplos que permitan relacionarlo con su vida diaria, puesto que el estudiante está en un proceso de aprendizaje. (Bar-On, 2000).

Gestión emocional. Las estudiantes emocionalmente inteligentes manejan mejor sus emociones y logran tener mejores relaciones en los aspectos sociales, académicos y posteriormente profesionales, ya que poseen mayor autoestima, y regulación emocional obteniendo bienestar en el desarrollo de su persona, buscan la satisfacción de ellos y de los demás, mientras que los estudiantes emocionalmente menos inteligentes presentan actitudes disruptivas, conflictivas dentro del aula, al fomentar un clima no agradable para el aprendizaje, e incluso llegan a la violencia ocasionando daños en sus compañeros como docentes. (Medrano et al., 2014). La gestión emocional en la educación es vital que se fortalezca ya que esto no ayuda a que en momentos difíciles de la vida no perdamos de vista nuestras metas y objetivos, incluso manejar situaciones de la mejor manera regulando nuestro comportamiento, así como el de los estudiantes.

Muchas veces los estudiantes al presentarse situaciones muy dolorosas o desánimo no saben cómo gestionar estas emociones y consecuentemente afecta a su rendimiento escolar. (UTEC, 2018). Las habilidades que componen la inteligencia emocional pueden orientarnos

para lograr un equilibrio de inteligencia, enfocarnos en obtener los objetivos personales y de aprendizaje. La gestión de la inteligencia emocional, dándose desde cuatro puntos básicos:

Percepción emocional el reconocer el inicio de nuestras experiencias emocionales desde cada situación, permite que el estudiante reconozca las emociones y las procese de manera adecuada. Además de promover una comunicación pertinente y asertiva entre sus compañeros, al dar una opinión, nuestra postura, así como la expresión de estas, logrando una mejora en su capacidad de reconocer tanto sus emociones, así como la de los demás. Esto se puede fortalecer en el trabajo grupal, los estudiantes pueden actuar de manera adecuada y desarrollar una comunicación activa, así como el cuidado de la misma hacia los demás para expresar según la intención que tenga.

La aplicación emocional abarca la influencia de las emociones del estudiante desde sus pensamientos y acciones, dentro de lo real y lo significativo. Al ver la influencia que tienen nuestras emociones en las acciones que realizamos, nos permite usar nuestras emociones con un fin, mediante un propósito. Conocer la finalidad que tiene esta función después de identificarla. Permitirá al niño influir en los demás, actuar y relacionarse con emociones expresadas de manera correcta sin presión alguna a nuestro sentir, como se da al compartir momentos con sus compañeros de clase, el sentir cierta libertad de expresar lo que siente y aplicar sus emociones responsablemente sin dañar el de los demás.

Comprensión emocional se centra en la razón de examinar nuestras respuestas emocionales y darles significado. Los estudiantes seguirán algunas reglas y los sentimientos cambiarán. Conocer y comprender el lenguaje emocional permitirá predecir cómo reaccionan nuestros estudiantes emocionalmente y prevenir esas reacciones.

Manejo emocional conlleva al reconocimiento de las emociones por parte del estudiante, esto permite conocer cada una de ellas, contiene información de las emociones de

nuestros niños e influyen en los pensamientos, es fundamental integrarlas en nuestra racionalidad y considerarlas en nuestro desarrollo de cada actividad, mediante la utilización de estrategias beneficiosas para una adecuada gestión de estas emociones. Del mismo modo, gestionar las emociones nos permite comprender y escuchar las emociones de nuestros niños, su sentir, sus necesidades y preocupaciones, involucrando su aspecto personal al mostrar ayuda y regular sus emociones a lo que llamamos empatía.

El Autoconcepto. Es la construcción de la imagen, percepción y evaluación del estudiante que tiene de sí mismo, tanto en la dimensión cognitiva, emocional y conductual en el desarrollo de su valoración. (Hernández, 2017). El esfuerzo que le ponga un estudiante para lograr sus metas va relacionado con la percepción de que podrá ejecutar sus acciones que le conducirán al logro de la meta trazada. En muchos de nuestros niños se observa que no hay un alto autoconcepto esto limita que dentro de sus actividades se puedan desenvolver de manera libre.

Considerando lo que Beane menciona en relación a los estudios realizados, se encuentra una relación del autoconcepto y autoestima, percibiendo y comprobado en el desempeño en el desarrollo del aprendizaje de nuestros estudiantes pues permiten que ellos se valoren, y confíen en su proceso y logros que tiene, así como el rol que desempeñan dentro del aula, un rol activo, mostrando un acompañamiento permanente y pertinente.

Autoconciencia

La autoconciencia es la parte fundamental de la inteligencia emocional e incluye una comprensión profunda de nuestras emociones analizando cada una de ellas para identificar las fortalezas como debilidades, necesidades y motivaciones de nuestra persona. Siendo la facultad que tienen los estudiantes de ser conscientes de cómo sus emociones les afectan a ellos, a los

demás y a su desempeño en cada área de su vida, como su aprendizaje dentro del colegio. (Harvard Business Review, 2019)

El ser consciente de nuestras emociones en situaciones que se presentan, manifiesta nuestra autorreflexión y análisis de dicha conducta en relación a nuestras emociones que se dan en diferentes espacios, como en situaciones de conflicto o situaciones cotidianas como situaciones dentro del aula. (Goleman, 2000, citado por Trujillo, 2018)

La autoconciencia es la prestación a las emociones que se reflejan en un preciso momento, no obstante, también refleja el inicio para el progreso de las competencias socioemocionales que es necesario desarrollar dentro del aula y por consiguiente en sus habilidades sociales al interactuar con sus amigos, compañeros de clase e incluso familia reflejado en su diario vivir para un futuro académico exitoso. (Repetto, 2009 citado por Trujillo, 2018).

Es la distinción entre pensamientos, acciones y emociones que se van dando en la persona, evaluando la relación que hay entre ellos y su influencia en dichas acciones y comportamientos, teniendo en cuenta la expresión tanto verbal a través del habla, comunicación asertiva, diálogos sea con personas frecuentes a nuestro entorno como con las diferentes relaciones sociales, y como no verbal a través de gestos, señas, incluso las expresiones de nuestro rostro. (Álvarez, 2011, citado por Trujillo, 2018).

El estudiante al ser consciente de su vida, de sus propias acciones y pensamientos, con el objetivo de un mejor desenvolvimiento en sus decisiones y acciones que se da de manera pertinente al trabajar dentro de clase, cambia la situación, puede mejorar como empeorar según su comportamiento o postura que toma, obteniendo diferentes respuestas de otros individuos como sus compañeros e incluso situaciones de cómo lo enfrenta. (Hernández, 2002, citado por Trujillo, 2018)

Tipos de autoconciencia. Mayyer y Salovey nos muestran los siguientes tipos de autoconciencia.

Autoconciencia Interna. Según la investigadora de Harvard, autora de bestsellers del New York Times y psicóloga organizacional Tasha Eirich, este sentimiento de bienestar puede estar asociado con una mayor satisfacción en el trabajo y las relaciones que construimos, el control y el bienestar personal y social, pero también está asociado con una mayor ansiedad, estrés. y depresión (García, Sociology Today blog)

Representa cuán conscientemente los estudiantes analizan y evalúan sus propios valores, actitudes, emociones e incluso aspiraciones, que están en nuestro entorno y las reacciones que tienen con sus comportamientos hacia los demás. Manifestando nuestro interior, nuestro desarrollo intrapersonal hacia lo interpersonal que se refleja en las relaciones que establecemos con los demás.

Autoconciencia Externa. Está relacionado con la capacidad que tiene el mismo estudiante para comprender cómo los demás la perciben. La investigación de Eurich muestra que las personas que saben cómo las ven los demás son más capaces de mostrar empatía y aceptar las perspectivas de los demás. El desarrollo de la autoconciencia permite un mejor clima y una comunicación agradable frente a situaciones desconocidas para el estudiante, conociéndose desde la perspectiva del otro compañero. (Valuexperience Community Manager, 2019).

Autoestima. Yagosesky (1990), alude que la autoestima parte de la facultad de conocer y ser conscientes de cómo somos con nuestras habilidades y fortalezas, así como nuestras dificultades y necesidades, parte del amor propio de tener la confianza en nosotros mismos, sin que nuestras limitaciones o circunstancias influyan. (Lorz, 2011).

La Autoestima se va formando en nuestros estudiantes desde la niñez es en esta época donde vamos adquiriendo el concepto y valoración de ellos mismos, pero muchas veces la autoestima de ellos también es dañada desde edad muy temprana y esto hace que vivan con conceptos erróneos sobre sí mismos, limitándose y encerrándose en un mundo difícil que los desvaloriza, el cambiar la manera de cómo nos percibimos es un trabajo que requiere tiempo, pero a la larga se logrará cambios significativos en nuestra vida y en relación con las demás personas. Por ello, es un proceso arduo de trabajo continuo desarrollar y aportar en la formación integral del estudiante, con ayuda de los actores educativos.

La autoestima tiene un significado complejo y su definición requiere cuatro componentes. Tiene en cuenta el pensamiento, comportamiento en diferentes situaciones y cómo se manifiesta amor propio. (Molina, 1997, p. 20)

Tiene un componente cognitivo, se refiere a la forma de cómo percibimos, como pensamos, que creemos, que ideas tenemos sobre nosotros mismo. Tiene un componente afectivo, esto se aprende del entorno social en el cual nos desenvolvemos, va relacionado con la valoración que demos a las cosas positivas, negativas, a lo favorables y desfavorables que los estudiantes conciben sobre nosotros mismos.

Tiene un componente conductual, es la parte activa de la autoestima que permite a la persona combinar sus habilidades, competencias mostrando su actitud coherente al exterior y esto se ve reflejado dentro del aula, aunque en situaciones es difícil de detectarlo, sin embargo debemos estar prestos y atentos ante estas características que se dan en nuestros estudiantes, en cada una de acciones, palabras, comportamientos y gestos que son respuestas en algunos casos alarmante y en otros, para el llamado de atención de nosotros los docentes. (Naranjo, 2007).

La autoestima está en nosotros de manera inherente en muchos casos es producto de lo social, que se desarrolla de acuerdo al entorno en el cual nos desenvolvemos, muchos

estudiantes crecen con el pensamiento de que no son aptos y calificados en su aprendizaje, conocimiento y que no son capaces para realizar determinadas actividades, en tal motivo es labor de los docentes, padre de familia.

Enseñar a los niños a reflexionar sobre sus potencialidades y la capacidad que tiene de afrontar diferentes retos a partir de esta auto reflexión y conocimiento del valor que tienen. Existe logro cuando desde pequeños se pueda desarrollar una alta autoestima, que partiría de estos cuatro componentes de la autoestima, dentro del currículo Nacional de Perú, busca que los estudiantes, desarrollen el enfoque búsqueda de la excelencia.

Autocontrol

Paula (2007), quien define el autocontrol como un proceso terapéutico diseñado para enseñar a nuestros estudiantes estrategias para controlar o cambiar el comportamiento en diversas situaciones con el objetivo de lograr metas a largo plazo. Entonces para una adecuada gestión de emociones dentro del aula es necesario brindarles a los estudiantes dichas estrategias o recursos que le permitan regular su comportamiento, evitando acciones disruptivas o un clima no agradable dentro del aula que, a la larga, fomenta desorden e incompreensión de su aprendizaje, desarrollando bajo conocimiento y aptitudes frente a hechos que se vienen cruciales y a veces sustanciales de la vida cotidiana.

Es la facultad de una persona para desarrollar habilidades propias de su persona para mejorarlas. Este elemento como parte de la inteligencia emocional se demuestra mediante la participación en iniciativas que conducen a una vida satisfactoria, fructífera y significativa en cada una de las áreas. El proceso de autorrealización es un esfuerzo activo del estudiante y de avance para conseguir el logro del desarrollo máximo de sus aptitudes y habilidades. Los sentimientos de autosatisfacción están vinculados a la autorrealización, permite que el

estudiante pueda ver los cambios y mejoras que hay al lograr el control de situaciones difíciles. (Bar-On, 2000).

Goleman define el autocontrol como la capacidad de gestionar y dirigir de manera adecuada las respuestas a nuestras emociones e impulsos que generan conflictos, teniendo como pertinencia la regulación de las emociones discordantes o perturbadoras. Tiene cinco tendencias emocionales: autocontrol, confianza, responsabilidad con nuestro sentir y actuar como la adaptabilidad de nuevos cambios y la creatividad para gestionarlas. Estas permiten que el estudiante las integre y logre aplicar de manera cotidiana con un significado significativo.

Autocontrol y Autorregulación. Es la gestión y la toma de responsabilidad en su propio comportamiento y la utilización de principios dirigidos a un aprendizaje de su conducta para modificar el comportamiento de uno, considerando las consecuencias que esta trae para un ambiente sano. (Woolfolk, 2006, citado por Lamarca, 2017).

Polaino, et al., (2003) plantearon que la autorregulación es un comportamiento autorregulado, es decir, la capacidad de autorregulación, que se refiere al control del sujeto sobre los estados de ánimo, impulsos sin antes pensar y recursos internos como sus emociones, sentimientos, y esta capacidad complementa la facultad de autorregulación.

La procrastinación deliberada en nuestros estudiantes, sin el propósito de lograr algo y el descuido en sus estudios nos comportamientos no autorregulados los cuales no llevan a un nivel de satisfacción y placer, muy por el contrario, provocan en el estudiante actitudes de retraso en la presentación de sus trabajos, tareas y acumulación de los mismo, provocando estrés en ellos. Mediante lo mencionado, se quiere que los estudiantes tengan la fuerza de voluntad para la acción sostenida utilizando recursos internos y dominios personales. (Lamarca, 2017).

La autorregulación está conformada por ciertos procesos que son complejos pues estos desarrollan una respuesta satisfactoria y adecuada en los niños, mediante su entorno dando respuestas positivas al interactuar, que se presentan con amigos, compañeros de clase y familiares. (Bronson, 2000).

Los niños al mantener contacto con la sociedad, captan esa información y la utilizan para dar respuesta al pensar, manifestar sentimientos y en su actuar, para un mejor resultado y una mejor convivencia, con el fin de un accionar consciente y conocedor de las posibles consecuencias que traen las acciones dirigidas solamente por impulsos. (Lamarca, 2017).

La autorregulación emocional, así como la cognitiva están integradas más no separadas ni diferentes a la otra. Sino por el contrario, el pensamiento influye en las emociones y estas en el desarrollo cognitivo de la persona (Blair et al., 2008). En lo conductual los niños toman en cuenta la autorregulación consciente que predice el éxito en la escuela, como fuera de ella. Según Florez (2011), los niños pequeños aprenden a través de la autorregulación deliberada cuando se les da la oportunidad adecuada. Siendo la habilidad básica para desarrollar la autodisciplina es la planificación de nuestras actividades para conseguir dicha disciplina tanto en nuestras emociones como en nuestras acciones. (Lamarca, 2017).

Estadios del Autocontrol. Polaino et al. (2003) citado, por Arana (2014) nos menciona de dos estadios de las conductas de control:

Siendo el primero el autocontrol en la toma de decisiones, que se caracteriza por la presencia de conflictos que requieren una reacción y solución inmediata mediante la elección de una o de varias opciones, el estudiante puede aplicar la estrategia de lluvia de ideas para el recojo de estas y plantear posibles soluciones.

La segunda etapa es el autocontrol a largo plazo, que se observa manteniendo respuestas controladas por períodos de tiempo más largos, y esta etapa requiere una toma de decisiones constante para seguir el comportamiento elegido, donde los estudiantes mantienen una respuesta permanente en la decisión tomada.

Técnicas de Autocontrol. Permiten que los niños puedan desarrollar su capacidad de expresar sus emociones de una manera más efectiva para un desenvolvimiento oportuno en situaciones que se le presentan dentro y fuera del aula.

Respirar correctamente, en lugar de llenar nuestros pulmones por completo, tendemos a jadear. Nuestro cerebro requiere el 20% de oxígeno, por tanto, la poca entrada de oxígeno a nuestro cerebro limita nuestra concentración, y en ocasiones desarrollamos actitudes de bloqueo que nos lleva a sentirnos deprimidos. Una adecuada respiración permite llegar a la calma y sentirnos bien con nosotros mismos. Por ende, es necesario desarrollar la pausa activa de los estudiantes, para la aplicación de diversas técnicas de respiración, relajación e incluso meditación.

Realizar un listado de emociones y razones, la mayoría de veces permitimos que las emociones tomen el control de nuestra mente, y no razonamos, dejando actuar a los impulsos que se ven reflejado en las acciones, dejando en segundo plano el pensamiento y la razón, no obstante, el camino adecuado y pertinente es darle ese primer lugar al desarrollo de la razón del estudiante para continuar con las emociones y su expresión adecuada. Esto nos permitirá aclarar la mente, viendo la casuística de cada situación.

Contar hasta diez, cuando hay frustración o ira en el momento, lo mejor que podemos hacer es contar lenta y profundamente hasta diez o viceversa, mientras realizamos una respiración profunda y conscientemente. Al realizarlo se notará más relajado y te permitirá tomar mejores decisiones, una vez que estemos más tranquilos y con una disposición cognitiva

para actuar. Podemos aplicarlo apoyado de materiales y recursos como lo es el semáforo conductual, la técnica de la tortuga, entre otros, que permite la mejora de la praxis dentro del aula fomentando el orden y también la formación emocional del niño.

Reír más, cuando reímos, nuestras expresiones del rostro envían señales al cerebro de nuestro estado de ánimo. Al estar en una situación complicada es posible ver el lado positivo mediante una sonrisa. o encontrar algo positivo a la situación y no quedarse con él hubiese o el sentimiento de fracaso que tiene el estudiante, por ende, podemos desarrollar dinámicas y actividades que integran y fortalecen las habilidades de los estudiantes para la obtención de una mirada más amplia y positiva. (Francos, 2015).

Automotivación

La automotivación parte de que cada una de nuestras emociones tiene que estar dirigida hacia un propósito, no es centrarse en el problema si no en la meta, para ello se necesita optimismo y determinación, es actuar de forma positiva ante los contratiempos. (Goleman, 1995).

Valls (2011), en su libro nos señala que la automotivación es la capacidad que tenemos de influir sobre nosotros mismos, de ilusionarse y entusiasmarlos por nuestros objetivos y sueños y poder satisfacerlos sin depender de un factor externo. (p. 37)

La automotivación se logra cuando el humano es consciente y reflexivo de sus acciones, que parte del conocimiento de sí mismo, que le motiva autorregular sus acciones. Roca (2006, p. 10). La automotivación parte de uno mismo, es la capacidad que tiene cada ser humano para enfrentar las dificultades que se le presenta, pero no solo de él mismo, sino también de otros y responde de manera responsable a sus emociones. Esto le va permitir relacionarse con los demás ya que se denominará así mismo y tendrá diversas habilidades sociales.

La automotivación dentro de la escuela se debe entender como el logro y la búsqueda de la excelencia, es comprometerse con los propósitos en cada sesión de aprendizaje, los estudiantes deben de aprovechar las oportunidades para alcanzar sus metas y sueños personales, ser perseverantes y optimistas.

Tipos de auto-motivación. Existen dos tipos de motivación intrínseca y extrínseca que permiten al estudiante alcanzar metas u objetivos que se ha propuesto, puesto que estos impulsan a alcanzarlos.

Motivación intrínseca. Se podría decir que es la más efectiva, la que nos va permitir asumir los diversos retos personales de la vida según (Bazán et al., 2011, citado por Córdova) es la fuerza que surge de los más profundo del ser, para realizar una acción sin que ningún individuo o estímulo lo motive actuar, es propio del ser. (p.45).

Cuando la motivación parte de uno mismo se siente gusto, placer, satisfacción por realizar las diversas actividades o tareas planteadas, sin tomar en cuenta la recompensa o reconocimiento eso se le denomina auto motivación. (Ajello, citado por Naranjo)

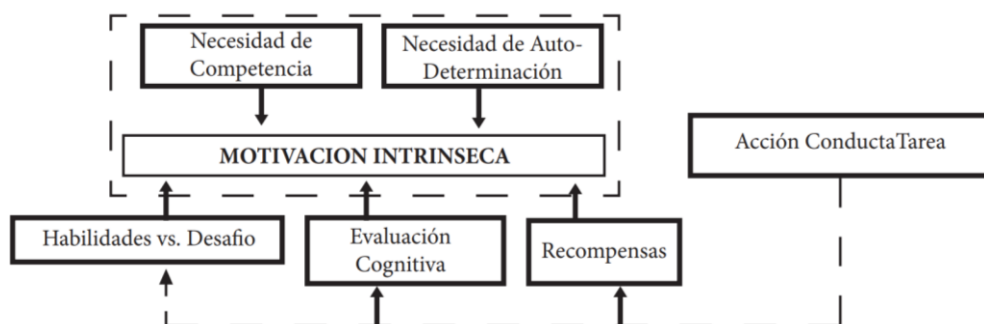
El fundamento de esta motivación, parte de la libertad que tiene el ser humano de tomar una decisión determinada, desafiándose a sí mismo y esforzándose por lograr metas, sueños y objetivos más allá de las contrariedades de la vida.

Dentro de la escuela cuando un estudiante desarrolla la motivación intrínseca, tiene mayor rendimiento académico y emplea estrategias útiles para realizar sus objetivos despierta en él, el interés por aprender, realizar las actividades planteadas en este caso sería la realización de las tareas. (Márquez et al., 2021, citado por Hernández).

Jiménez, citado por Orbegozo (2016) Algunos estudios demuestran que cuando una persona se siente competente o capaz de realizar una tarea logra desarrollar con mayor eficacia la automotivación.

Figura 3

La motivación Intrínseca: Características y variables que la afectan



Fuente: La motivación Intrínseca: Características y variables que la afectan, Orbegoso (2016)

El siguiente cuadro resume las características que están por debajo de la motivación y las variables que las afectan. Esta motivación parte de la necesidad que la persona tiene por ser competente, y la autodeterminación con la que va actuar delante un desafío, utilizando al máximo sus habilidades también esta se verá afectada por evaluación cognitiva que realice y la recompensa que reciba para lograr la conducta deseada.

Motivación Extrínseca. La motivación extrínseca se da cuando una persona es motivada por un intermediario externo que logra en un individuo la realización de cualquier actividad o tarea. (Ormrod, 2005, citado por Córdova, p. 65)

(Ajello, citado por Naranjo) Esta motivación también es importante para el logro de la realización de metas y objetivos, pero parte de dar respuestas a un estímulo externo que condicionan el comportamiento, pueden ser las recompensas o los castigos.

Dentro de las escuelas se evidencia también este tipo de motivación, si los estudiantes realizan las tareas o hacen un trabajo reciben un incentivo, pero esto genera en los estudiantes la necesidad de las cosas materiales y dependencia de esta motivación. (Quirós, 2006, p.16, citado por Huarca, 2019).

Indicadores de la Motivación Extrínseca. Los teóricos Edward Deci y Richard Ryan propusieron indicadores para reconocer mejor la motivación. A continuación, los principales indicadores de la motivación intrínseca.

Reconocimiento Social. Todas las personas tenemos esa necesidad de un reconocimiento por las acciones buenas que realizamos en diferentes entornos donde nos desenvolvemos, esto genera en nosotros el auto reconocer las capacidades y apreciarlas. La ausencia o el falso reconocimiento pueden lastimar a la persona (Tejada, 2004, p.15, citado por Huarca, 2019). Dentro de las instituciones educativas es fundamental que los estudiantes perciban este reconocimiento porque aumentará su autoconcepto y motivación será mejor desarrollada.

Premios e Incentivos. Estas técnicas de reforzamiento son la base para modificar una conducta (Flores, 2007, p.24, citado por Huarca, 2019). Estas pueden influir en la motivación y en la realización de una tarea asignada, porque actúa como un elemento motivador. En los salones de clase al utilizar estos premios o incentivos por parte de los docentes se logra conseguir en los estudiantes un mayor desempeño, debido a que cuanto mayor reconocimiento o premios se les brinde a los estudiantes su motivación será cada día más.

Intereses y Expectativas. Algunos estudios demuestran que el grado de interés y expectativa que tengas sobre diversos temas afecta al esfuerzo que dispongas para poder aprender. De tal manera para que los aprendizajes resulten más significativos, se debe de tomar

en cuenta los intereses y expectativas que tienen los estudiantes, esto cobrará valor para ellos, se debe partir desde su vida cotidiana.

Niveles de motivación Según Lagos et al. (2015) citado por Córdova. Existen diferentes tipos de motivación que se presentan a continuación.

Motivación alta. Es cuando los niños se motivan a sí mismos logrando sus objetivos trazados sintiendo gusto y felicidad al realizar por su propia cuenta las tareas establecidas, son participativos en las clases, y su aprendizaje se vuelve más significativo y vivencial.

Motivación media. La característica esencial de quien posee esta motivación, es que no son constantes, los estudiantes presentan tareas, pero de manera esporádica, el tiempo que dedican es mínimo, no tienen metas, o si las tienen, las cumplen a medias, de manera eventual participan en clases y la meta es sólo aprobar.

Motivación baja. Los estudiantes con baja motivación no tienen metas de aprendizaje por tal motivo casi nunca presentan tareas, no tienen un horario para realizar tareas, en el salón de clases su participación es nula y generalmente tienen una apatía por el estudio.

Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional

Inteligencia Interpersonal

Según (Goleman citado por Fragoso) esta Inteligencia compone diversas habilidades y competencias que se van desarrollando a lo largo de nuestra existencia. Una de las dimensiones importantes es la conciencia social, como la interacción interpersonal.

El poder entender a las personas y respetar su modo de pensar, actuar utilizando respuestas y acciones asertivas se les denomina Inteligencia Interpersonal según (Bizquera, citado por Caira, 2019) estas personas tienen la potencialidad de utilizar diversas habilidades sociales para desenvolverse en la sociedad.

Se la denomina también Inteligencia Social. Es la aptitud del humano de sentir por otro, meditar y responder de manera idónea a las emociones de los demás. Lo que se logrará en esta persona es que pueda establecer relaciones sanas y amistades duraderas, por otro lado, tendrá la capacidad de resolver conflictos. (Gardner como se citó en Rodríguez, 2009)

Por tanto, la Inteligencia Social se basa en las acciones que tiene el ser humano para desenvolverse en su entorno social, que recibe apreciaciones, emociones, deseos, pero al mismo tiempo conserva y defiende sus derechos sin vulnerar de los demás, añade (Cándido, 2020).

Las habilidades interpersonales se muestran a través de la conducta de la persona frente a situaciones sociales y en cómo se comunica, expresa sus pensamientos, respetando con su actuar a los que le rodean, lo que beneficia en el clima de clase propiciando relaciones de compañerismo entre los demás, disminuye los problemas que se dan al relacionarse.

Ugarriza et al. (2005) indica que la parte interpersonal debe de ser potenciada en las personas para poder distinguir las diferentes emociones, expresan el entorno que lo rodea, ya sea estas expresadas con gestos o en diferentes situaciones y que esta persona esté conforme con el grado de cultura emocional de su entorno social. La importancia de desarrollar estas habilidades interpersonales dentro del aula permite que los estudiantes expresen de manera adecuada sus emociones, gestos, ideas, opiniones en diferentes situaciones.

Canelo (2021), somos seres sociales, está en nuestra naturaleza el relacionarnos con las otras personas, dentro de nuestra vida estamos en constante comunicación con los docentes, amigos, nuestra familia. En nosotros no está desarrollado ese grado de cultura emocional que se necesita para comunicarnos, para distinguir las emociones de los demás, por ese motivo en los colegios es fundamental el desarrollo y práctica de la inteligencia Interpersonal, para que los estudiantes puedan percibir y entender los sentimientos de otra persona de esa manera lograr

en ellos el actuar con empatía. Y en la parte interna del estudiante se logrará que él pueda expresar sus emociones, sentimientos y lo que le sucede de manera natural.

Como personas buscamos el constante contacto con los demás a través de las interacciones y el compartir, esa es nuestra naturaleza y más de los niños el poder compartir momentos dentro del aula como fuera, sobre todo cuando están en una etapa donde la amistad es muy considerada. Sin embargo, como seres humanos que sentimos, es necesario en los colegios enseñar a los estudiantes este tipo de inteligencia emocional debido a que no solo puedan entender sus propios sentimientos, si no el de los demás, donde se lograra un gran compañerismo y mejor desenvolvimiento.

Estas habilidades garantizan la interacción en el clima escolar con los estudiantes, orientados a que puedan desarrollar un aprendizaje autónomo y colaborativo, desarrollando sus capacidades, actitudes a base de esfuerzo y perseverancia en las decisiones que tomen.

Empatía

La empatía va más allá de situarse en el lugar de la persona, sino más bien es abrazar las emociones, pensamientos y actitudes de los demás, desde un punto de vista no propio, desde esa perspectiva ser capaces de entender, ayudar, servir y orientar a una mejor convivencia, orientada a la conciencia de no dañar a la otra persona. (Según Goleman, 2019, citado por Caira)

La empatía se puede precisar como la facultad de entender lo que piensa y lo que le hace falta al prójimo, pero este sentir es como si fuera propio de cada individuo y dando una respuesta como el deseo de animar apoyar incluso consolar. Esta capacidad no es solo ponerse en el lugar del otro, sino más bien es salir de uno mismo, para acoger al que necesita, tanto en los momentos tristes como en los momentos felices. (Carpena et al., 2020)

Ronderos (2010), atribuye el concepto de empatía como la inteligencia que tienen las personas para interactuar y responder de manera oportuna a las necesidades e inclinaciones de la otra persona, tener cierta confianza en compartir emociones, ideas, ilusiones de tal manera que esto repercuta en la persona para que se sienta comprendido y aceptado.

Páez (2010), define que es la habilidad de mirar el contexto de otro ser, sin perder la postura sobre sí mismo y su propia realidad, cuyo fin es poder orientar a la otra persona en el desarrollo completo de sus afectos y pasiones. En conclusión, empatía es el arte de entender al otro sin olvidarte de ti.

Figura 4

Mapa de la empatía



Fuente (Mapa inclusivo de la empatía, CORALELIZONDO, 2017)

Esta herramienta ayuda a ponerse en el lugar del otro haciéndose las siguientes preguntas. ¿Qué oye? de manera individual vamos anotando lo que oye la otra persona,

opiniones, ataques, juicios, ruidos, palabras motivadoras, etc, ¿Que ve? observa gestos de rechazo, menosprecio, altivez, ¿Que piensa y siente? ¿Qué emociones usa esta persona para expresarse? Todas las preguntas mencionadas nos ayudarán a interiorizar sobre cómo nos sentimos es tu lenguaje corporal. ¿Qué dice? ¿Cómo se comporta? Lo que dice y cómo lo dice es importante para ponernos en nuestro lugar.

Características de la empatía. Para que una persona pueda ser empática, tiene que cumplir las siguientes características que se presentan, como el saber escuchar, el entender a los demás, mostrar respeto, etc.

Saber escuchar. La escucha es necesaria para fortalecer la empatía, las personas que poseen esta característica suelen disfrutar de la compañía de las personas construyendo relaciones sanas y positivas con un vínculo de amor y comprensión mutua. Respetando los límites, sobre todo, saber escuchar al otro, dando la oportunidad de que ambos puedan expresar las múltiples emociones y sentimientos analizando las causas y consecuencias de estas.

Comprender al otro. Parte de tener la facultad de darse cuenta de los sentimientos y emociones de la otra persona, es el poder percibir lo que hay en lo profundo de su ser, con tan solo mirarla y observar sus gestos, su forma de hablar su mirada, el tono de su voz o simplemente su silencio, la persona empática sabrá descubrir en el otro el verdadero estado de su alma, generando en el otro, que se sienta valorado y amado.

Identificarse con el otro. Identificarse con el prójimo parte de conocer sus características, conocer sus sentimientos, miedos costumbres y saber, sentir lo que el otro siente. La aptitud de mirar a los demás y comprender profunda y verdaderamente sus pensamientos o creencias, sentimientos o preocupaciones y lo que les hace sufrir o alegrarse, a eso se le denomina empatía.

Ser solidarios. La solidaridad es un valor que las personas empáticas poseen, esto desarrolla en ellos, ser sensibles ante las diversas necesidades, logran sentir el dolor de los demás, tienen el deseo de proteger y ayudar a los demás, especialmente en situaciones difíciles.

Ser respetuosos. En definitiva, empatía también significa respetar los sentimientos, pensamientos, acciones, decisiones de los demás, en definitiva, respetar la forma de ser de los demás y de cómo es la vida, aunque no estemos de acuerdo o no nos guste.

Tipos de empatía. Permite comprender y sintonizar los sentimientos, pensamientos y comportamientos de los demás.

Empatía Cognitiva. Hace referencia a que está atento a las necesidades de los demás, teniendo la capacidad de sentir lo que el otro siente, puede ser alegría, tristeza, etc. Pero logra sentir lo que el otro siente.

La Empatía Emocional. Tienes dos variantes; la empatía paralela, busca sentir lo que la otra persona siente o experimenta y la empatía emocional, es reaccionar emocionalmente ante las situaciones que esté experimentando la otra persona. Esta empatía también es llamada como simpatía, es una respuesta emocional o toma de perspectiva afectiva. (Morales et al., 2007).

Asertividad

La terminación etimológica de la asertividad surge del latín *lasserre* que tiene como significado afirmación del carácter y fe en uno mismo. Para que una persona logre la asertividad es necesario conocerse, aceptarse y valorarse, también implica el poder aceptar las opiniones de los demás, y responder a estar con asertividad.

Es expresar de manera clara y directa los propios sentimientos, anhelos, derechos e ideas sin coaccionar o sancionar a las demás personas ni vulnerar sus derechos. Por lo tanto, la asertividad es una destreza social que nos permite dar a conocer nuestras emociones, ideas y aceptar las conjeturas, dar y recibir cumplidos, también nos permite defender nuestros derechos sin ofender el de los demás (Rodriguez et al., 2014 citado por Tejada 2018).

Teorías de la Asertividad. Permite conocer las diferentes miradas para la expresión consciente, clara y directa para comunicar ideas y sentimientos de manera pertinente.

Teoría humanista. De Rogers (1999), nos indica que tenemos el deber de ser responsables y conscientes de nuestras acciones y asumir las responsabilidades de las consecuencias y buscar superarnos día a día.

Teoría del aprendizaje social. De Bandura (1982), los seres humanos estamos en constante aprendizaje, la mayor de la parte lo aprendemos por observación.

Teoría del aprendizaje significativo. De Ausubel (1983), todo conocimiento adquirido debe ser meditado y cuando estos se asimilan se generan nuevos conocimientos.

Teoría del Neoconductismo. De Skinner (1952), da a conocer su teoría indicando el condicionamiento operante como estrategia para mejorar las conductas de la sociedad.

Teoría de la comunicación. De Schramm (1963), para una buena comunicación debe de existir emisor y receptor ya que estos elementos son fundamentales para poder comunicarse sobre todo entre los maestros y estudiantes.

Las Dimensiones de la Asertividad de Acuerdo a Lazarus (1973) son.

- La habilidad para decir NO.
- La destreza para poder pedir un favor o hacer una petición.
- La capacidad de dar a conocer nuestras emociones positivas y negativas.

- La capacidad de dar inicio, permanecer y terminar una conversación en diferentes hábitos.

Conducta Asertiva. La conducta asertiva de una persona se reconoce por la inteligencia que tiene de identificar las emociones de otro ser, siendo empático, es decir la necesidad que tiene de atender los diferentes problemas ajenos.

Esta conducta le lleva actuar de manera oportuna para cada situación incluso para defender sus derechos, tiene el tino de hacerlos respetar sin dañar los derechos de los demás, sintiéndose satisfecha consigo misma por el logro de sus objetivos sin vulnerar la de otra persona. Es la inteligencia que tiene una persona cuando da a conocer su modo de percibir el mundo, sus emociones, puntos de vista, sin herir los sentimientos del otro individuo. (Bar-On, 2000).

Un comportamiento asertivo hace feliz a las personas con la cual se rodea por que le permite desenvolverse teniendo una comunicación asertiva, adecuada, generando un ambiente agradable seguro lleno de caridad y amor al próximo, estableciendo los límites respetando las diferencias, entendiendo al prójimo. Una persona con actitud asertiva generalmente suele agradar a los demás, sabe negociar satisface sus necesidades y las de los demás.

Tabla 2*Elementos de una Conducta Asertiva*

No verbales	Para verbales	Verbales
• Expresión del rostro amistosa. • No evita el contacto visual (contacto ocular). • Realiza sonrisas constantes. • Conserva una postura erguida	• Tono de voz agradable, con variaciones y hasta puede ser coloquial dependiendo de la situación. • Expresión oral con fluidez verbal. • Expresión oral clara y con pausas. • Realiza pausas cuando es propicio. • Capacidad de respuesta consecuente	• Expresiones directas y seguras con los siguientes términos: Quiero, pienso y siento. • Presta abundante atención a nivel personal. • Demuestra capacidad para hacer halagos y refuerzos verbales cuando lo amerite la situación. • Realiza varias preguntas. • Es capaz de responder a cada pregunta de acuerdo a la formulación.

Fuente. El libro de las habilidades de comunicación por Román,(2005)

Según la imagen, nos da a entender los elementos necesarios para tener una comunicación asertiva, haciendo uso de los recursos no verbales, como los para verbales y verbales, mostrando una conducta adecuada para un mejor desenvolvimiento con los demás.

Talleres interactivos**Fundamentos del Taller**

Fundamentos Pedagógicos Según Egg (1991). No debería evidenciarse jerarquía determinada que no se pueda cuestionar entre docentes y estudiantes.

La relación docente-estudiante es que tiene que evidenciarse la participación de ambos actores educativos, superando la práctica de docente paternalista y estudiante pasivo. Mejorar las relaciones de competencia, producto del trabajo en equipo, entre otros.

Definir nuevas funciones, el docente como mediador y facilitador en el proceso y el rol del estudiante el estudiante como la base creativa de todo el desarrollo.

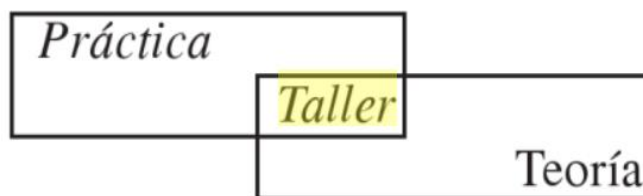
Principios Pedagógicos del Taller Egg (1991).

- Es un aprender haciendo.
- Es una metodología colaborativa entre maestro y estudiante.
- Es un entrenamiento donde se busca que los estudiantes interactúen entre sí, de manera dinámica organizada con un fin.
- Es de tipo global y permite integrar la práctica pedagógica.
- Buscar unir la educación, la investigación y la práctica.

Se define de manera coloquial "taller" es donde se fabrica, construye o repara cualquier cosa en el lenguaje contemporáneo. De ahí que se utilicen términos como formación en mecatrónica, formación en carpintería y formación en reparación de electrodomésticos. La idea de que un taller es "un lugar en el que muchas personas trabajan de forma cooperativa para hacer o arreglar algo, un lugar en el que se aprende haciendo juntos" se ha perfeccionado en la práctica en los últimos años, y esto ha inspirado la realización de experimentos innovadores en la búsqueda de metodologías de enseñanza activas.

Betancourt (2007), en su libro taller educativo define taller al lugar donde se brinda conocimientos partiendo de una realidad concreta para transformar dicha realidad y donde los integrantes unen la práctica con la teoría.

También se le puede definir al taller como un modo de pedagogía donde se logra la conexión entre la praxis y el concepto, y el estudiante lo vea como un lugar de acción y pueda reconocer su realidad.

Figura 5*Interacción del taller*

Fuente: “Libro el Taller Educativo” ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlos y dirigirlo, cómo evaluarlo por Betancourt, (2007)

El taller también busca la interacción de los participantes a través de actividades recreativas, reflexivas, donde se evidencia modos de pensar, sentir y actuar, los talleres se pueden convertir un lugar de unión, comunicación donde los integrantes logren sus objetivos y conocimientos.

Sancho (2010), en cuyo artículo: “Los talleres en Educación Infantil”, señala las siguientes características de los talleres:

- Atender la universalidad de los niños.
- Tener en cuenta los intereses y motivaciones, partiendo de la realidad del estudiante.
- Partir como punto de referencia el modelo constructivista, partiendo las actividades con saberes previos.
- Promover el trabajo en equipo y cooperativo.
- En la planificación del taller, permitir la participación de los niños y padres.
- En estos talleres se tiene que ir adaptándose al ritmo de aprendizaje del estudiante.
- Facilita aplicar las técnicas y aprendizajes conseguidos en cada taller en diversas situaciones cotidianas o tareas concretas.

El Taller Educativo

Los talleres son fundamentales dentro de las escuelas porque nos garantizan una escuela de calidad. Para hablar de talleres podemos tocar tres puntos importantes, el corazón, la mente y la diversidad, el corazón los talleres profundiza los valores, la ética en los estudiantes, los niños aprenden con todas las partes de su cuerpo, este se da en un espacio social y comunitario. Con la mente por que los talleres integran todas las capacidades cognitivas del niño y esto se debe al desarrollo de la investigación que se brinda. (Frabboni, 2005).

Los talleres son lugares de formación que garantizan a los niños, la oportunidad de realizar cosas y al mismo tiempo un lugar de reflexión sobre la actividad que están realizando, es un lugar especializado donde se le da la oportunidad al estudiante de ser curioso, actuar en libertad, sin la observación de alguien o querer conseguir resultados inmediatos. Es hacer por el placer de hacer. (Quinto, 2005).

En la actualidad los niños tienen la necesidad de probar actividades variadas que estas ayuden a su autonomía, la identidad y las competencias, por ese motivo los talleres son importantes en la educación infantil.

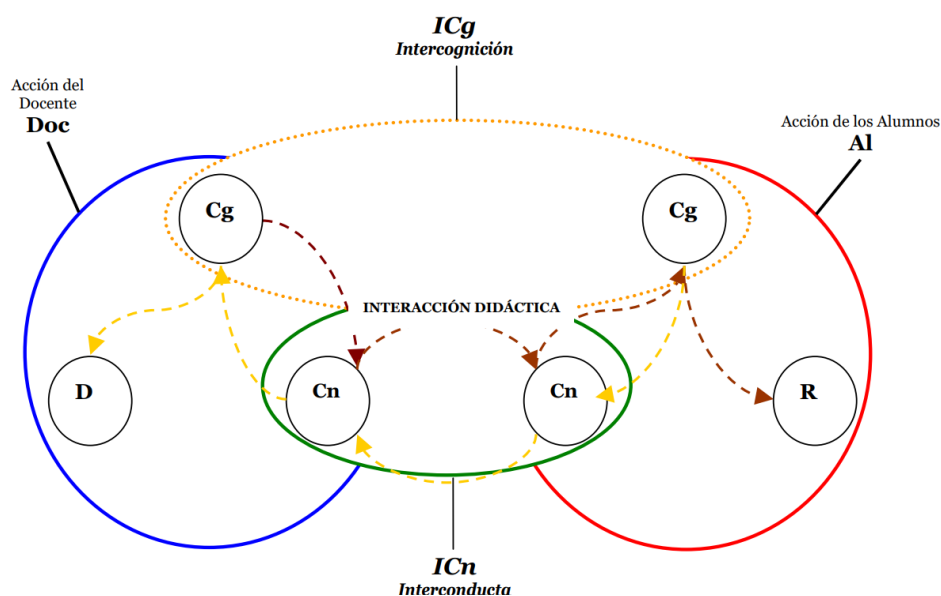
Interacción. Según Velasco (2007) La interacción existen dos o más comportamientos de dos o más personas, y es la relación que hay entre ambos comportamientos, a lo que se llama interacción. También se define, como el cambio que se realiza al comportamiento de una persona, cuando otro interviene. (Aguilar, 2018)

Es la interacción de los comportamientos, tanto del docente como del estudiante donde ambas acciones buscan ser modificadas, estos se dan en un espacio abierto o dentro del aula, cuya finalidad es que se actúe con libertad, con el placer de hacer las actividades que se plantean en dichos talleres.

Interacción en el aula. La interacción que se da en el aula se denomina interacción didáctica, esto se da cuando el docente o facilitador instruye a un estudiante (aprendiz) con el propósito de que logre un aprendizaje.

Figura 6

La interacción didáctica en el aula de clase.



Nota. En la figura se muestran las variables que intervienen en una interacción didáctica: cognición-conducta y desempeño.

Talleres Interactivos

Es la interacción de los comportamientos tanto del docente como del estudiante donde ambas acciones buscan ser modificadas, estos se dan en un espacio abierto o dentro del aula, cuya finalidad es que se actúe con libertad, con el placer de hacer las actividades que se plantean en dichos talleres.

El taller interactivo fue una experiencia profundamente enriquecedora que combinó elementos dinámicos y reflexivos para explicar y fortalecer las habilidades emocionales. Los talleres comenzaban en un ambiente estimulante, el patio del colegio, entre otros ambientes,

posteriormente realizamos una serie de juegos que no solo desafiaron mentalmente, sino que también nos llevaron a reflexionar sobre la importancia de la comunicación afectiva, la resolución de conflictos.

Las estrategias y técnicas que se presentaron fueron fundamental para el taller. A través de ejercicios prácticos y dinámicas grupales, aprendimos a identificar nuestras emociones, a comprender su origen y a desarrollar estrategias para manejarlas de manera más efectiva. Desde técnicas de respiración hasta videos motivadores.

La motivación fue un elemento constante a lo largo del taller. A través de historias inspiradores, testimonios personales y videos que mostraban ejemplos de superación y crecimiento emocional, se impulsó a explorar el potencial de los niños y desarrollar sus habilidades emocionales.

Los videos fueron una herramienta poderosa que complemento las sesiones prácticas. Desde cortometrajes que ilustraban el impacto de la empatía hasta las charlas motivacionales que nos recordaban la importancia de la autoestima, cada video ayudo a los estudiantes a reflexionar.

En resumen, los talleres interactivos fue una experiencia completa y dinámica que combino juegos estratégicos, técnicas prácticas, motivación inspiradora y videos impactantes para promover un crecimiento significativo en las habilidades emocionales de los estudiantes. Fue un lugar de interacción entre estudiante y docente, donde ambos logramos un cambio o transformación.

Aplicación de Talleres Interactivos

Dinámicas grupales. Cada vez que un grupo de personas interactúa, ya sea un grupo de profesores, asesores, comité directivo o un grupo de estudiantes reunidos para coordinar e

interactuar entre ellos por cuestiones con un fin. Las fuerzas van desde la confrontación hasta el conflicto abierto entre las diversas manifestaciones, intereses, actitudes, comportamientos y pensamientos de los diferentes individuos. Esta combinación de fuerzas hace que el grupo se comporte de manera diferente que cuando cada miembro actúa solo, o, mejor dicho, los individuos actúan de manera diferente cuando actúan solos que cuando actúan juntos. De hecho, esto se llama dinámica de multitudes.

Otro punto importante a destacar es que las dinámicas de grupo siempre existen. Cuando el educador no se forma sobre las dinámicas de grupo es incapaz de coordinarse eficazmente y, en consecuencia, la dinámica se dispara y se desarrolla por sí sola, fuera de su control.

El conocimiento sobre las dinámicas grupales, permite dirigir todo de manera eficaz y lograr objetivos grupales contribuyendo al proceso de resolución del problema, una vez resuelto esto, el educador puede asumir un papel de coordinador o facilitador, pero para conseguir la dinámica de grupo adecuada, debe ser adaptable y conocer sus elementos clave.

Las dinámicas grupales desarrolladas fueron muy significativas para los estudiantes, estas se desarrollaron en el patio del colegio, los estudiantes se mostraban emocionados, las dinámicas grupales comenzaban con entusiasmo, la diversidad de emociones se reflejaba en el rostro de los estudiantes.

Después de cada actividad grupal los estudiantes empezaron a compartir sus experiencias personales, en una de las dinámicas grupales realizando el juego de peluches, la mayoría de los estudiantes se conmovieron hasta el punto de las lágrimas, al contar sus conflictos de aula que vivían, los estudiantes mostraron actitud de empatía expresada en sus gestos palabras de ánimos que se decían.

Trabajo en equipo. Al intercambiar ideas se establecen aspectos comunicativos necesarios para comprender las opiniones y los problemas de cada persona. En general, se admite que la interacción hablada y la comunicación con uno o más individuos produce una interacción social. Los debates, las mesas redondas y otras actividades sociales son ocasiones alternativas para dialogar e intercambiar diferentes opiniones.

El objetivo de la escucha activa es demostrar al interlocutor que el oyente ha entendido lo que ha dicho. No se trata de gritar a la otra persona, sino de concentrarse plenamente en el mensaje que el otro intenta transmitir.

El trabajo grupal es el aprendizaje colaborativo que permite mejorar y potenciar el alcance, el resultado según el rendimiento de los mismos estudiantes, involucrando la motivación de los mismo, para llevar a cabo una tarea en común, así mismo desarrolla habilidades de interacción y comunicación. (Cabero et al., 2016).

El trabajo grupal es el aprendizaje colaborativo que permite mejorar y potenciar el alcance, el resultado según el rendimiento de los mismos estudiantes, involucrando la motivación de los mismo, para llevar a cabo una tarea en común, así mismo desarrolla habilidades de interacción y comunicación.

El trabajo grupal fue una experiencia colaborativa que han podido experimentar los estudiantes al inicio se les dificultaba realizar el trabajo cooperativo y empático, conforme se avanzaba y se les enseñaba a trabajar en equipo, ellos se sumergieron en el trabajo de equipo juegos de reflexión, que los llevo a explorar sus fortalezas y debilidades.

Los seis sombreros como técnica de trabajo en equipo. Los seis sombreros simbolizan seis formas diferentes de pensamiento, pero también deben estimarse como un enfoque básico

para nuestra manera de pensar establecida para uno mismo, lo que significa que deben utilizarse de forma proactiva y no reactiva.

Para conseguirlo, como menciona Bono, será menester separar el ego del rendimiento. Sin embargo, todo el mundo es capaz de llevar a cabo una buena exploración sin tener que sacrificar su ego, siempre y cuando se le anime primero a pensar fuera de la caja y a hacer uso del sombrero.

El psicólogo Edward de Bono, fundador en el uso del concepto lateral y patrono de instrumentos útiles para las empresas, desarrolló esta técnica, la cual consiste en ponerse uno de los seis sombreros imaginarios que representan mediante colores los diferentes estilos de pensar. Cada uno de ellos tiene un color distinto, y cambiar de sombrero implica cambiar de mentalidad.

A continuación, explicaremos qué representa cada sombrero:

- Blanco: Reflexión objetiva e información precisa. Las personas que lo utilizan realizan un análisis de los hechos sin expresar opiniones.
- Rojo: El aspecto emocional e intuitivo. Llevar este sombrero te da la libertad de expresar tus emociones sin preocuparse por las consecuencias.
- Negro: Son los puntos negativos que tendrá que sopesar.
- Amarillo: Positividad, siempre realista dando una visión contratista donde describe las ventajas de las decisiones que tomemos.
- Verde: El lado imaginativo, centrado en la búsqueda de soluciones y libre para oír otras sugerencias. Fomenta la forma de pensar rebelde
- Azul: La percepción global. La persona que utiliza este sombrero indica los conceptos o elementos que deben abordarse para desarrollar o definir el tema en cuestión. Transmite calma y orden.

La técnica de los 6 sombreros nos sirvió para incrementar la inteligencia interpersonal los estudiantes tenían que solucionar conflicto a través de la técnica de los 6 sombreros, se les enseñó mediante un video como funciona la estrategia y que dice Edward Bono al respecto, después de haber analizado dicha información los estudiantes piensan en un problema que se da en el aula y como podría solucionarlo aplicando según el color que les ha tocado, para ellos se formaron en grupos de 6, a cada grupo se les da un color.

Realmente esta estrategia sirvió para dar posibles soluciones a los problemas de aula cada color de sombrero planteó diversas soluciones y los niños se sintieron enriquecidos con cada solución planteada, porque exploraron distintos enfoques del problema, los de sombrero blanco dieron una solución más objetiva al problema, equipo de sombrero rojo expresaron sus sentimientos de cómo se sentían con esos problemas, otro equipo de sombrero negro, indicaban los riesgos, aspectos positivos, se propuso también soluciones creativas que los estudiantes se sentían entusiasmados con las respuestas, ellos compartían e indicaban que no pensaban dar diversas soluciones a un problema y por último se les planteó el reto de utilizarlo en su vida cotidiana.

¿Por qué utilizar talleres en el aula?

La metodología del taller permite que las habilidades de los niños interactúen y se apoyen desarrollen entre sí, fortaleciendo un pensamiento crítico, para el fortalecimiento de su proceso cognitivo y su rol activo en el desarrollo de su aprendizaje, así como los resultados de su esfuerzo al interpretar la realidad dando prioridad a la razón.

Por esta razón la aplicación del taller, es una alternativa que permite conectar el aprendizaje de manera conceptual con los contenidos curriculares y el procedimiento, es decir la práctica enfocado en un mayor aprendizaje y aplicarlo de manera autónoma fuera del aula,

brindando herramientas y recursos para la utilización en el proceso de adquisición de conocimientos.

Cada taller tiene diferentes formas para que los estudiantes desarrollen sus habilidades tanto físicas como mentales. Se busca en el niño estimule los sistemas biológicos de las células y las neuronas, para optimizar las habilidades y los sistemas de pensamiento como lo cognitivo, También promueve los estados de atención y escucha, estimular la salud física y mental, y lo más importante es que nuestros estudiantes encuentren una armonía y convivencia. Como resultado se obtuvo estudiantes más felices y plenos en la adquisición de su aprendizaje, así como la interacción de ello. (Flores, 2019)

Importancia del taller en el desarrollo personal del estudiante. Los talleres están direccionados al desarrollo y fortalecimiento de la persona, en tres aspectos importantes de los estudiantes.

- Autonomía: Implica el desarrollo del estudiante al desempeñarse de manera satisfactoria y capaz en sus actividades tanto personales como en las relaciones positivas que desarrolla con los demás.
- Identidad: Se refiere a la madurez de una autoimagen positiva y la confianza en nuestras capacidades como habilidades, así como la de los demás al identificarlas y valorarlas.
- Competencias: Abarca el desarrollo de interiorizar y de iniciar en grupos sociales como culturales, formativos en el desempeño de su realidad. (Según Quito, 2005)

Importancia en el desarrollo de su aprendizaje

Los talleres pueden adaptarse a las necesidades específicas de un contexto educativo específico, pueden verse como una estrategia metodológica que facilita el aprendizaje colectivo, utilizando un proceso de investigación para construir conceptos, donde la

participación activa de los estudiantes, debe causar protagonismo y el rol del docente debe ser el facilitador para favorecer y estimular un rol de trabajo colectivo, ajustado y ajustado según sea necesario. (Egg, 2005, citado por Valdivia, 2020)

Permite que estas habilidades influyen y apoyen entre sí para formar un pensamiento crítico de los sujetos partiendo de un proceso complejo para su desarrollo cognitivo, con la justificación prioridad, honestidad. (Gutiérrez, 2010, citado por Valdivia, 2020)

El taller es la integración o la adquisición de conocimientos desde la práctica y la teoría, sin dejar de lado ambas, porque ambas deben estar integradas, considerando su valor de construir o adquirir conocimiento. Formando a niños activos y participativos en su proceso de desarrollo y aprendizaje. (Uriart, 2014, citado por Valdivia, 2020)

Figura 7

Tres principios básicos del taller



Nota. Cómo organizar un taller, Didáctica II (2016)

Los talleres son espacios direccionados al aprendizaje, diseñados para facilitar el involucramiento de los participantes en experiencias de aprendizaje centradas en la transferencia, creación y utilización de saberes. Estos espacios permiten que los sujetos adapten valores, conocimientos y saberes al contexto específico en el que se desarrolla su práctica cotidiana. (Montesinos et al., 2010 citado por Valdivia, 2020).

La experiencia de haber facilitado talleres interactivos que desafiaron la zona de confort de los estudiantes fue verdaderamente transformadora. Desde el momento en que comenzamos, se podía percibir ese entusiasmo una combinación de nerviosismo al no saber que dinámica, juego se trabajaría, incluso que reflexión iban a tener.

Al inicio se notaba la tensión, pero poco a poco se sumergían en actividades desafiantes que los sacaba del estrés, del cansancio, y empezaron a explorar una sensación de libertad emocional, hubo momentos de profunda conexión emocional, se observó sus sonrisas al realizar los trabajos en equipo, también se observó lagrimas al expresar libremente su testimonio y momentos de silencio reflexivo.

La reflexión fue el punto culminante. A medida que los talleres llegaban a su fin, se generaban conversaciones profundas y reflexivas. Los estudiantes hablaban de cómo habían superado sus propios límites, de las emociones que habían experimentado y de cómo habían descubierto fortalezas ocultas.

En resumen, estos talleres interactivos fueron mucho mas que simples actividades. Fueron experiencias que desafiaron a los estudiantes, se liberaron y permitieron un crecimiento personal y emocional. Los niños se sumergieron en el autodescubrimiento, en la aplicación de diversas técnicas, dinámicas y juegos que fortalecieron su valor así mismo, autorregular sus emociones y manejar conflictos de manera constructiva.

Consideraciones éticas

En la presente investigación- acción respeta el derecho de autor, se han hecho referencias a toda la información que se ha obtenido de otras fuentes y se ha elaborado siguiendo las normas APA. Además, para garantizar la calidad y originalidad del trabajo, se utilizó la plataforma Turnitin para verificar la autenticidad del contenido y prevenir de plagio, consideramos los siguientes principios éticos:

Principio de autonomía, pues somos partícipes responsables del desempeño del trabajo de investigación.

Principio ético, ya que durante todo este proceso en la aplicación de nuestro trabajo de investigación se relaciona con los estudiantes de manera equitativa e imparcial sin exclusión alguna.

De igual manera hacemos mención al principio de no maleficencia, puesto que a través de esta investigación acción buscamos la mejora de la inteligencia emocional, priorizando siempre el bienestar de los estudiantes en su aprendizaje sin causar daño alguno. Como último principio de beneficencia comprendemos el deber moral de actuar a favor de nuestros estudiantes al querer mejorar su Inteligencia Emocional para la mejora a través de Talleres Interactivos.

Por consiguiente, el presente trabajo de investigación acción, no sufre de dolo alguno, ni copia como agente de delito, basándonos en la ley de transparencia para la realización de principio ético, siendo la información veraz y fidedigna.

Capítulo II

Planteamiento Metodológico

Diseño metodológico de la investigación

Tipo de Investigación

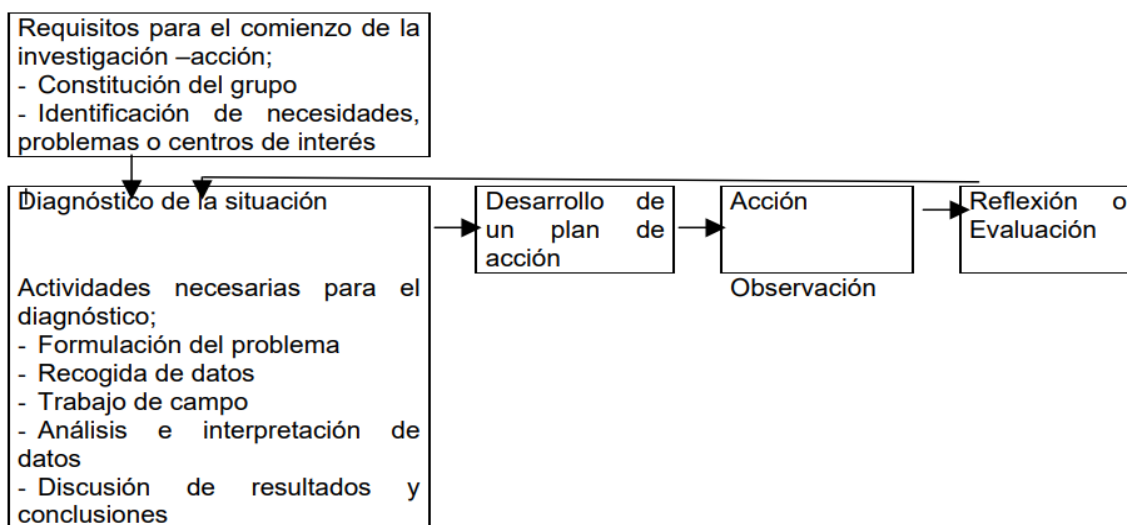
El trabajo de investigación está ubicado dentro del enfoque cualitativo, el tipo es de investigación acción que según Elliot (2000) la define cómo la reflexión relacionada con la elección y con el diagnóstico, debido a que es una investigación de evaluación, que se describe como reflexión relacionada con la respuesta.

Diseño Metodológico

La investigación se desarrolló siguiendo el diseño investigación acción, que parte del planteamiento de un problema, con la participación de los investigadores, que tienen como finalidad la mejora de situaciones de la misma práctica social educativa, así como los diferentes hechos que se dan en la práctica, llevando la acción al hecho (Lewin, 1946).

Figura 8

Proceso de investigación – acción



Fuente: Bravo C., 1994, 297

El proceso de investigación acción involucra a los participantes en el análisis y la transformación de su propia realidad, es un enfoque participativo que busca comprender y mejorar situaciones específicas a través de la colaboración estrecha entre investigadores y participantes.

Este proceso se desarrolla en ciclos, primero la identificación de un grupo e identificación de problema o cuestión de interés a través de un diagnóstico, los investigadores y participantes colaboran para desarrollar un plan de acción, se establece objetivos claros, se diseñan estrategias para llevar a cabo actividades que respondan a dicha necesidad, los datos recolectados se analizan junto con los participantes, se reflexiona sobre los resultados y evaluación como parte final.

Este enfoque busca la participación activa y empoderada de los participantes, reconociendo su experiencia y conocimiento como fundamentales para comprender y transformar su realidad.

Tabla 3

Población Beneficiada

Edad	Varones	Mujeres	Total
10 años	4	5	9
11 años	8	10	18
Total			27

Fuente: Nómina de matrícula de estudiantes IEAJS/2022

La población a la cual está dirigida esta investigación está conformada por los estudiantes de 5to grado sección “B” del nivel primario de la I.E. José Antonio de Sucre del distrito de Yanahuara, Provincia y Departamento de Arequipa.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Tabla 4

De la Investigación Exploratoria

Técnica	Instrumento	Descripción
Encuesta	Cuestionario	Estructurado con 18 preguntas aplicadas a la docente, que permiten conocer la situación real del estudiante dentro del aula y su ambiente de convivencia.
	Cuestionario	Consta de 24 preguntas, aplicadas al director de la Institución Educativa, con el propósito de obtener información sobre la infraestructura, cantidad de profesores y el equipo laboral como también estudiantil.
	Test de Bar On	Este instrumento fue adaptado para su eficaz utilización con estudiantes de V ciclo, cuyo objetivo es identificar el nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes a través de ítems de Inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal.
Observación	Mapa de calor	Para conocer la realidad académica de los estudiantes y recoger información sobre el problema.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Línea de base

Técnicas	Instrumentos	Descripción
Encuesta	Test de Bar-On	Está estructurado por 30 ítems agrupados en 2 subescalas (Intrapersonal, Interpersonal) aplicado a los estudiantes de 5to “B” con el propósito de obtener el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes.
Observación	Diario de Campo	Consta de dos partes, descripción e interpretación, aplicado a los estudiantes de 5to “B” con el propósito de recoger acciones y confirmar la problemática de Inteligencia emocional de los estudiantes.
Entrevista	Cédula de entrevista	Está estructurado con 14 preguntas abiertas, aplicado a la docente de aula de 5to “B” cuyo propósito ha sido recopilar información sobre el nivel de Inteligencia Emocional que tienen los estudiantes.

Fuente Elaboración propia

Tabla 6*Plan de acción*

Técnicas	Instrumentos	Descripción
Observación	Diario de campo	Estructurado en dos partes, descripción e interpretación permitió el registro de la información y establecer las mejoras en los estudiantes de 5to “B” con el propósito de analizar el impacto de los talleres en relación a la inteligencia emocional.
Observación	Lista de cotejo	Estructurado de acuerdo a cada categoría y subcategoría teniendo en cada una de ellas una escala de valoración que fue aplicado en cada uno de los talleres del plan de acción, con el propósito de identificar la mejora de la inteligencia emocional en los estudiantes.

Fuente: *Elaboración propia*

Tabla 7*Medir el impacto*

Técnicas	Instrumentos	Descripción
Entrevista	Testimonio focalizado.	Consta de 7 preguntas aplicadas a los estudiantes, permitió obtener información sobre el impacto que tuvieron los talleres interactivos. del plan de acción.

Fuente: *Elaboración propia*

Tabla 8*Reflexión sobre la experiencia*

Técnicas	Instrumentos	Descripción
Observación	Diario de campo	Estructurado en dos partes descripción e interpretación permitió el registro de la información de las actividades realizadas del plan de acción con el propósito de reflexionar sobre la mejora de la inteligencia emocional a partir de los talleres interactivos.
Entrevista	Testimonio focalizado	Estructurado con 6 preguntas por cada subcategoría y 2 preguntas generales aplicado a estudiantes de 5to “B” con el propósito de recoger información sobre los logros en los talleres interactivos en relación a la mejora de la inteligencia emocional.

Fuente: *Diario de campo*

Plan de Acción

Fundamentación

Nuestro plan de acción ha considerado los talleres interactivos para mejorar la inteligencia emocional, como una herramienta pedagógica que responda a las necesidades del estudiante y que permita desarrollar habilidades de interacción, participación y el rol activo del estudiante en base a actividades recreativas como reflexivas, talleres interactivos brinda la posibilidad de que los estudiantes puedan desde la teoría y la práctica reflexionar sobre lo que están haciendo, actuando con libertad y responsabilidad.

Según Frabboni, (2005). La escuela de los talleres nos aproxima a la escuela de calidad, permite que el estudiante actúe en libertad, generando curiosidad por aprender y siendo significativo, donde se une la práctica con la teoría.

Nuestros talleres están creados con el objetivo que los estudiantes puedan mejorar y desarrollar su inteligencia intra e interpersonal, se trabajara y mejorará el autocontrol, se aprenderá técnicas de autocontrol, automotivación y autoconciencia, por otro lado se mejorará la autoconciencia, los estudiantes aprenderán a amarse tal y como son y valorarse teniendo un buen autoconcepto y valor propio de cada uno de ellos se automotivarán dándose palabras de aliento, ya que es fundamental que los seres humanos aprendamos y sepamos manejar nuestras emociones de manera adecuada, los estudiantes aprenderán a solucionar sus conflictos en la escuela y fuera de ella sin herir a los demás mejorando la empatía y la asertividad, haciendo uso de diferentes estrategias, para que logren el éxito no solo en su vida personal sino también en sus estudios y metas académicas. Esto se realizará de manera activa, a través de juegos, dinámicas, vídeos, interacción, se realizarán diálogos entre ellos, reflexionando desde su realidad o contexto.

Consideramos que cada uno de los talleres interactivos son planteados y cronometrados para fortalecer cada una de las habilidades intrapersonales e interpersonales. Los talleres son espacios direccionados al aprendizaje, diseñados para facilitar el involucramiento de los participantes en experiencias de aprendizaje centradas en la transferencia, creación y utilización de saberes. Estos espacios permiten que los sujetos adapten valores, conocimientos y saberes al contexto específico en el que se desarrolla su práctica cotidiana. (Montesinos et al., 2010, citado por Valdivia, 2020).

Planificación de las actividades

Tabla 9

Plan de Acción General

Objetivos Específicos	Talleres (Título)	Técnicas/Estrategias	Recursos	Fecha de ejecución
Promover la Inteligencia intra personal a través de Talleres Interactivos en los en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Taller 1: Ruleta de la vida	• Ruleta de la vida como técnica de autoanálisis para el desarrollo de la autoconciencia.	• Ruleta de la vida • Fichas de trabajo • PPT • Video	06/06/2021
	Taller 2: Aprendiendo a conocernos	• Lluvia de ideas • Análisis de las diferentes áreas de su vida.	• Ficha de conocimiento de cada aspecto de su vida. • Juego de mesa del autoconocimiento • Video	14/07/2022
	Taller 3: Realizamos nuestro análisis FODA para alcanzar nuestras metas educativas	• Foda como un conjunto de análisis interno como externo para la autoconciencia. • Listado de cualidades como defectos.	• Escudo FODA • Fichas de trabajo • Video	09/08/2022

Objetivos Específicos	Talleres (Título)	Técnicas/Estrategias	Recursos	Fecha de ejecución
	Taller: 4 Me conozco y me valoro	• Identificación de sus debilidades para fortalecerlas con sus cualidades a través de un listado. • Juego de mesa: oca de las emociones y del autoconcepto	• Video • post it • Juego de mesa • PPT	10/08/2022
	Taller 5: Quiero controlarme pero no puedo, ¿Qué puedo hacer?	• Técnicas de relajación para mejorar la gestión de las emociones. • Estrategia del semáforo de control emocional	• Globos de diferentes colores • Semáforo de control emocional	31/08/2022
	Taller 6: Desarrollamos técnicas de relajación.	• Técnicas de relajación para mejorar la gestión de las emociones. La hormiga, la serpiente, el globo, los 3 cerditos, la tortuga, el oso de peluche, la pluma, marionetas, burbujas, mandalas, frasco de la calma, origami.	• Llaveros de técnicas de relajación • peluche • hojas de color	07/ 09/ 22

Objetivos Específicos	Talleres (Título)	Técnicas/Estrategias	Recursos	Fecha de ejecución
	Taller 7: ¿Cómo automotivarme?	• Videos reflexivos • Trabajo en equipo, Diálogo e intercambio de ideas. • Preguntas Autorreflexivas.	• Ppt • Videos • fichas de trabajo	08/09/22
	Taller 8: Cree en ti mismo y en lo que eres, automotivate	• Vídeos educativos • Autorreflexión para una mejor automotivación • Dinámica La medalla robada	• Ppt • Video • Atril • Medallas de • Foami	12/09/22
Incrementar la Inteligencia interpersonal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Taller 9: Me conozco, para ser empático con los demás.	• Dinámica Retro Extremo • Utilización de la Ruleta del Poder • Trabajo en equipo. • Aplicación de casos de conflictos/casuística	• Ppt • Rueda del poder • Casos de conflictos dentro del aula	13/09/22

Objetivos Específicos	Talleres (Título)	Técnicas/Estrategias	Recursos	Fecha de ejecución
	Taller 10:Aplicamos casuísticas para solucionar conflictos	• Dinámica la cajita de la asertividad • Aplicamos la ruleta del Poder • Análisis de casos vivenciales • Trabajo en equipos	• post it (papeles con pega pega) • caja	14/09/22
	Taller 11: En los zapatos del otro.	• Utilización de video reflexivo • Dinámicas motivadoras. • El sticker empático • El globo de la empatía • Trabajo en equipo • Sobre la hoja de la empatía	• stickers de aprecio • hojas bond 25 • video • PPT	15/09/22
	Taller 12: Desarrollamos la empatía a través de dinámicas de habilidades sociales	• Dinámicas de interacción. • La dinámica del espejo • El globo de la empatía • Nos ponemos en el lugar de otros	• PPT • Video • Globos • Mensajes en papелitos de aliento	19/09/2022

Objetivos Específicos	Talleres (Título)	Técnicas/Estrategias	Recursos	Fecha de ejecución
	Taller 13: Siente con el corazón del otro.	- Nos comunicamos a través de expresiones corporales. - Dinámica del espejo	Dinámica del espejo	20/09/2022
	Taller 14: Soy asertivo al respetarme y respetarte	- Actividades Interactivas para la asertividad - El globo de la asertividad “Dinámica sobre la asertividad”	27 globos - alfiler - Dinámica de la asertividad	21/09/2022
	Taller 15: Solucionamos conflictos mediante la técnica de los 6 sombreros	- Dinámica de los seis sombreros - Los seis sombreros para resolver conflictos - Reflexión grupal	- Ficha de los seis sombreros - Sombreros de 6 colores (azul, rojo, blanco, negro, amarillo y verde) - Video	22/09/2022
	Taller 16: Somos compañeros respetando y amando nuestras diferencias	- El juego de la empatía - Siento empatía por los demás - El papel de la empatía	- post it - caja mediana - pizarra A4 - papeles en blanco - lapiceros	29/09/2022

Tabla 10*Planes de Acción Específico*

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 1: Ruleta de la vida	Reconocen la prioridad que le dan a cada aspecto de su vida a través de la ruleta de la vida.	En la ruleta de la vida definen sus prioridades en diferentes ámbitos de su vida, como en la familia, estudio, amigos, etc.	<u>Ruleta de la vida</u> • Técnica de autoanálisis de las diferentes áreas de nuestra vida • Toman conciencia de la situación en el que se encuentran • Evalúan aspectos en los que deben trabajar y mejorar para alcanzar el equilibrio. <u>Pausa activa</u> • Los estudiantes realizaron ejercicios con brazos y piernas haciendo flexiones.	• Ficha de conocimiento de cada aspecto de su vida. • Ruleta de la vida • Video	06/06/2021

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 2: Aprendiendo a conocernos	Los estudiantes conozcan su estado actual y desenvolvimiento en sus diferentes áreas estudios, familia, amigos y metas.	Examinan su estado actual en relación a sus sueños, con su familia, con los que le rodean y con sus estudios en una ficha.	<u>Lluvia de ideas</u> ● Recogen información sobre la situación de los estudiantes mediante el diálogo. <u>Análisis de cualidades y debilidades</u> ● Se aplica el análisis de las diferentes áreas de su vida.	● Ficha de conocimiento de cada aspecto de su vida. ● Video	14/07/2022

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 3: Realizamos nuestro análisis FODA para alcanzar nuestras metas educativas	Lograr que los estudiantes identifiquen fortalezas debilidades.	Realizan un Escudo FODA personal al conocerse a sí mismo.	<u>Análisis FODA</u> • Se realiza un listado de cualidades como defectos. • Análisis interno como externo para la autoconciencia. • Reconocimiento de fortalezas, oportunidades, debilidades como amenazas. • Realización de su escudo FODA. <u>Juego del escudo FODA</u> • Realizan el juego a través de la identificación de sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.	• Foda fichas • Video • Juego del escudo	09/08/2022

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller: 4 Me conozco y me valoro (autoestima)	Que los estudiantes reconozcan y valoren su identidad.	Identifica sus debilidades para fortalecerlas con sus cualidades en una ficha.	<u>Juego de mesa: oca de emociones y del autoconcepto</u> ● Se les presentó un juego de mesa: oca de las emociones y del autoconcepto ● Se conocen y valoran según sus debilidades y cualidades. <u>Listado de debilidades y fortalezas a través de un video</u> ● Identifican sus debilidades para fortalecerlas con sus cualidades a través de un listado.	● Video ● post it ● Juego de mesa: oca de las emociones y del autoconcepto	10/08/2022

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 5: Quiero controlarme pero no puedo, ¿Qué puedo hacer?	Conozcan la autorregulación de sus impulsos de manera voluntaria, para alcanzar un mejor equilibrio en lo personal y social	Gestiona sus emociones con técnicas de autocontrol para expresarse de manera adecuada	<u>Respiración consciente</u> • Se les presenta técnicas de relajación para mejorar la gestión de sus emociones como la respiración consciente. • Inhalan y exhalan conscientemente contando hasta 5 <u>Estrategia del semáforo emocional</u> • Aplican la estrategia del semáforo de control emocional según los tres colores, amarillo, verde y rojo.	• Semáforo de control emocional • Cronómetro	31/08/2022

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 6: Desarrollamos técnicas de relajación.	Utilización de las técnicas de relajación para mejorar la gestión de sus emociones.	Aplica estrategias y técnicas de relajación para el control de sus emociones.	<u>Técnicas de relajación</u> ● Se forma un círculo y se realizan diferentes técnicas de relajación. ● Realizan la respiración de la hormiga, la serpiente, el globo, los 3 cerditos, la tortuga, el oso de peluche, la pluma, marionetas, burbujas. ● Reflexionan sobre las técnicas de relajación que aplicaron.	● Llaveros de técnicas de relajación ● globos ● peluche	07/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 7: ¿Cómo automotivarme?	Conocer la importancia de automotivarse para alcanzar el desarrollo personal y académico	Escribir en una hoja ¿Que les motiva? ¿Cuáles son sus sueños y metas?	<u>Videos Reflexivos</u> • Video reflexivo “No te rindas, puedes lograrlo” • Se les plantea preguntas reflexivas y contextualizadas. • Sacan su conclusión de la importancia de automotivarme. • Video N° 2 “Sigue corriendo” El vencedor, se vuelven a plantear preguntas reflexivas. • Trabajan en equipo y reflexionan sobre la importancia de automotivarse. <u>Intercambio de ideas</u> • Se llega a una conclusión. ¿a través del intercambio de ideas • De manera individual se les entrega una ficha para que escriban sus metas, propósitos de aprendizaje y sueños.	• Ppt • vídeos • fichas	08/09/22
Taller 8: Cree en ti mismo y en lo que eres automotivate	Conocer la importancia de automotivarse para alcanzar el logro de su aprendizaje.	Escribir en una hoja ¿Qué limitaciones me impiden lograr mis metas de aprendizaje? ¿Qué me motiva a luchar por mis sueños?	<u>Medalla robada</u> • Se ubica a los estudiantes en círculo. • Se actúa en la dinámica “La medalla robada” • Se les realiza preguntas de reflexión y que pueden	• Ppt • Video • Atril • Medallas de Foami	12/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
			reflexionar a partir de esta dinámica. <u>Video reflexivo</u> ● Se presenta un video reflexivo “No te rindas, puedes lograrlo” se plantean preguntas autorreflexivas sobre la automotivación. ● Para finalizar se les entrega una hoja para que escriban las limitaciones que les impiden lograr sus metas de aprendizaje. ● Escriben lo que les motiva a luchar por sus sueños.		

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 9: Me conozco, para ser empático con los demás.	Aplicamos la rueda del poder para solucionar conflictos siendo empáticos con los demás.	Aplican la ruleta del poder para ser empático con los demás.	<u>Dinámica “Retro extremo”</u> • En el patio del colegio se sortea en grupo para que los estudiantes se pongan en equipos. • Se realiza la dinámica “Retro Extremo” en equipo tienen que llegar a la meta. • Se hacen preguntas reflexivas sobre la dinámica. <u>Ruleta de Poder</u> • En el salón de clase se explica la aplicación de la estrategia la “Ruleta de poder” • Aplican la ruleta mediante casos de conflictos.	• Ppt • Rueda del poder • Fichas de casos de conflictos	13/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 10: Aplicamos casuísticas para solucionar conflictos.	Fortalecemos la importancia de ser asertivos al relacionarnos con los demás.	Escribe en una hoja en qué momento no fuiste asertivo y reflexiona cómo actuarías ahora.	<u>Cajita de la Asertividad</u> • Por equipos se les pide que escriban un caso de la vida real dónde no fueron empáticos. • Ponen en la cajita de la asertividad. • Socializan los casos. <u>Ruleta del Poder</u> • Cada uno de los casos se resuelven con la aplicación de la ruleta del poder. • Para finalizar de manera individual se les entrega una hoja para que escriban en qué momento de su vida no fueron asertivos y cómo actuarían ahora.	• post it (papeles con pega pega) • caja • lapiceros	14/09/22
Taller 11 En los zapatos del otro	El estudiante comprenda el punto de vista de los demás, y pueda comprender cómo piensan y cómo se sienten.	Reflexionan en equipo acerca de sus actitudes frente a los demás.	<u>Video Reflexivo</u> • Video reflexivo “como ser empáticos” <u>Sticker Empatico</u> • Se Trabaja por parejas, cada uno tiene dos sticker que se tiene que poner al otro diciéndole una virtud o cualidad que admire de esa persona. • Se realizan preguntas de reflexión.	• stickers de aprecio • hojas bond 25 • video • PPT	15/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
			- Se trabaja de manera individual - Cómo segunda <u>Dinámica el globo de la empatía.</u> - Cada uno tiene un globo. - Se les da la consigna. - Se realizan preguntas de autorreflexión. <u>La hoja de la empatía</u> - Se trabaja en equipo de 4 estudiantes. - Para finalizar se les pide que reflexionen de manera grupal sobre la empatía.		
Taller 12: Desarrollamos la empatía a través de dinámicas de habilidades sociales	Motivar que los estudiantes desarrollen la empatía a través de dinámicas de interacción entre ellos.	Reflexión grupal para mejorar la empatía	<u>Dinámica de “nos ponemos en el lugar de otros”,</u> - Se trabaja en un círculo en el patio. - Se va pasando el globo hasta llegar al número 10 - El estudiante menciona algo que le haya afectado y le pone triste o le molesta, - Dan un gran aplauso por la confianza dada al finalizar. la dinámica	- PPT - Video - Globos - Mensajes en papelitos de aliento	19/09/2022

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 13: Siente con el corazón del otro.	Potencian sus habilidades sociales, la empatía como respeto y consideración hacia los demás.	Reflexión grupal sobre el cómo debemos ser empáticos con los demás	<u>Siente con el corazón del otro.</u> ● se forma 2 filas ● Se comunican a través de gestos y movimientos corporales, ● Realizan una secuencia de gestos o movimientos ● El compañero que sigue lleva el mensaje, hasta el compañero que se encuentra en la parte final. ● Reconocen los sentimientos de sus demás compañeros con respeto.	● Espejo ● música/USB	20/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 14: Soy asertivo al respetarme y respetarte	Permiten que el estudiante desarrolle la capacidad de actuar de manera asertiva mediante actividades interactivas.	Reflexión grupal para actuar de manera asertiva con los demás	<u>Cuidamos el globo de la asertividad</u> • Se dirigen al patio y forman un círculo, mientras se les da indicaciones. • Se reparte un globo por persona, se infla y se cuida el globo durante la dinámica, • Al final de la dinámica deben mantener intacto el globo. • Se busca que comprendan sobre la asertividad, como nuestras acciones tienen sus consecuencias.	• 27 globos • alfiler • música/USB	21/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 15: Solucionamos conflictos mediante la técnica de los 6 sombreros	Desarrollar diferentes alternativas de solución frente a un conflicto dentro del aula,	Reflexión grupal para mejorar los conflictos dentro del aula.	<u>Técnica de los seis sombreros para solucionar conflictos</u> ● Teniendo el color de sombrero plantean un pensamiento según el color ● Dan respuesta a una posible solución. ● Respetan las opiniones de los demás, reforzando el trabajo en equipo y la comunicación asertiva entre ellos. ● La finalidad es que piensen y transmiten un pensamiento diferente y flexible hacia el punto de vista de cada uno .	● Ficha de los seis sombreros ● Sombreros de cartulina de 6 colores (azul, rojo, blanco, negro, amarillo y verde) ● Video	22/09/22

Título	Desempeños/ Propósito	Evidencia de Aprendizaje	Estrategias/secuencia didáctica	Recursos	Fecha de ejecución
Taller 16: Somos compañeros respetando y amando nuestras sus diferencias	Fortalecer los conocimientos de la importancia de ser asertivos al relacionarnos.	Reflexión grupal para relacionarse asertivamente	<u>Amándonos y respetando nuestras diferencias</u> • se les da unos post it para que escriban primero sus nombres, • se recogen una caja mediana y se coloca dentro de ella • En la segunda ronda escriben 2 emociones que sienten con mayor frecuencia y de igual manera se colocan dentro de la caja. • Terminado de colocar los papelitos, se trabaja en una pequeña pizarra ¿Qué harías si “José” está molesto? • Dan respuesta de manera asertiva a lo que podrían hacer. • Esta dinámica tiene como finalidad que se pongan en la situación de los demás y actúen de manera asertiva	• post it • caja mediana • pizarra A4 • papeles en blanco • lapiceros	29/09/22

Estrategias para la recolección, procesamiento y reflexión de la información

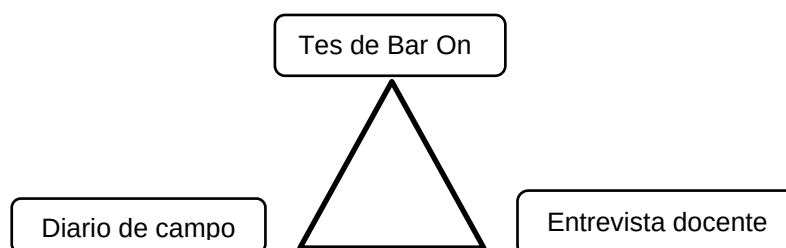
Para el desarrollo de nuestra tesis y plan de acción se envió una solicitud al señor director solicitando la autorización de nuestro trabajo de investigación, se detallaron las actividades de inicio y término de nuestros talleres interactivos. De igual manera se recurrió a la docente del aula para la autorización y permiso de la aplicación del plan de acción, donde se coordinó previamente los días y horarios en los que íbamos a desarrollar estos talleres. Y así proceder con nuestro diagnóstico para la identificación de la situación problemática.

Para fortalecer el desarrollo de la tesis y plan de acción, llevamos a cabo reuniones periódicas donde discutimos diversos aspectos claves. En estas reuniones se discutieron aspectos que no se limitaron únicamente a las estrategias de implementación y planificación detallada, sino que también se enfocaron en el procedimiento de recopilación de datos y su aplicación. Para el recojo de información se utilizaron instrumento cuantitativo como Test de Bar-On instrumentos cualitativos diario de campos y cuestionario a la docente.

El Procesamiento de datos se dio a través de Excel mediante gráficas y porcentajes para la interpretación del mismo y ver el cambio que se generó a través de las actividades del plan de acción, considerando 16 actividades, divididas en dos categorías tanto la Inteligencia Intrapersonal como la Interpersonal. Obteniendo resultados satisfactorios de la aplicación del plan de acción evidenciándose que los estudiantes fueron partícipes de estos talleres.

Figura 9

Instrumentos para la triangulación



En cuanto a la Triangulación

Según Rodríguez, Pozo y Gutiérrez (como se cita en Aguilar y Barroso, 2015), la triangulación se define como una técnica de confrontación y herramienta de comparación diferentes tipos de análisis de datos (triangulación analítica) con un mismo objetivo, lo que se puede contribuir a validar un estudio. La triangulación se describe como la combinación de múltiples métodos en un estudio del mismo objetivo o evento para abordar mejor el fenómeno que se investiga.

En la Investigación Cualitativa, la triangulación ha sido conceptualizada como un enfoque que utiliza varios métodos para la recopilación de datos. La esencia de la triangulación radica en obtener una comprensión mas completa de un fenómeno al utilizar diferentes métodos de investigación o una combinación de ellos.

Para la reflexión de la información se hizo la triangulación de los instrumentos utilizados y se consideró el testimonio focalizado que se aplicó a los estudiantes, a partir de ello se muestra las mejoras que tuvieron los estudiantes después de la aplicación de nuestros talleres, así mismo los diarios de campo nos permitieron reflexionar, analizar las dificultades y plantear mejoras. El testimonio focalizado nos llevó a reflexionar sobre el nivel de impacto que tuvieron nuestro plan de acción.

Capítulo III

Resultados de la Investigación

En cuanto a la línea de base

Tabla 11

En relación a la línea de base

Categorías y subcategorías	Instrumento 1 Diario de campo	Instrumento 2 Entrevista a la docente	Instrumento 3 Test de Bar On
Inteligencia Intrapersonal Autoconciencia	Algunos estudiantes presentan dificultad en el reconocimiento de sus emociones, así como la falta de conciencia de sus acciones, ya que no tenían conocimiento de las consecuencias que traen las acciones disruptivas dentro de su convivencia.	Los estudiantes no tienen sentido de reflexión sobre las actividades que están realizando y tampoco miden las consecuencias de lo que están haciendo debido a la dificultad que tienen al reconocer sus emociones en determinados momentos o acciones que realiza.	El 80% de los estudiantes no logran una autoconciencia de sus emociones ya que suelen molestarse por cualquier cosa que les sucede. El 70% de los estudiantes no toma conciencia de sus emociones ya que les es difícil hablar sobre sus sentimientos y tomar decisiones correctas.
Autocontrol	La mayoría de los estudiantes muestran acciones disruptivas dentro de clase, ya que tienen poco conocimiento de estrategias para controlar sus emociones, sin embargo, no las aplican y reaccionan de manera impaciente e impulsiva sin considerar las consecuencias de sus mismos actos.	La mayoría de los estudiantes tienden a no controlar sus emociones, reaccionando de manera violenta, agresiva y con poca paciencia frente a sus compañeros, no controlando sus reacciones por la falta de estrategias de autocontrol, así como acciones orientadas a la falta de respeto hacia los acuerdos del aula.	El 88% de los estudiantes no tienen un buen autocontrol ya que pelean, discuten con sus compañeros de clase. El 82% no tiene un buen autocontrol en respetar las normas de convivencia en el aula.
Automotivación	Algunos estudiantes no reconocen la motivación como parte de su aprendizaje. No se motivan con palabras de ánimo tomando una postura negativa al realizar una tarea difícil o no entendible. La mayoría no plantea con claridad sus metas y objetivos.	Algunos estudiantes se ven motivados a la hora de realizar algunas actividades que les causa curiosidad o les llama la atención, así como la presencia de una motivación extrínseca en las actividades realizadas. No suelen tener automotivación por sí mismos.	El 75% de los estudiantes no tiene una buena motivación porque no busca estrategias de autoayuda para el logro de sus aprendizajes así como en la búsqueda de estrategias o maneras de resolver preguntas y problemas difíciles en la actividad desarrollada.
Inteligencia Interpersonal Empatía	La mayoría de los estudiantes presentan baja empatía al comunicarse con sus compañeros en la realización del trabajo grupal, manifestando un trato inadecuado entre ellos, así como algunos estudiantes toman en cuenta sus ideas, sentimientos y pensamientos del otro.	La mayoría de los estudiantes no meditan sus acciones, no se ponen en el lugar de la persona, no entienden a los demás y pierden paciencia con sus compañeros del aula.	El 93 %por ciento de los estudiantes no sienten empatía por sus compañeros ya que no les importa lo que les sucede o cómo se sienten, así como la falta de respeto por los demás.

Categorías y subcategorías	Instrumento 1 Diario de campo	Instrumento 2 Entrevista a la docente	Instrumento 3 Test de Bar On
Asertividad	La mayoría de los estudiantes presentan carencias de asertividad al expresar sus pensamientos e ideas hacia sus demás compañeros ante una situación. Algunos estudiantes presentan una comunicación pasiva, mientras que la mayoría no emplea una comunicación asertiva al dialogar e intercambiar opiniones.	La mayoría de los estudiantes no reflexionan sobre sus acciones frente a los demás. Algunos estudiantes no son asertivos, actúan sin pensar, no se dan cuenta o no se quieren dar cuenta de sus acciones, se lastiman entre ellos. No suelen trabajar en equipo, les cuesta organizarse y tener claro las consignas.	El 50 % de los estudiantes no logra el asertividad para la resolución de conflictos, mientras que el 75% no maneja una comunicación asertiva cuando se refieren a algún compañero de clases. El 80 % no son asertivos al incumplir las normas de convivencia en el aula.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Con la investigación exploratoria se ha establecido una línea de base para conocer la realidad de los estudiantes, considerando necesario este proceso a la hora de recopilar datos, proporcionando información inicial como punto de partida sobre la base de indagación dirigida, para realizar el análisis evaluativo a fin de encontrar similitudes y diferencias, con el propósito de intervenir y buscar una mejora que sea evaluada considerando lograr nuestro objetivo.

Se aplicaron tres instrumentos el test de Bar-On, cuestionario a la docente, así como también el diario de campo en base a las categorías con el propósito de poder evaluar estas subcategorías y lograr la mejora de la Inteligencia Emocional. Se aplicó sesiones evaluativas al inicio de año donde se identificó que los niños tenían problemas en la convivencia del aula, también se pudo recoger información sobre el aspecto emocional del estudiante mediante la aplicación del test de Bar-On relación en constancia del antecedente de Luis Leonardo Zambrano Vacacela de la Universidad Camilo José Cela, España 2021 quien utilizó el mismo instrumento. Este valioso test ha sido fundamental para nuestra investigación; ya que ha proporcionado una base sólida para la recopilación de datos dando como resultado déficit en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de cada uno de los estudiantes. En este contexto, he adaptado el instrumento según necesidades de mis estudiantes. La elección de utilizar el mismo

instrumento que respalda la investigación de Zambrano fortalece aún más la validez y relevancia de nuestro trabajo; luego poder elaborar un diario de campo siendo un registro por el cual se realizó la interpretación y reflexión respondiendo a nuestras categorías y subcategorías. Así mismo la entrevista fue planteada tomando en consideración a las categorías con 14 preguntas abiertas, mediante una llamada telefónica.

A partir de la aplicación de los tres instrumentos se logró identificar el problema evidenciándose un déficit en el progreso de las habilidades intrapersonales como interpersonales de la Inteligencia Emocional, los resultados se describen a continuación.

Respecto a la categoría inteligencia intrapersonal y subcategoría autoconciencia hay coincidencia en los tres instrumentos, la mayoría de los estudiantes no tienen conciencia de sus emociones y las consecuencias que trae respecto a sus acciones y comportamientos llevados por desconocimiento y falta de identificación de cómo se sienten. Mientras que en el diario de campo se evidencia que algunos estudiantes tienen dificultad en el reconocimiento de sus emociones.

En la subcategoría autocontrol se evidencia en los tres instrumentos, que la mayoría de los estudiantes muestran acciones disruptivas dentro de clase orientadas a la falta de respeto de los acuerdos para una mejor convivencia. Además, se coincide tanto en el diario de campo como en la entrevista a la docente que los estudiantes no aplican estrategias de autocontrol.

Mientras que en la subcategoría la automotivación en los tres instrumentos coincide que la mayoría de los estudiantes no suelen motivarse por sí mismos a la hora de realizar una actividad que les causa dificultad o desinterés ya que necesitan de una motivación extrínseca para el desarrollo de actividades. Por otro lado, en el diario de campo se registró que los estudiantes no tienen claro sus metas y objetivos que motiven su aprendizaje.

Respecto a la categoría inteligencia interpersonal y la subcategoría empatía en los tres instrumentos se evidencia que los estudiantes presentan baja empatía al comunicarse y relacionarse con sus compañeros, ya que no muestran interés e importancia en los sentimientos y postura de sus compañeros como en la hora de trabajar en equipo, pierden la paciencia y no se ponen en el lugar del otro.

En cuanto a la subcategoría asertividad, hay coincidencia en los tres instrumentos, dando como evidencia que, la mayoría de los estudiantes no reflexionan sobre sus acciones frente a situaciones difíciles y de conflicto, así como el poco manejo de una comunicación asertiva. Sin embargo, en el diario de campo se registró que solo algunos estudiantes presentan una comunicación pasiva y no agresiva al intercambiar opiniones e ideas.

Resultados Después de la Aplicación del Plan de Acción

Categoría: Inteligencia Intrapersonal

Tabla 12

Subcategoría: Autoconciencia

Diario de Campo	Escala Valorativa	Testimonio Focalizado
Al principio algunos estudiantes no se conocen, no tienen metas de aprendizaje ni sueños definidos, no se conocen y no son conscientes de sus emociones, su autoestima no está fortalecida, no se valoran y aman. En el proceso empezaron a reconocer sus emociones y a ser consciente de lo que les gusta, sus sueños, metas y sus talentos. Al finalizar tienen un buen autoconcepto, autoestima, ya no se les dificulta reconocer sus debilidades y fortalezas, se sienten valorados por su entorno y por ellos mismos, sus metas de aprendizaje son más claras.	En el taller N°1 al inicio solo el 20% de los estudiantes reconocían sus emociones, debilidades y fortalezas tampoco tenían claro sus metas de aprendizaje y sueños definidos. En el taller N° 4 el 84% los estudiantes lograron ser más conscientes al reconocer sus emociones, fortalezas, debilidades, sobre todo amarse a sí mismo, valorándose y amándose. En conclusión, los resultados muestran un logro muy significativo, mejoraron su autoconciencia reconociendo sus emociones, fortalezas, debilidades talentos y virtudes.	Los estudiantes logran ser más autoconscientes al reconocer sus emociones en diferentes situaciones, su autoestima y autoconcepto han mejorado sintiéndose más valorados ahora tienen propósitos y metas de aprendizaje .

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación

Respecto a la categoría Inteligencia Intrapersonal y subcategoría Autoconciencia los resultados de los instrumentos aplicados muestran un logro muy significativo, los estudiantes reconocieron sus emociones en diferentes situaciones, su autoestima y autoconcepto ha mejorado, ahora tienen propósitos y metas más claras, son conscientes de lo que les gusta, de sus sueños, talentos, se valoran y se aman a sí mismos. Según La Tesis titulada “Relación entre Inteligencia emocional y autoestima en los estudiantes de quinto año de educación primaria de la Institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar, Arequipa, 2019”, autores: Libia Maritza Pacompia Suaña y Guadalupe Evelin Peralta Rado El presente trabajo de investigación nos dio información relevante en cuanto a nuestro problema de investigación Inteligencia emocional

donde nos muestra también una de nuestras subcategorías que es la autoestima y nos muestra una población con la misma edad de los estudiantes, dando énfasis significativamente entre la inteligencia emocional y autoestima asimismo en el desarrollo y desenvolvimiento del estudiante para su logro en el nivel académico.

Los hallazgos y conclusiones obtenidos en este estudio no solo respaldan, sino que fortalecen de manera positiva la relación que establezco entre la inteligencia emocional y la autoestima en mi propia investigación.

Los diarios de campo muestran la mejora respecto al autoconocimiento de los estudiantes, reconocen sus emociones en algunas situaciones, a través de la aplicación del escudo FODA indican sus debilidades en un listado y aprovechan para convertirlas en fortalezas como la debilidad en expresar su opinión en público y como fortaleza la lectura, aprovechando esa debilidad para una mejora. También se expresa que la gran mayoría de los estudiantes toman conciencia al reconocer sus emociones, virtudes y fortalezas, en diferentes situaciones, indican no sabía que tenía esas debilidades, ahora sé cómo identificarlas, otra estudiante indica que se reconoce ser valiosa por como es, también indican que cada uno es diferente y eso nos hace únicos y valioso por eso debemos amarnos y respetarnos.

Los logros que se evidenciaron fueron debido a las estrategias que se utilizaron en los talleres interactivos como la Ruleta de la Vida, el Aprender a Conocernos, FODA, me conozco y me valoro; que permitieron a los estudiantes examinar mediante una ficha de autoanálisis de la situación de cada aspecto de su vida, familia, colegio y amigos en la que se encuentran. Observaron un video reflexionando sobre sus acciones, escriben en una hoja cuáles son sus sueños metas de aprendizaje y elaboran su escudo FODA donde escriben sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

Tabla 13*Subcategoría: Autocontrol*

Diario de Campo	Escala Valorativa	Testimonio focalizado
Al principio la mayoría de los estudiantes no lograban controlar sus emociones y actitudes ya que presentaban dificultades en la aplicación de técnicas de relajación, se distraen en las actividades de clase no prestando atención y sobre todo en el manejo de su calma porque a cada momento se les recordaba las normas de convivencia. En el proceso de las actividades se observó una mejora en el reconocimiento del cómo saber actuar ante una situación de conflicto y saber autocontrolarse. Al finalizar de la actividad opinaban de manera crítica ante las preguntas de acuerdo al autocontrol de manera que expresaban sus opiniones de manera sincera y consciente y de una manera más ordenada conociendo el significado de la palabra conflicto sin embargo pocos estudiantes no conocen la manera de cómo actuar ante un conflicto pensando que la mejor solución es un insulto o responder con golpes ya que solo la mitad del salón hace uso de la rueda del poder para la solución de conflictos.	En el taller número N° 5 sólo el 18 % de los estudiantes practican algunas estrategias y pueden autocontrolarse ante cualquier situación de conflicto. En el taller N° 6, el 47% de los estudiantes mejoraron, lo que significa que la mitad de los estudiantes logran autocontrolarse ante cualquier situación de conflicto que se les presenta haciendo uso de diferentes estrategias. Se evidencia una mejora poca satisfactoria en casi la mitad de la clase.	Las estudiantes participantes en la entrevista focalizada nos mencionaron que sí conocieron y aplicaron de manera pertinente estrategias para el autocontrol como las técnicas de respiración, semáforo de emociones y que les ayudó a resolver conflictos sin embargo a la mitad de compañeros les faltó autocontrolarse ya que no hacen uso de estrategias porque pierden el control de sus emociones golpeando e insultando a sus compañeros en situaciones de conflicto.

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación

Respecto a la categoría Inteligencia Intrapersonal y subcategoría Autocontrol como se muestra en los tres instrumentos aplicados casi la mitad de los estudiantes mejoraron, aprendieron y pusieron en práctica estrategias de relajación para autocontrolarse, pensar y actuar de manera consciente logrando controlar sus impulsos de manera correcta para solucionar un problema, respetando las normas de convivencia y respondiendo adecuadamente frente a situaciones de conflictos haciendo uso de diferentes estrategias.

En los diarios de campo se observa una mejora poca satisfactoria en el autocontrol, pero se evidencia que algunos estudiantes mejoraron ya que muchos de ellos opinan y mencionan que para solucionar los conflictos en el aula deben buscar soluciones y que no todo se soluciona golpeando o insultando a los demás también opinan que el usar técnicas para autocontrolarse se pueden solucionar conflictos en el aula aunque dicen que a veces se les olvida, también mencionan que cuando están en situaciones de conflictos a veces logran reflexionar manteniendo la calma y así tomar la mejor decisión.

Los logros que se evidenciaron en estos talleres se realizaron a que los estudiantes utilizaron estrategias como el llavero de técnicas de relajación, realizaron la estrategia del semáforo del control, donde respondieron preguntas reflexivas en cada taller asimismo elaboraron su rueda del poder para la solución de conflictos, todas estas estrategias trabajadas se desarrollaron en el patio del colegio.

Tabla 14*Subcategoría: Automotivación*

Diario de Campo	Escala Valorativa	Testimonio focalizado
Al inicio los estudiantes no se sienten automotivados con sus estudios, no logran identificar y definir sus metas, sueños y objetivos, mientras que la mayoría de los estudiantes no saben cómo automotivarse.	En el taller N°7 el 30% de los estudiantes encontraron el lado positivo a algunas situaciones que se les presentó, así como seguir adelante siempre con ayuda de la docente, mostrando como necesidad una motivación intrínseca.	Los tres estudiantes nos indicaron que al recibir estos talleres les fue de mucha ayuda porque reconocieron la importancia de motivarse a uno mismo aceptando sus defectos y virtudes para el logro de sus metas de aprendizaje.
En el proceso los estudiantes se automotivan para el logro de sus metas y aprendizajes con palabras de aliento, al celebrar sus logros y el reconocimiento de ellos como personas valiosas.	En el taller N°8 el 70% de los estudiantes sacan el lado positivo ante situaciones difíciles que se les presentó, así como el de buscar alternativas frente a obstáculos alcanzando la automotivación.	
Al finalizar los estudiantes reconocieron que es esencial aceptar tanto sus debilidades como fortalezas para alentarse y aprender después de equivocarse al logro de sus metas de aprendizaje.	En conclusión hubo un logro satisfactorio en la automotivación de los estudiantes	

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación

Respecto a la subcategoría automotivación se logró que la mayoría de los estudiantes reconocieron la importancia de motivarse frente a situaciones difíciles, tomando una postura de optimismo al haber reconocido sus debilidades y fortalezas para el cumplimiento de una tarea, consideraron necesario aprender del error y/o equivocación mencionando palabras de aliento para el logro de sus metas de aprendizaje, tomando la automotivación como parte de uno mismo para la valoración e importancia que cada uno se da.

Los diarios de campo muestran el logro de la automotivación de los estudiantes, conocieron diferentes maneras de motivarse en situaciones que se les presentó mediante las siguientes preguntas ¿De qué manera podemos motivarnos nosotros mismos? un estudiante respondió; que se motiva debido a que conoce la manera de motivarse, mientras que otro estudiante menciona que se motiva cuando se dice palabras de aliento; en tanto en

relación a la interrogante ¿Qué será más importante la automotivación o motivación para alcanzar nuestros objetivos y metas? Los estudiantes respondieron que la automotivación es parte de uno mismo, se anima, se alienta a seguir adelante a pesar del desánimo, reconocen que la automotivación es fundamental para toda su vida.

Los logros obtenidos en los estudiantes fueron a partir de las estrategias utilizadas en la aplicación de las actividades del plan de acción, mediante preguntas reflexivas apoyándose de recursos audiovisuales, así como la identificación de sus virtudes, habilidades y talentos como estrategias de motivarse según la valoración que se dio cada estudiante, aplicando la celebración al decir palabras de optimismo por parte de ellos mismos en el logro obtenido de cada tarea y actividad desarrollada con la dinámica la medalla robada. Así mismo la capacidad de ponerlo en práctica con sus compañeros al decir palabras de aliento y motivación al interactuar o cuando se le presentó retos y tareas difíciles de manera individual como colectiva para alcanzar dicha meta o propósito.

Categoría: Inteligencia Interpersonal

Tabla 15

Subcategoría: Empatía

Diario de Campo	Escala Valorativa	Testimonio focalizado
Al inicio la mayoría de los estudiantes les cuesta actuar de manera empática, tienen dificultad para expresar sus emociones, no considera las emociones de los demás. En el proceso algunos estudiantes tienen dificultad para reconocer sus sentimientos, así como las emociones de las personas que están a su alrededor, así como el mostrar respeto ante las emociones y sentimientos de otras. Al finalizar la mayoría de los estudiantes suelen ponerse en el lugar de sus compañeros al expresar ideas, opiniones y sentimientos, comprendiendo al otro sin juzgarlo.	En el taller N°9 el 21% de los estudiantes muestran empatía por la otra persona, como en el reconocimiento y respeto por las opiniones, ideas y emociones del otro, no escuchan a los demás. En el taller N°12 el 67% de los estudiantes logran satisfactoriamente la empatía, es decir la capacidad de sentir lo que los demás sienten, de ponerse triste cuando ven alguien llorando, reconocer y comprender las emociones de un amigo cuando se siente enfadado o triste. Se concluye una mejora en el desarrollo de la empatía de los estudiantes.	Los estudiantes mencionan que es necesario el reconocer los sentimientos tanto de ellos como de los demás, para poder convivir mejor.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Respecto a la categoría Inteligencia interpersonal y la subcategoría empatía se logró que los estudiantes puedan ser empáticos con sus compañeros, como muestra el diario de campo ahora ellos respetan los sentimientos y emociones de los demás, lograron ponerse en el lugar del otro, al expresar sus ideas, sentimientos y opiniones, respecto a la escala valorativa, lograron la capacidad de sentir lo que los demás sienten, en cuanto al testimonio focalizado, reconocen que ser empáticos y reconocer los sentimientos de los demás permite convivir mejor en aula.

Los logros de los estudiantes se muestran en los diarios de campo N° 12 y 14 se encontrando los siguientes hallazgos, empezaron a respetarse al trabajar en equipo y compartir sus ideas, escuchando al otro cuando participa, respeta su sentimientos, manifiestan tener

conocimientos de la importancia de ser empáticos con los demás en la realización de dinámicas en parejas y en equipo, indican que esto ayuda a tener una armonía con los demás y consigo mismos al responder la pregunta ¿De qué manera la empatía me ayuda a convivir mejor?

Los logros que se muestran, fueron debido a la aplicación de los talleres interactivos como, Me conozco para ser empático con los demás, En los zapatos de otro, aplicaron la ruleta del poder para ser empático con los demás, a través de dinámicas de reflexión como el globo de la empatía donde analizaron si sus acciones fueron empáticas, narran hechos donde fueron empáticos y en donde no lo fueron, logrando darse cuenta la importancia de actuar con empatía al trabajar en equipo y realizar la dinámica del espejo.

Tabla 16*Subcategoría: Asertividad*

Diario de Campo	Escala Valorativa	Testimonio Focalizado
Al inicio los estudiantes no dieron conceptos básicos ni sabían cómo actuar asertivamente ante una situación de conflicto asimismo desconocen el uso adecuado de estrategias de manera que no se comunicaban de manera asertiva ya que decían y pensaban lo que sienten sin antes pensar si herirán a los demás. En el proceso los estudiantes reconocen la importancia de resolver un conflicto de manera asertiva. la mayoría hacen uso de diferentes estrategias para la resolución de conflictos como la rueda del poder. Al finalizar los estudiantes solucionan conflictos haciendo uso de estrategias como la rueda del poder, así como la mayoría de estudiantes, intentaba comunicarse de manera asertiva.	En el taller N°13 el 35% de los estudiantes manifiestan sus ideas y opiniones de manera adecuada frente a situaciones de conflicto o resolución de problemas, expresando sus emociones de manera poco asertiva. En el taller N°16 el 87% de los estudiantes si logra decir no ante cualquier situación injusta de manera asertiva, así como también puede expresar pertinentemente sus opiniones, y dar respuestas con firmeza cuando alguien valora sus ideas asimismo acepta los halagos y críticas constructivas manteniendo una comunicación de manera asertiva ante situaciones de conflicto entre compañeros. Se concluye con un logro satisfactorio en la mejora de la asertividad de los estudiantes .	Los estudiantes mencionan que el conocer de la asertividad les permitió trabajar en equipo y poder resolver situaciones de conflictos de su vida diaria y asimismo mencionan que la comunicación asertiva les ayudó a pensar qué opinión dar antes de actuar o decir algo.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Respecto a la categoría Inteligencia Interpersonal y la subcategoría asertividad se logró que la mayoría de estudiantes sean asertivos en situaciones de conflicto comunicándose de manera asertiva con sus compañeros de clase, mostrándose más prestos a solucionar un conflicto y reflejando acciones pertinentes en el trato con los demás al expresar lo que sienten y piensan de manera adecuada considerando la importancia de primero pensar antes de actuar a través del uso de diferentes estrategias al trabajar en equipo.

Los diarios de campo muestran el logro alcanzado por parte de los estudiantes, al reconocer la importancia de solucionar un conflicto de manera asertiva haciendo uso de diferentes estrategias como la rueda del poder donde los estudiantes escribieron en una ruleta estrategias como llegar a un acuerdo, disculparse y perdonar, respetar turnos, escuchar la opinión de su compañero entre otros, donde un estudiante menciona que con ayuda de la ruleta

del poder se trabaja mejor, así como la mayoría de ellos mencionan que reconocieron y pusieron en práctica la comunicación asertiva como parte de resolver un conflicto al formar equipos y llegar a una sola idea. También los estudiantes mencionaron la importancia de la estrategia de los 6 sombreros que les ayudó a resolver conflictos de manera crítica, así como aceptar los diferentes pensamientos que cada uno tiene según el color.

Los logros obtenidos se dieron en base a talleres trabajados, la tesis titulada 'Programa Mirándome a mí mismo - PAMI y efectos en la inteligencia emocional en alumnos de primaria', elaborada por Ana Cecilia Pareja Fernández de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima en 2017, contribuye como un referente clave en la comprensión de la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de quinto grado. Al contextualizar los resultados de esta investigación con los talleres aplicados en nuestra propia tesis de manera grupal, utilizando la rueda del poder con estrategias de llegar a un acuerdo, respetar turnos, respetar la opinión de los demás y técnicas de los 6 sombreros para saber pensar de diferente manera, así como reflexionaron de manera crítica y asertiva frente a situaciones problemáticas haciendo uso de una comunicación asertiva para resolver conflictos.

Se evidencia de manera contundente la tremenda utilidad de dichos talleres en la mejora de la inteligencia emocional. Los hallazgos de ambas investigaciones convergen de manera coherente, respaldando la premisa de que los talleres diseñados para abordar la inteligencia emocional son no solo pertinentes, sino esenciales en el desarrollo integral de los estudiantes de primaria. La relación entre estas investigaciones no solo fortalece la validez de nuestros hallazgos, sino que también subraya la relevancia continua de implementar programas similares para cultivar un entorno educativo enriquecedor, donde la inteligencia emocional florezca como un pilar fundamental para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto al nivel de impacto

De los logros

Tabla 17

Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional

Preguntas	Respuestas
1. ¿Lograste aceptarte tal y como eres? ¿Cómo lo lograste?	Si, logramos aceptarnos tal como somos, podemos nombrar nuestras emociones lo logramos través del taller de autoestima, porque nos enseñaron a reconocer y ser conscientes de nuestras fortalezas y debilidades, también dejamos de lado pensamientos negativos sobre nosotros mismos y empezamos a tener pensamientos optimistas; a través de la estrategia del espejo aprendimos a querernos, valorarnos y aceptarnos tal y como somos
2. ¿Lograste ser empático con tus compañeros? ¿De qué manera?	Ahora somos empáticos entre nosotros, lo logramos a través de reconocer nuestras emociones, deseos, alegría que sentimos en diferentes momentos de la clase, nos ponemos en el lugar del otro, también nos preocupamos cuando vemos a uno de nosotros triste, enojado tenemos la capacidad de preguntar ¿por qué te sientes así? ¿Necesitas ayuda? mostramos acciones de consuelo y empatía.

Fuente: Guía de preguntas para el estudiante

Interpretación.

Respecto al logro relacionado con el fortalecimiento de la inteligencia emocional, los estudiantes a través del taller de autoestima, identificaron sus fortalezas y debilidades, dejaron de lado pensamientos negativos sobre ellos mismos ahora se dicen frases, palabras bonitas, así mismo otros estudiantes mencionan que al aplicar la estrategia del espejo les ayuda mucho a verse valiosos, amarse y respetarse tal y como son.

Otro logro impactante es que ellos afirman, que ahora han logrado ser empáticos, se ponen en el lugar de otro, son más sensibles, reconocen cuando alguien está triste, enojado, tienen la capacidad de preguntar sobre las emociones, sentimientos de sus compañeros, muestran acciones de consuelo y empatía.

Del plan de acción

Tabla 18

Satisfacción por las estrategias utilizadas en el plan de acción

Preguntas	Respuestas
3. De las técnicas autocontrol que hemos trabajado ¿cuál estás aplicando?	Para el autocontrol, hemos utilizado la técnica de la serpiente con el sonidos, la del oso al darnos un abrazo fuerte a nosotros mismos disminuyendo poco a poco la intensidad del abrazo, el globo al desinflarnos exhalando, la tortuga cuando nos relajamos y evaluamos la situación, así como cuando respiramos de manera consciente al inhalar y exhalar que nos ayudaron a controlarnos y tranquilizarnos en situaciones de impulsos, de tristeza y enojo.
4. ¿De qué manera la ruleta del poder te ayudó a resolver conflictos en el aula?	Hemos mejorado en la resolución de conflictos utilizando las estrategias que estaban dentro de la ruleta del poder, girando la ruleta y teniendo como opciones el conversar, respetar la opinión del otro y llegar a un acuerdo, esto nos ayudó a solucionar conflictos y bajar la tensión dentro del aula cuando realizamos trabajos grupales, así como situaciones que se presentaban con nuestros amigos y compañeros.

Fuente: Guía de preguntas para el estudiante

Interpretación

En la tabla 18 se observa que los estudiantes utilizaron diferentes estrategias para el autocontrol y gestión de sus emociones de manera positiva ante situaciones de impulso o emociones como la ira, tristeza e incluso miedo así mismo otra de las estrategias que permitió mejorar la convivencia y resolver conflictos de manera adecuada, es la ruleta del poder, utilizado al trabajar en equipo o situaciones de convivencia.

Tabla 19*Impresión del estudiante con respecto al plan de acción*

Preguntas	Respuestas
5. ¿Cuál de los talleres de Inteligencia Emocional te agradó más? ¿Por qué?	Los talleres que fueron más de nuestro agrado fueron las dinámicas que trabajamos en parejas y grupales como el sticker del aprecio donde nos decíamos palabras bonitas y agradables con todos nuestros compañeros, también fue bonito escuchar las cualidades que otros ven en nosotros donde resaltan nuestras virtudes, fortalezas y lo que más les gusta de nosotros algo que no sabíamos que nosotros teníamos como cualidad por otro lado la dinámica del globo nos ayudó a darnos cuenta que éramos empáticos y reconocer la importancia de serlo con los demás y a preocuparnos más por nuestros compañeros ponernos en los zapatos de ellos y trabajando en equipo para alcanzar una meta entre compañeros. También nos gustó los talleres de automotivación, por que miramos videos que nos hicieron reflexionar de la importancia de motivarnos a nosotros mismos y aprendimos a decirnos palabras motivadoras, como “yo puedo” “lo haré mejor” “si me equivoco puedo volver a intentarlo” que nos impulsaron a seguir adelante y a luchar por nuestros sueños y metas académicas.
6. ¿Cuál de los talleres de inteligencia emocional te agradó menos? ¿por qué?	Todos los talleres que realizaron nos gustó mucho, ninguno fue de nuestro desagrado, todos los talleres nos gustó porque aprendimos muchas cosas, como a regular nuestras emociones, también aprendimos a controlarnos y actuar de mejor manera con nuestros compañeros eso nos ayudará ahora y también en nuestro futuro.

*Fuente: Guía de preguntas para el estudiante***Interpretación.**

En la tabla se observa que los estudiantes a través de diferentes dinámicas que se aplicaron en los talleres de empatía aprendieron a valorar a sus demás compañeros resaltando sus cualidades, sus fortalezas y lo que les gusta al otro de cada uno de ellos respecto al logro relacionado a la automotivación los estudiantes aprendieron a automotivarse diciéndole palabras de aliento como yo puedo ,sé que lo lograré donde se sienten impulsados a seguir sus sueños y alcanzar sus metas asimismo todos los talleres fueron de su agrado porque les ayudó en muchos aspectos de su vida pero resaltaron que a través de los talleres pudieron mejorar el

control de sus emociones, controlar sus impulsos ante cualquier situación de conflicto y que eso será de gran ayuda ahora y también en su futuro.

Los resultados alcanzados en el testimonio focalizado, se logró identificar, que como investigadoras desarrollamos de manera exitosa la finalidad de nuestro trabajo de investigación, de la misma manera que estos talleres interactivos fueron impulsores de la participación activa de los estudiantes para la mejora de la Inteligencia Emocional desde lo intrapersonal hasta lo interpersonal, considerando desde un inicio responder a las inquietudes y necesidades de los estudiantes en relación a su progreso de aprendizaje.

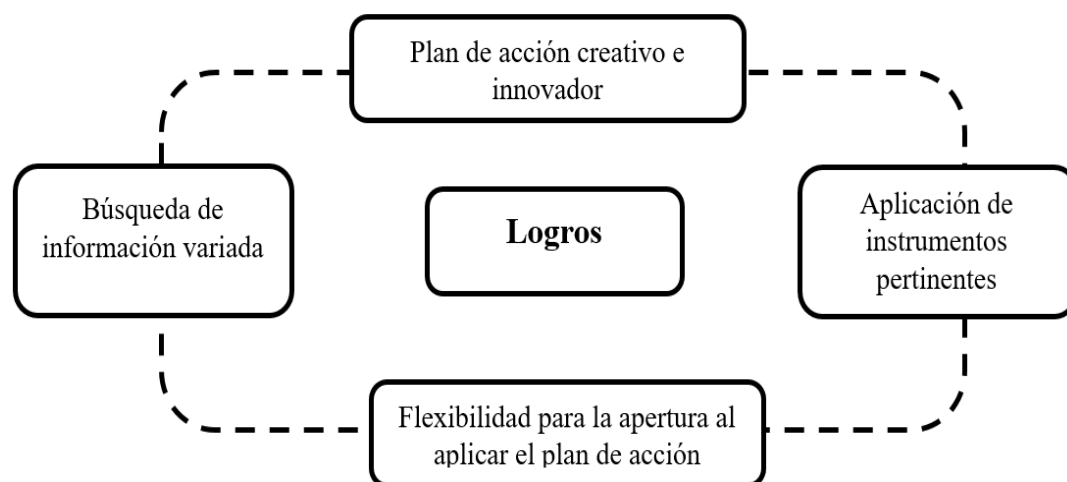
Los talleres son lugares de formación que garantizan a los niños, la oportunidad de realizar cosas y al mismo tiempo un lugar de reflexión sobre la actividad que están realizando. (Quinto, 2005).

También se logró con el propósito de cada uno de los talleres aplicados, en un ambiente de confianza, donde los estudiantes pudieron desenvolverse dando a conocer su aspecto emocional, al expresar sus sentimientos, emociones e ideas al interactuar lograron realizar una mejora en su Inteligencia Emocional. Según Goleman La competencia emocional es una habilidad que aprendimos y que está juntamente relacionada con la inteligencia emocional y eso hace que nuestro rendimiento sea excepcional no solo en lo personal sino también en lo académico. La investigación titulada 'Inteligencia Emocional y su relación en el Rendimiento Académico', de Hernández Mercado Milena Patricia y Ortega Hernández Adriana, emerge como un pilar sólido en la fundamentación de nuestro estudio. Al revisar detenidamente los hallazgos de esta tesis, confirmamos con satisfacción que la mejora en la inteligencia emocional ha demostrado ser un factor determinante para el avance del rendimiento académico. Estos resultados respaldan y validan nuestra propia investigación, fortaleciendo la conexión intrínseca entre la inteligencia emocional y el éxito académico.

En cuanto al relato de la experiencia

Figura 10

Logros



Fuente: Diario de campo

Como investigadoras, hemos alcanzado muchos logros obtenidos en el transcurso de nuestra investigación, como la búsqueda de información que fue variada y veraz debido a la habilidad que fuimos desarrollando desde un inicio, al principio tuvimos cierta debilidad al encontrar fuentes confiables y veraces sobre nuestro tema de investigación, sin embargo, se pudo convertir en una fortaleza por el empeño y tiempo que dedicamos a aprender en el manejo de la búsqueda de fuentes de información en repositorios, libros, revistas, blog, entre otros, así también fuentes de información múltiples y variadas de confiabilidad que nos proporcionó datos y referencias bibliográficas en nuestra elaboración de marco teórico. (Universitat d'Alacant) La búsqueda de información constituye un procedimiento global que abarca múltiples factores interconectados. El propósito de la búsqueda y el tema objeto de investigación influyen en la selección de fuentes informativas. De esta manera reflexionamos que las fuentes de información utilizadas responden al contexto social que se ha observado siendo pertinente y actual.

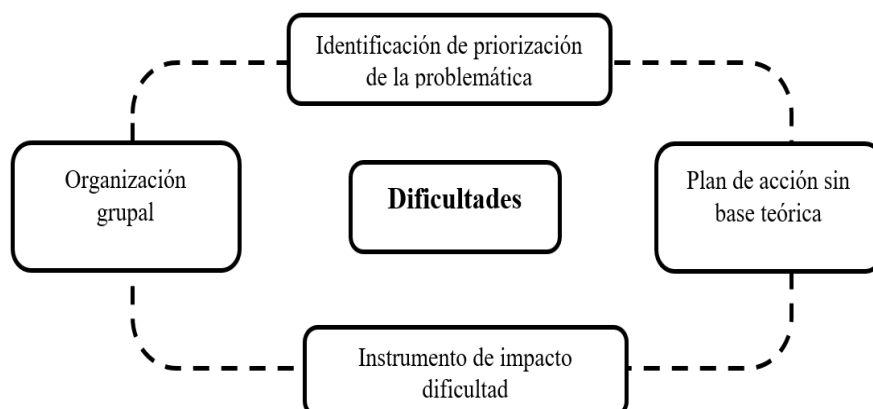
Otros de los logros más resaltantes que tuvimos fue crear un plan de acción creativo e innovador que responde a la problemática y necesidad del estudiante, captando la atención e involucramiento natural del mismo, sin forzar su participación. Según Suarez (2022) El plan de acción proporciona una visión de las actividades a realizar y los recursos a emplear en un periodo específico con el fin de lograr metas predefinidas. Dichas actividades fueron planificadas con antelación tomando como referencias fuentes de información mediante vídeos, blogs, libros y cuadernos de trabajo, entre otros, agregando actividades con estrategias, técnicas, dinámicas, juegos, recursos y materiales para que los estudiantes trabajen dentro de los talleres, que nos permitió tener variedad en la aplicación de plan de acción y mostrar innovación en nuestros talleres interactivos, teniendo como logro el fortalecimiento de nuestra creatividad.

La aplicación de nuestro plan de acción fue un logro alcanzado ya que tuvimos una apertura flexible por parte de la docente de aula, para la aplicación de nuestros talleres interactivos. Por ello consideramos un logro significativo porque tuvimos un tiempo adecuado y constante con horarios flexibles, esto ayudo a que se logre los objetivos de nuestro trabajo de investigación en los estudiantes, siendo de gran apoyo la docente de aula que nos permitió aplicar nuestros talleres de manera continua, demostrando en un inicio nuestro trabajo de investigación como parte de la mejora en el rendimiento de su aprendizaje de los estudiantes.

Otro logro importante fue que los instrumentos aplicados estaban validados por expertos, debido a que se sacaron de tesis donde coincidían con nuestras categorías y subcategorías esto nos permitió recolectar información de manera más precisa y poder evaluar los desempeños de los estudiantes en el transcurso de la aplicación del taller. Conforme a la explicación proporcionada por Chávez (2021), los instrumentos de investigación son las herramientas empleadas por el investigador para evaluar el comportamiento o características de las variables.

El logro del equipo en nuestro trabajo de investigación fue un proceso, al inicio se mostró algunas dificultades coordinación. Sin embargo, nuestra determinación y compromiso colectivo nos llevaron a superar cada dificultad y fortalecieron aún más nuestros lazos como equipo. Al final, nuestro logro como equipo no solo radica en los resultados de nuestra investigación, sino en la forma en que enfrentamos y superamos los desafíos iniciales.

Figura 11
Dificultades



Fuente: Diario de campo

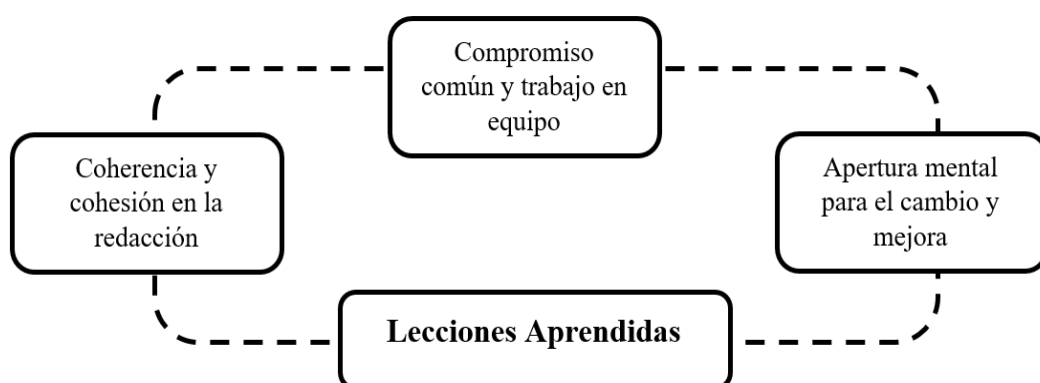
Una de las dificultades fue la organización grupal, debido a que no se llegaba a un acuerdo en los horarios y nuestros tiempos no coincidían, en un inicio fui difícil administrar y organizar nuestro tiempo, pero en coordinaciones y con un buen acuerdo se logró concretar un horario donde todas podíamos ingresar y realizar aportes para nuestra investigación, también nos planteamos metas y elaboramos un nuevo horario eso nos ayudó a trabajar de manera más responsable y organizativa en equipo. Según Barroso (2016) El trabajo en permite el incremento de la competitividad, así como el desarrollo de autonomía.

De acuerdo con la definición proporcionada por el Diccionario de la Real Academia Española (2005), el término "problema" se refiere a la presentación de una situación en la que la respuesta desconocida debe ser obtenida mediante métodos científicos. Como investigadoras consideramos que otra de las dificultades que tuvimos fue definir la situación problemática que se observó en el aula, debido a que no conocíamos los términos adecuados, no podíamos delimitar el problema que evidenciamos, si no que estaban de manera general, pero al investigar y buscar información nos dimos cuenta del problema, lo cual con éxito logramos definir nuestra

variable problema y en consecuencias nuestras categorías y subcategorías, al final el logro fue muy bueno porque desde ese momento todo descendió ligeramente por efecto de su propio peso, todo empezó a fluir y la investigación empezó a cobrar sentido.

Es importante para la aplicación del plan de acción partir de un sustento teórico, en un inicio no consideramos la parte teórica y autores que sustenten nuestras actividades, ya que al aplicar alguna de ella los conceptos que teníamos eran básicos, sin sustento, ni fundamento teórico, esta dificultad logramos superarla debido al logro de la búsqueda de la información, basándonos en autores y especialistas del tema.

Como equipo investigador tuvimos dificultades en la elaboración del instrumento de impacto, debido a que las preguntas que hicimos eran muy cerradas y no respondían a nuestras categorías, subcategorías tampoco permitían medir el impacto y la mejora de nuestros talleres, por ese motivo volvimos a replantear un nuevo instrumento, reduciendo la cantidad de preguntas, siendo estas más abiertas y pertinentes para el entendimiento de los estudiantes, en efecto nos permitió medir el impacto de manera más clara y precisa.

Figura 12*Lecciones aprendidas**Fuente: Diario de campo*

Durante este proceso de investigación, se tuvo como lección aprendida la redacción de nuestro trabajo de investigación, puesto que al inicio presentamos cierta dificultad al redactar en primera y tercera persona; tenemos conocimiento que el redactar es un arte que permite el entendimiento y comprensión de lo que queremos dar a conocer, la coherencia y cohesión textual como punto clave permite plasmar nuestro propósito en beneficio al cambio y mejora educativa. Beaugrande y Dressler (1997) explican que la cohesión opera al garantizar que la información relevante permanezca activa en la memoria.

La competencia participativa del equipo posibilita incrementar la productividad, fomentar la innovación y mejorar la satisfacción en el ámbito laboral, según Rousseau et al. (2016). Como equipo investigador otra de las lecciones aprendidas fue trabajar en equipo, con un mismo objetivo, presentándose al inicio cierta desorganización y al priorizar otras actividades, sin considerar el trabajo de investigación generando retraso, por eso es fundamental que los integrantes de cada equipo estén direccionados a un objetivo específico esto lograra que la investigación sea más efectiva y en menos tiempo.

La apertura mental como investigadoras al realizar nuestro trabajo de investigación, al principio fue muy limitada y un poco cerrada porque teníamos dificultades al recibir nuevas ideas, cambios, mejoras e intercambiar opiniones. Pero nos dimos cuenta que la investigación está abierta a cambios constantes y todo aporte nuevo ayuda para seguir mejorando y alcanzar los objetivos de la investigación. Según Shane Lopez (2016) en el ámbito de la psicología positiva, se resalta la relevancia de la apertura mental como un factor fundamental para desarrollar una mentalidad positiva y ajustarse de manera efectiva a las variadas situaciones que presenta la vida. La lección aprendida es estar dispuestos a recibir, aceptar ideas y opiniones de los conocedores del tema, de esta manera podremos alcanzar el desarrollo tanto académico como personal.

Expectativas

Queremos mejorar el sustento teórico en la aplicación de cada taller debido a la diversificación y significatividad que cada autor le da a cierta actividad. Para que en las instituciones se apliquen los talleres interactivos sabiendo que ayudan a un aprendizaje más significativo y mejoren su inteligencia emocional.

Evidenciamos que los diarios de campo son parte fundamental para el recojo de información, permitió procesar información acerca de las acciones buenas o malas de los estudiantes reflexionando de qué manera se puede mejorar esas acciones, una de las expectativas que queremos es que los diarios de campo se sigan usando en nuestro servicio como docente de manera permanente ya que eso nos permitirá recabar acciones necesarias para mejorar la planificación de las actividades a desarrollar.

Mejorar el análisis y síntesis de la información para fortalecer la problemática inteligencia emocional, al utilizar esta habilidad aprendimos que es fundamental considerar este problema desde la primera infancia, una de las expectativas es que el ministerio de

educación considere trabajar la inteligencia emocional como aspecto fundamental que los estudiantes desde pequeños aprendan a actuar gestionando sus emociones para la sana convivencia, reafirmando que nuestros talleres interactivos tienen una mirada transversal hacia todas las áreas.

Conclusiones

PRIMERA: Durante el desarrollo del trabajo de investigación se mejoró la inteligencia emocional a través de los talleres interactivos, se obtuvo resultados significativos, debido a que se fueron trabajando estrategias para valorarse a sí mismo, autoconciencia, técnicas de autorregulación de sus emociones, se ha demostrado que los talleres interactivos son una herramienta efectiva para mejorar, el manejo de conflicto de manera constructiva, como la empatía y asertividad. Logrando que la totalidad de niños y niñas sean más conscientes y gestionen sus emociones, esta mejora en las competencias emocionales tiene también un impacto en el aprendizaje, obteniendo estudiantes más comprometidos, resilientes y capaces de enfrentar los desafíos académicos.

SEGUNDA: De acuerdo al diagnóstico, la mayoría de los estudiantes presentan dificultades para gestionar su inteligencia emocional. Por tanto, se presentó poca autoconciencia, autocontrol, automotivación, dificultades para solucionar conflictos de manera constructiva y demuestran limitaciones para ser empáticos y asertivos. Por consecuencia existe bajo rendimiento académico e interacción con sus compañeros. Se utilizaron instrumentos de recojo de información como el test de Bar On, diario de campo y cuestionario a la docente, mediante la triangulación de resultados corroboraron las limitaciones del conocimiento de uno mismo, bajo autoconcepto y autoestima, así mismo la capacidad de controlar sus emociones, del mismo modo en su inteligencia intrapersonal, mostrando conductas no apropiadas y pertinentes al interactuar con los demás.

TERCERA: La aplicación de los talleres interactivo tuvo un impacto en el fortalecimiento de la inteligencia intrapersonal ayudó a que los niños puedan conocer los aspectos internos de su persona, ser conscientes de sus propias limitaciones y conocimientos a través de estrategias de autocontrol, dinámicas, etc. desarrollando la capacidad de los estudiantes al reconocer sus

virtudes como defectos, teniendo una imagen clara de donde se hallan, sin embargo se ha encontrado dificultad en su autocontrol, manifestando poca mejora por alcanzar sus metas.

CUARTA: Los resultados de la aplicación de los talleres interactivos han demostrado un impacto positivo y significativo en el crecimiento de sus habilidades interpersonales, logrando en ellos la capacidad de entender a los demás, relacionarse de manera satisfactoria, ser más empáticos y asertivos, el incremento se evidencio en el logro de cada taller de carácter progresivo, se refleja en el empoderamiento emocional, la mejora de las relaciones interpersonales y la capacidad de solucionar conflictos, se trabajaron diversas dinámicas, juegos interactivos y actividades de autorreflexión sin embargo se hubiese fortalecido más la comunicación asertiva a través de estrategias como la mediación, conciliación y negociación.

QUINTA: Mediante el testimonio focalizado, aplicando el instrumento de la guía de preguntas hacia los estudiantes, se pudo medir el nivel de impacto del plan de acción, como resultado se evidencia la mejora en la mayoría de los estudiantes dentro de la categoría inteligencia intrapersonal, autoconciencia como evidencia aplicaron y utilizaron técnicas de autocontrol en situaciones de conflicto que se presentaban dentro del aula tomando decisiones y solucionando problemas, la mayoría de los estudiantes respondieron a la subcategoría automotivación dándole el valor e importancia para lograr sus metas de aprendizaje. En la categoría inteligencia interpersonal, evidencian que la mayoría de los estudiantes han desarrollado la capacidad de asertividad y empatía ya que logran reconocer el valor del otro, sus necesidades, limitaciones y resolución de conflictos, cómo se reafirma en la tabla de nivel de impacto, todo esto se logró gracias a los talleres interactivos.

Sugerencias

PRIMERA: Se sugiere considerar el desarrollo emocional de los estudiantes porque es un área fundamental que merece atención especial en la educación, a través de talleres que ayuden a fortalecer y mejorar la inteligencia emocional que esto beneficiaría la parte integral del estudiante como el aspecto emocional y el rendimiento académico, de esa manera se lograra un aprendizaje significativo.

SEGUNDA: Se sugiere a la Institución Educativa 40048 Antonio José de Sucre y a todas las instituciones educativas tomar en cuenta y potenciar la Inteligencia intrapersonal e interpersonal de sus estudiantes, e incluir dentro de sus actividades y experiencias de aprendizaje los talleres interactivos ya que estos tienen un impacto positivo, en el fortalecimiento de la autoconciencia de sus emociones, autorregularse, automotivarse, mejorar la empatía y asertividad, propiciando el clima democrático de aula.

TERCERA: Se exhorta a los agentes educativos como son los docentes realizar talleres interactivos en los diversos niveles de inicial, primaria y secundaria, donde los estudiantes puedan fortalecer su relación con los demás e interacciones socioemocionales, pedagógicas, siendo ellos mismos, de esta manera se logrará el éxito en su vida tanto personal como académica.

CUARTA: Se solicita la participación de los padres de familia como aliados estratégicos para mejorar el aprendizaje y adquisición de habilidades intrapersonales como interpersonales en los estudiantes, buscando fortalecer su inteligencia emocional como base primordial de su vida cotidiana como en el aula, formando ciudadanos activos dentro de la sociedad.

Referencias bibliográficas

- (Valuexperience Community Manager. (Ene 27, 2019). ¿Sabes qué es la autoconciencia y cómo cultivarla? Valuexperience.
- Alberto Cuarite, C (2018) La asertividad y la solución de conflictos de los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Andrés Avelino Cáceres De Huambo, Caylloma - Arequipa 2018
- Arana S. (2014) Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes.
- Bisquerra Alzina, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. (pag 25).
- Brito, D., Santana , Y., & Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-. *Revista arbitrada de la Facultad de Odontología Universidad del Zulia*, 41.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P., & EXTREMERA PACHECO , N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 63-93, 19(3), 63-93.
- Fragoso Luzuriaga, R. (2007) Inteligencia emocional y competencias en educación superior, ¿un mismo concepto?.
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI(16), 17.
- Francos V. (2015). Técnicas de relajación en el aula: Propuesta teórica para desarrollar el autocontrol.
- Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional, Porque es más importante que el coeficiente intelectual*. Le Libros.
- Harvard Business Review, 2019. Autoconciencia. Serie Inteligencia Emocional de HBR.

- Hualcas, H. (2020) Inteligencia intrapersonal e interpersonal en estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Centenaria “Santa Isabel”
- Lamarca M. (2017). El desarrollo del autocontrol en la etapa infantil a través de la psicomotricidad.
- Naranjo Pereira, M. et al (2009) *Revista motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo.*
- Núria G.(2014). Las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico. Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
- Orbegoso, A. (2016) Educare, *Revista Científica de Educação “La motivación intrínseca según Ryan y Deci y algunas recomendaciones para maestros.*
- Osorio Tejada, N. (2018) *Relación de la asertividad y calidad en el servicio educativo de la institución educativa Juan Pablo Vizcardo Y Guzmán – Hunter – 2018.* citado por Valdivia S. (2020) Taller virtual como estrategia para formación de competencias profesionales.
- Pozo Ayala, M. (2013). *“La inteligencia emocional, según Daniel Goleman y, el liderazgo transformador según Bernard Bass.* Universidad Andina Simón Bolívar.
- Roca Balasch, J. (2006) libro “automotivación” (pag 10)
- Trujillo F.(2018). La inteligencia intrapersonal como medio para el desarrollo adecuado del autoconcepto, autoconocimiento y la autoestima en el estudiante de Educación Primaria.
- Trujillo, F. (2018). Desarrollo de la Inteligencia intrapersonal en la etapa de educación básica.
- Ugarriza, N. (2011). La Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de. *Redalyc.org*, 33.
- Valls Roing, A. (2011) “Automotivación: Claves para disfrutar del trabajo y de la vida, con ilusión y entusiasmo. (pag 37).

Anexos

Anexo 1

Instrumentos

Anexo 1

Anexo del contexto

<i>ASPECTO</i>	<i>VARIABLE</i>	<i>INDICADOR</i>	<i>INSTRUMENTO</i>
<i>EXTERNO</i>	Social	• Vínculos sociales • Bienestar de la comunidad • Convivencia ciudadana	PEI
	Educativo	• Necesidades educativas	
	Familiar	• Familias disfuncionales • Poco apoyo por parte de los padres de familia	Ficha de Observación
<i>INTERNO</i>	Actores educativos	• Estudiantes • Director • Docente • Padres de familia	PEI Entrevista a la subdirectora.
	Infraestructura	• Material • Mobiliarios • Habitaciones y espacios	Ficha de Observación

Anexo 2

Entrevista dirigida a la subdirectora

Esta entrevista nos permitirá conocer el funcionamiento, estrategias y planes de trabajo del Director dentro de la Institución.

1. Nombre la Institución

2. Dirección de la Institución

3. Teléfono

4. Código

5. Distrito

6. Nombre del Director

7. 1. En que año fue fundado el colegio?

30/9/22, 16:40

Entrevista dirigida a la subdirectora

8. 2. ¿Qué año fue acreditado el colegio para su funcionamiento por parte del Ministerio de Educación?

9. 3. ¿Cuántos docentes laboran en esta institución?

10. 4. ¿Con cuántas aulas cuenta la institución?

11. 5. ¿De qué manera organiza la planta docente al inicio del año?

12. 6. ¿Cómo evalúa el desempeño del personal docente?

30/9/22, 16:40

Entrevista dirigida a la subdirectora

13. 7. ¿Cuál es la Misión y Visión del Centro Educativo?

14. 8. ¿Qué valores se practican?

15. 9. ¿Qué servicios y niveles educativos ofrece la Institución?

16. 10. ¿Cantidad de personal administrativo y de servicio que cuenta la institución?

17. 11. ¿Cuántos estudiantes están matriculados en la Institución? (cantidad masculinos y femeninos)

30/9/22, 16:40

Entrevista dirigida a la subdirectora

18. 12. ¿Qué problemas socioemocionales observa en los estudiantes de la I.E.?

19. 13. ¿El centro educativo es amplio en sus instalaciones?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No

20. 14. ¿Tiene una buena infraestructura en centro educativo?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No

21. 15. ¿Posee pabellones la institución? ¿Cuántos?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No

22. 16. ¿Cuenta la institución educativa con servicio de internet?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No

30/9/22, 16:40

Entrevista dirigida a la subdirectora

23. 17. ¿Cuenta la institución educativa con agua potable?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
☐ No

24. 18. ¿Cuenta la institución educativa con energía eléctrica?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
☐ No

25. 19. ¿Posee centro de cómputo?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
☐ No

26. 20. ¿Cuenta la institución educativa con sala de reuniones?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
☐ No

27. 21. ¿Las aulas cuentan con pizarra inteligente?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Si
☐ No

30/9/22, 16:40

Entrevista dirigida a la subdirectora

28. 22. ¿Cuentan con un escritorios y sillas?

Marca solo un óvalo.

☐ Si

☐ No

29. 23. ¿Se encuentran en buen estado las aulas de clase?

Marca solo un óvalo.

☐ Si

☐ No

30. 24. ¿La iluminación de las aulas es adecuada para un buen aprendizaje?

Marca solo un óvalo.

☐ Si

☐ No

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Anexo 3

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA INFRAESTRUCTURA

Objetivo: Conocer la infraestructura de la Institución Educativa, la suficiencia y funcionalidad del equipamiento, para valorar su incidencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Datos generales:

- Centro Educativo:
- Nivel Educativo:
- Nombre del Director:
- Localización Geográfica:

Zona:

INDICADORES	SI	NO	OBSERVACIONES
1. La I.E. está en un buen estado de conservación.			
2. Existe señalización de seguridad.			
3. El patio tiene una superficie adecuada para los estudiantes.			
4. La I.E. cuenta con una biblioteca.			
5. La I.E. cuenta con una sala de profesores y es adecuada para el desarrollo de sus funciones.			
6. Existe una sala de computación con una superficie suficiente			
7. Existe una sala de visitas para los padres.			

8. La I.E. cuenta con lugares adecuados para cobijarse en caso de lluvia.			
9. La I.E. dispone de gimnasio.			
10. La I.E. cuenta con un lugar para colocar utensilios de limpieza.			
11. La I.E. cuenta con fotocopiadora.			
12. La I.E. cuenta con informáticos (proyectos, tv, computadores).			
13. La I.E. cuenta con áreas verdes.			
14. Los servicios higiénicos son suficientes y cuentan con una adecuada limpieza.			
15. La I.E. cuenta con los servicios básicos (agua, electricidad, desagüe).			

16. La I.E. cuenta con infraestructura para discapacitados			
17. La I.E. cuenta con auditorio.			
18. La I.E. cuenta con un laboratorio equipado.			
19. La I.E. cuenta con un quiosco.			
20. Existe contenedores de basura en el patio.			
21. La I.E. cuenta con botiquín y un lugar de primeros auxilios.			

Anexo 4

CUESTIONARIO DOCENTE -ESTUDIANTE

- 1.- ¿Cuántos estudiantes hay en el aula?
- 2.- ¿Qué características diferentes tienen los estudiantes del 5 B de primaria?
- 3.- ¿Cómo observa a los estudiantes con el retorno a clases presenciales?
- 4.- ¿Qué fortalezas muestran los estudiantes del 5 B de primaria?
- 5.- ¿Los estudiantes del 5 B gestionan responsablemente sus emociones?

Anexo 5

Realidad académica de la población beneficiaria

	VARIABLE	INDICADOR	INSTRUMENTO
Estudiante	Personal Social	• Construye su Identidad. • Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	Sesión de Aprendizaje y Diario de Campo
	Comunicación	• Se comunica oralmente en su lengua materna.	Evaluación diagnóstica
	Religión	• Asume la experiencia del encuentro personal y comunitario con Dios en su proyecto de vida en coherencia con su creencia religiosa.	Sesión de Aprendizaje
	Matemática	• Resuelve problemas de cantidad	Evaluación diagnóstica
	Ciencia y Tecnología	• Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Sesión de Aprendizaje y Diario de Campo

ANEXO 6

REGISTRO DE DESARROLLO DEL NIVEL DE COMPETENCIAS (MAPA DE CALOR EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA)

NIVEL	PRIMARIA	GRADO					5TO B				DOCENTE							
N°	NOMBRES Y APELLIDOS	PERSONAL SOCIAL					MATEMÁTICA				COMUNICACIÓN			CIENCIA Y TECNOLOGÍA				
		C1	C2	C3	C4	C5	C1	C2	C3	C4	C1	C2	C3	C1	C2	C3		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
Leyenda		Inicio		52%	45%	52%	41%	33%	15%	37%	25%	22%	52%	45%	22%	37%	37%	45%
		Proceso		48%	55%	48%	59%	67%	85%	63%	75%	78%	48%	55%	78%	63%	63%	55%
		Logrado		0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

ÁREA PERSONAL SOCIAL		ÁREA COMUNICACIÓN	
C1	Construye su identidad	C1	Se comunica oralmente en su lengua materna
C2	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	C2	Lee diversos tipos de texto en su lengua materna
C3	Construye interpretaciones históricas	C3	Escribe diversos tipos de texto en su lengua materna
C4	Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente		
C5	Gestiona responsablemente los recursos económicos		
ÁREA MATEMÁTICA		ÁREA CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
C1	Resuelve problemas de cantidad	C1	Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.
C2	Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio	C2	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y Universo
C3	Resuelve problemas de forma, movimiento y localización	C3	Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno
C4	Resuelve problemas de gestión, datos e incertidumbre		

Anexo 7

TEST DE BAR ON

Nombres y Apellidos:

Edad:

INSTRUCCIONES Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas: 1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.
--

Nº		Muy Rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2	Puedo expresar a los demás con facilidad el cómo me siento.	1	2	3	4
3	Me llevo bien con todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4	Demuestro respeto a las demás personas.	1	2	3	4
5	Me molesto demasiado por cualquier cosa.	1	2	3	4
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8	Peleó y discuto con la gente.	1	2	3	4
9	Me enojo con facilidad.	1	2	3	4

10	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11	Nada me molesta.	1	2	3	4
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14	Siempre digo la verdad.	1	2	3	4
15	Puedo fácilmente reconocer mis sentimientos.	1	2	3	4
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17	Me disgusto con facilidad..	1	2	3	4
18	Me gusta hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19	Puedo usar fácilmente diferentes estrategias para resolver los problemas.	1	2	3	4
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21	Para mí es difícil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	1	2	3	4
24	Soy bueno resolviendo problemas.	1	2	3	4
25	No tengo días malos.	1	2	3	4
26	Me es fácil expresar mis sentimientos con mis padres	1	2	3	4
27	Me molesto fácilmente cuando invaden mi privacidad.	1	2	3	4

28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Testimonio Focalizado

Guía de Preguntas

1. ¿Lograste aceptarte tal y como eres? ¿Cómo lo lograste?
2. ¿Lograste ser empático con tus compañeros? ¿De qué manera?
3. De las técnicas autocontrol que hemos trabajado ¿cuál estás aplicando?
4. ¿De qué manera la ruleta del poder te ayudó a resolver conflictos en el aula?
5. ¿Cuál de los talleres de Inteligencia Emocional te agradó más? ¿Por qué?
6. ¿Cuál de los talleres de inteligencia emocional te agradó menos? ¿Por qué?

Instrumento de la inteligencia Emocional

Nombre y Apellidos:

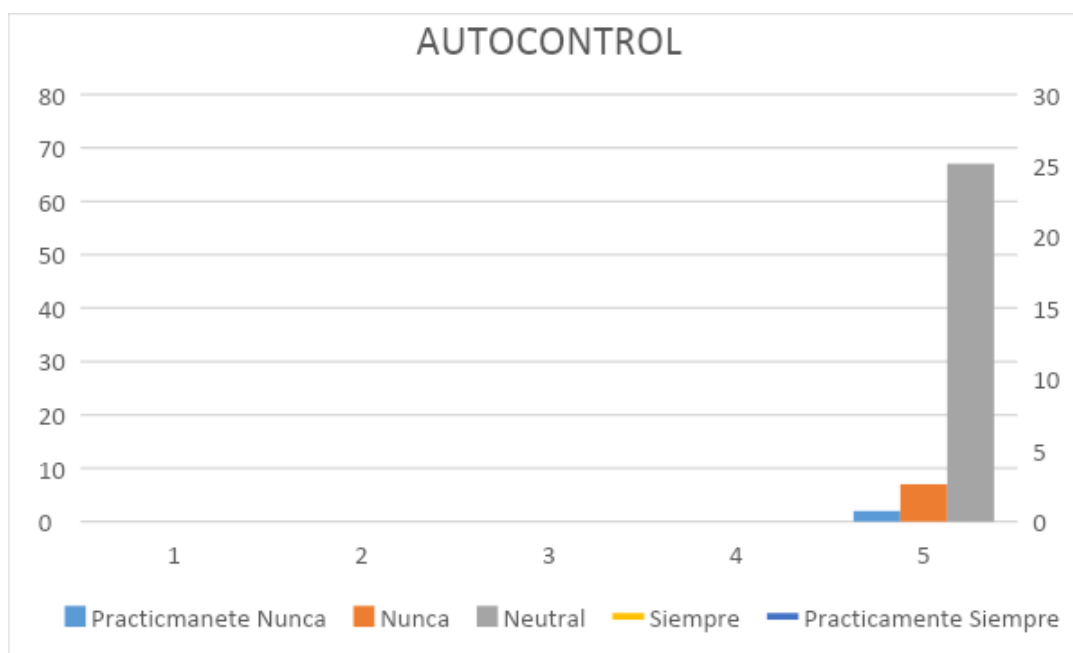
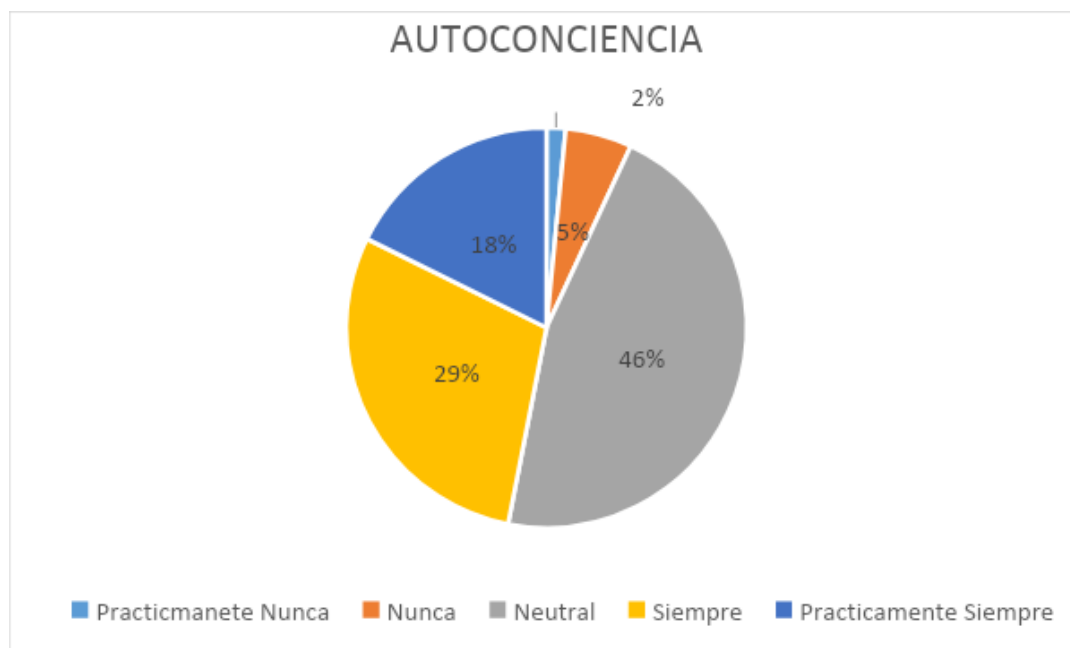
Edad:

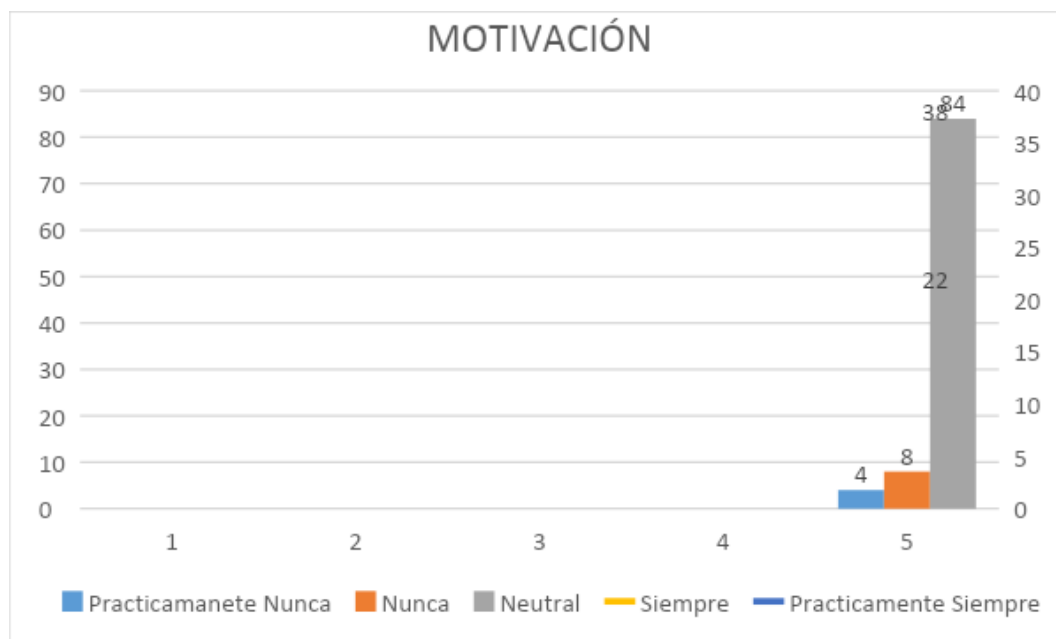
- Querido estudiante lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cinco alternativas del 1 al 5 siendo el puntaje más alto.
- Te pedimos ser muy sincero al marcar cada uno de los ítems.

	ÍTEMS	Prácticamente Nunca (1)	Nunca (2)	Neutral (3)	Siempre (4)	Prácticamente Siempre (5)
	AUTOCONCIENCIA					
1.	Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional.					
2.	Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo.					
3.	Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión					
4.	Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento					
5.	Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores					
	EMPATÍA					
6.	Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica					
7.	Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía.					
8.	Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito					
9.	Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.					
10.	Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole					
	AUTOCONFIANZA					
11.	Admito de buena gana mis errores y me disculpo					
12.	No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes.					
13.	Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer					
14.	Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas					

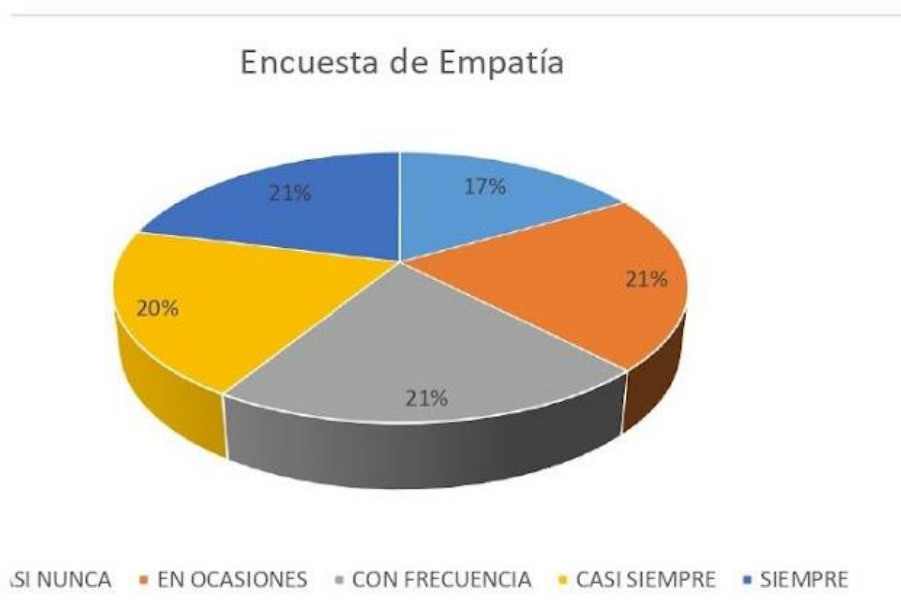
15.	Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar					
MOTIVACIÓN						
16.	Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman y lo hago patente					
17.	Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo					
18.	Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación					
19.	Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.					
20.	Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.					
AUTOCONTROL						
21.	No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar					
22.	Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante.					
23.	Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.					
24.	No escondo mi enfado pero tampoco lo pago con otros.					
25.	Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas a la escuela.					
COMPETENCIA SOCIAL						
26.	Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo					
27.	No tengo ningún problema a la hora de trabajar en equipo .					
28.	Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.					
29.	Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.					
30.	Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin presionarlos.					

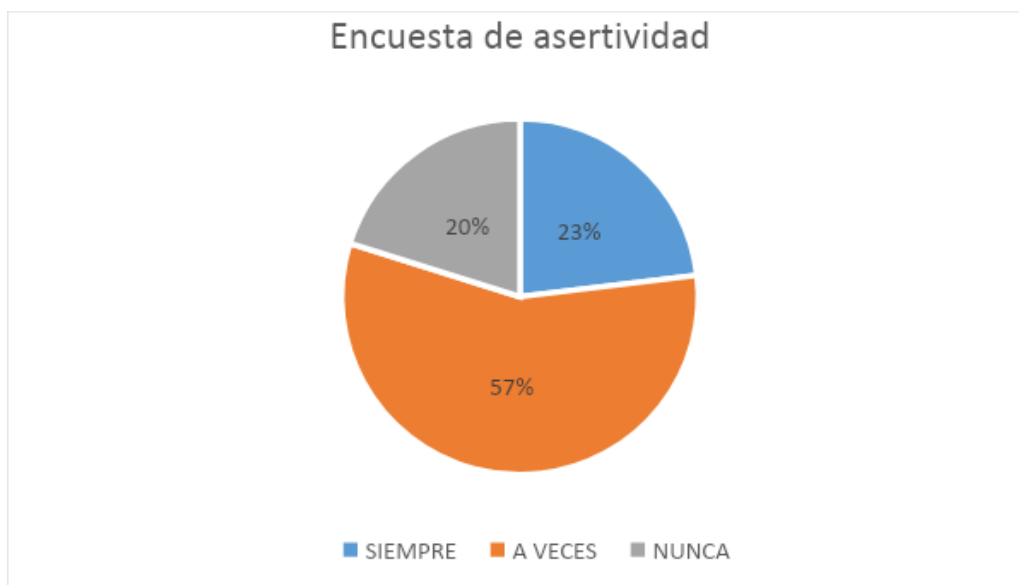
¡Gracias por completar el cuestionario!





RADO DE EMPATIA	NIVELES
SIEMPRE	5
CASI SIEMPRE	4
CON FRECUENCIA	3
EN OCASIONES	2
CASI NUNCA	1





Anexo 8

Talleres realizados

TALLER N°1

FECHA: 06/06/2021

Ruleta de la vida		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Reconocen la prioridad que le dan a cada aspecto de su vida, dando prioridad a las que se necesita reforzar.
MATERIALES:	• PPT • Videos • Fichas de ruleta de la vida	
INICIO: Se inició saludando a los estudiantes realizó una actividad de pausa activa, donde se puso música para que los estudiantes se relajen. ¿Se les preguntó qué les parecía la actividad? ¿Alguien sabe cómo se llama esta actividad?		10 min
DESARROLLO:		1 hora
• Se les pregunta ¿Qué es la Inteligencia emocional? ¿Algunas veces han escuchado? seguidamente se les presenta un ppt donde está la teoría donde está la teoría de Inteligencia emocional, se les vuelve a preguntar ¿Se les hace familiar este término? ¿En qué creen que nos ayude en nuestra vida? • Continuamos presentando una estrategia “Ruleta de la vida” • Se les explica mediante un ppt ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo puedo utilizarlo? • Seguidamente en la pizarra se hace un ejemplo de cómo se puede utilizar, se pone las siguientes áreas de nuestras vidas, familia, trabajo, desarrollo personal, salud, amor, finanzas, amigos, recreación. • Se explica paso a paso. • por último se les entrega la ficha de la ruleta de la vida para que ellos puedan llenar.		
CIERRE		20 min
• Se les pregunta: ¿Qué les pareció la actividad? ¿En que te ayuda en tu vida? ¿Alguna vez has realizado esta estrategia? ¿Has podido analizar tu vida? ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?		

TALLER N°2

FECHA:14/07/2022

Aprendiendo a conocernos		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intrapersonal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Los estudiantes conozcan su estado actual y desenvolvimiento en sus estudios, familia, amigos y metas.
MATERIALES:	● PPT ● Videos ● Fichas	
INICIO: Se da la bienvenida a los estudiantes, seguidamente se le presenta un video: https://www.youtube.com/watch?v=a0ZQ9zlqbo8		15 min
● Se les plantea las siguientes preguntas ¿Qué observaste en el video? ¿Cuál es el mensaje que te da? ¿Por qué al inicio algunas personas estaban rotas? ¿Crees que algunas acciones que viste en el video causan que la niña esté rota? ¿Qué hizo posible que el corazón de las personas esté restaurado?		
DESARROLLO:		1 hora
● Se les pide a los estudiantes que “escuchen e imaginen” ● Frase Dejamos volar nuestras emociones se les presenta dos videos cada uno se pone un minuto donde ellos tienen que: 1.Cierra los ojos. 2.Recuesta tu cara sobre la mesa. 3.Escucha la canción con mucha atención. 4.Es necesario que estés dispuesto a imaginar y a sentir lo que te causa la canción. ● Seguidamente se les plantea las siguientes preguntas: sentiste al escuchar la primera música? ¿Qué sentiste al escuchar la primera música? ¿Qué es lo que lograste imaginar, pensar o recordar? ● Continuamos indicando que APLICAMOS “NOS EXAMINAMOS PROFUNDAMENTE” ● Se les entrega la ficha: https://docs.google.com/presentation/d/1vhg7hRtL8UDyya0tMkDSZgPNCOqWzIKBK2s3Q4K_x70/edit#slide=id.p ● Se explica la actividad como tienen que llenar. ● Por último se les ayuda a cada uno como llenar la ficha ● Se felicita por su participación.		
CIERRE		10 min
● ¿que aprendieron? ● ¿Qué les gustó de la actividad? ● ¿Cómo se sintieron? ● ¿Esta actividad te ayudó a conocerte un poco más?		

TALLER N°3

FECHA: 09/08/2022

Realizamos nuestro análisis FODA para alcanzar nuestras metas educativas		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Lograr que los estudiantes identifiquen sus fortalezas y debilidades.
MATERIALES:		
	● PPT ● Videos ● Hojas bond ● Fichas FODA	
INICIO:		15 min
● Se saluda a los estudiantes y se les da la bienvenida a nuestro taller. ● Se les forma en grupos de cuatro y se les entrega unas hojas para que puedan escribir sus fortalezas y debilidades. ● Seguidamente se les pide que cada uno de ellos lo enrollen y tiren en la mesa para que puedan recoger y entregar a quien crea que tenga esa fortaleza y debilidad. ● Seguidamente se les pregunta ¿Qué les pareció la actividad? ¿Pudiste reconocer tus fortalezas y debilidades? ¿Cómo te sentiste cuando un compañero te dio una debilidad y fortaleza?		
DESARROLLO:		1 hora
● Se les pregunta ¿Saben que es el FODA? ¿Para qué nos servirá? ● Seguidamente se les muestra la teoría. ● Seguidamente se entrega la ficha FODA donde cada uno va escribir Debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades. ● Se explica paso a paso y se les pide que llenen con sinceridad.		
CIERRE		10 min
● ¿Qué te pareció la actividad? ● ¿Te ayudo a conocerte más? ● ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?		

TALLER N°4

FECHA: 10/08/2022

Me conozco y me valoro		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Que los estudiantes reconozcan y valoren su identidad.
MATERIALES:	• PPT • Videos • Hojas bond • Fichas • Espejos con frase de corospum	
INICIO:		15 min
• Se da la bienvenida a los estudiantes con mucho entusiasmo. • Se les forma en equipo y se les entrega un tablero “LA OCA DE LAS EMOCIONES Y DEL AUTOCONCEPTO” • Seguidamente se les pregunta: ¿Qué te pareció esta actividad? ¿Te ayudó a conocerte más y conocer a los demás?		
DESARROLLO:		1 hora
• Se les pone un video de consejos de cómo fortalecer una autoestima https://www.youtube.com/watch?v=HSYhZ9CcLMU • En cada consejo se hace una pausa se les pregunta si alguna vez han realizado este consejo, se les refuerza en los cuales tienen dudas.		
CIERRE		
• Se les pregunta: • ¿Qué te pareció la actividad? • ¿Te ayudó a valorarte y conocerte? • ¿Qué fue lo más difícil de la actividad?		

TALLER N°5

FECHA: 31/08/2022

Quiero controlarme pero no puedo, ¿Qué puedo hacer?		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Los estudiantes conozcan la autorregulación de sus impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y social
MATERIALES: • PPT • Videos • Llaveros de autocontrol • Muñecos de harina		
INICIO:		10 min
• Se dio la bienvenida a los estudiantes, seguidamente se les pidió que formen filas y nos dirigimos al patio. • Se pidió que hicieran un círculo y se realizaron las siguientes preguntas ¿Qué es el autocontrol? ¿Creen que ustedes tienen autocontrol?		
DESARROLLO:		1 hora y 10 minutos
• De manera individual se les entregó la estrategia de los llaveros de autocontrol y calma. • Seguidamente se empezó con la estrategia de la hormiguita “Técnica de respiración” • Se les indica muy bien queridos estudiantes ahora vamos a poner en práctica nuestras estrategias cada uno realizaba la estrategia conforme se le iba indicando. • Segunda estrategia la serpiente • Tercera el globo • Cuarta la tortuga • Quinta oso de peluche • Sexta marioneta, • Séptima pluma. • Se les planteó las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció esta actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Les ayudo?		
CIERRE		10 min
• Se sube al salón de clases y se les indica que los llaveritos lo cuiden. • Y por último se les entrega unos muñecos de harina para que se desestresen.		

TALLER N°6

FECHA: 07/ 09/ 22

Desarrollamos técnicas de relajación.		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Conozco y valoro como son los demás para solucionar conflictos.
MATERIALES:	- PPT - Videos - Fichas - Peluches	
INICIO: Se saluda muy cordialmente a los estudiantes		10 min
- Se les hace recuerdo de los acuerdos de trabajo para trabajar de manera respetuosa en nuestro taller. - Se les menciona el título del taller llamado: NOS CONOCEMOS MEJOR PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS - Luego de ello se les presenta el propósito de la actividad :CONOZCO Y VALORO COMO SON LOS DEMÁS PARA SOLUCIONAR CONFLICTO		
DESARROLLO:		45 min
- Seguidamente se les pide observar con mucha atención los siguientes videos : hJUhttps://www.youtube.com/watch?v=cXxjOeoCk https://www.youtube.com/watch?v=GHA_5heWo5Q - seguidamente les pedimos salir al patio de manera ordenada a los estudiantes para trabajar la dinámica “COMPARTIMOS NUESTRA EXPERIENCIAS DE CONFLICTOS” - Se les pide a los estudiantes formar un círculo - Donde se jugará con dos peluches que lo pasaremos por el lado derecho e izquierdo y que cuando los dos peluches lleguen a la mano del mismo compañero - Compartirá una situación de conflicto que hayas vivido - Se les pide respetar el turno de tus compañeros. - Compartir tu situación de manera sincera. - Luego de ello se les hace las siguientes preguntas: ¿Qué sentiste al realizar esta dinámica? ¿Qué sentiste al escuchar las situaciones de tus compañeros? ¿Te has sentido identificado con alguna situación de tus compañeros? - Después de ello se les pide subir a la clase mencionarles que llegó la hora de crear nuestra rueda del poder para solucionar conflictos. - Donde se les entrega a cada uno de ellos una ficha donde ellos crearán la rueda del poder y se les da un tiempo para poder elaborarlo.		
CIERRE		10 min
Para finalizar con nuestra actividad se les pide a los estudiantes que para el próximo taller traigan su rueda del poder y se les lee una reflexión: EL CONFLICTO NO ES PROBLEMA,EL PROBLEMA ES NO RESOLVER EL CONFLICTO”		

TALLER N°7

FECHA: 08/09/22

¿Cómo automotivarme?		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Conocer la importancia de motivarse para alcanzar mis sueños y metas.
MATERIALES: - PPT - Videos		
INICIO: Se saluda cordialmente a los estudiantes		10 min
- Se les hace recuerdo de los acuerdos de convivencia para trabajar de manera ordenada - Se les presenta el título de taller llamado: ¿COMO MOTIVARNOS? - Luego de ello se les presenta el propósito del taller llamado: CONOZCO LA IMPORTANCIA DE MOTIVARSE PARA ALCANZAR MIS SUEÑOS Y METAS donde se les pregunta ¿De qué manera podemos motivarnos cada uno de nosotros?		
DESARROLLO:		55 min
- Se les menciona que par nosotros AUTOMOTIVARNOS debemos primero aceptarnos valorarnos y queremos para ello se les explica el concepto de la AUTOESTIMA - Los pilares de la autoestima - Características de un niño con buena autoestima - Características de un niño con baja autoestima - Después de ello se les pregunta qué características de las ya mencionadas poseen cada uno de ellos. - Luego de ellos se trabaja el propósito del taller AUTOMOTIVACIÓN mencionandoles conceptos claros y precisos. - Después de ello se les muestra el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=3ekwn25FWIM&t=247s - Se les hace las siguientes preguntas : ¿Qué te pareció el video? ¿Qué significa para ti cuando el entrenador dice que da lo mejor? ¿Por qué el jugador estando vendado llegó más allá de la meta? ¿Cuál es tu motivación? - Se les pide hacer una reflexión por equipo de manera reflexiva. - seguidamente se les muestra un siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=AhfydRX9paU - Y se les hace las siguientes preguntas: ¿Qué te pareció el video? ¿Cuál es tu meta a alcanzar? ¿De qué manera te motivas para lograrlo? - Para ello también se les pide reflexionar en equipo acerca del video.		
CIERRE		10 min
Para culminar con el taller se les pide a los estudiantes dar una opinión acerca del taller teniendo en cuenta la autoestima y automotivación.		

TALLER N°8

FECHA: 12/09/22

Cree en ti mismo y en lo que eres, automotivate		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Intra personal	Diagnosticar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Conocer la importancia de auto-motivarse para alcanzar el logro de su aprendizaje.
MATERIALES:	● PPT ● Video ● música ● atril ● medallas de foami	
INICIO:	15 min	
● Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia. ● Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, ● Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad. ● Observan el siguiente video de motivación: ● https://www.youtube.com/watch?v=EylMHCA7bk ● Se recogen sus ideas iniciales sobre el mensaje del video		
DESARROLLO:	45 min	
Se trabaja la dinámica “La medalla robada” Se inicia entregando una medalla, simulando una ceremonia de reconocimiento, llamamos a un estudiante y le hacemos ese reconocimiento, entramos una por una, entra la primera persona, se le pone una chaqueta o un manta y un atril para que de su discurso y se le da ciertas palabras de felicitación y agradecimiento y se le entrega la medalla, el estudiante coge la medalla, y se hace la entrega por el mérito y trabajo y cuando se le ponga, el estudiante se agacha y el estudiante se coloca la medalla (el que se da las felicitaciones) Al finalizar se hace la reflexión que debe permanecer esa motivación en nosotros aun cuando la medalla se nos es robada por otras personas, pues nuestras habilidades y cualidades siguen con nosotros.		
CIERRE:	10 min	
Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy? ¿Tuviste alguna dificultad al automotivarse? ¿Será importante la motivación en nuestra vida?		

TALLER N°9

FECHA: 13/09/22

Me conozco, para ser empático con los demás.		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Aplicamos la rueda del poder para solucionar conflictos siendo empáticos con los demás.
MATERIALES:		
• Rueda del poder • PPT • Casos de conflictos		
INICIO:		15 min
• Se saluda cordialmente a los estudiantes • Se les hace recuerdo de nuestros acuerdos de trabajo • Seguidamente se les pide salir un momento al patio • donde formaremos grupos de 3 donde a cada grupo se le amarra los pies por equipo y se les pide que estar amarrados de los pies es un conflicto muy grande y la solución al conflicto es llegar a la meta y que el equipo que llegó primero fue el que soluciono el conflicto luego de ellos se les hace las siguientes preguntas: • ¿Cómo te sentiste? • ¿Cómo se organizaron para llegar a la meta? • ¿Crees que trabajaron todos como equipo? • ¿Qué dificultades has tenido? • Antes de trabajar con la rueda del poder nuevamente se les hace una retroalimentación a los estudiantes acerca del uso de la rueda del poder y cómo resolver los conflictos de manera empática..		
DESARROLLO:		1 hora
• Es hora de aplicar nuestra rueda del poder • Para ello se les da a cada grupo de estudiantes diferentes casos de conflictos referentes a los que ocurre en clases de los estudiantes • Para ello se les pide a los estudiantes que lean y se hagan las siguientes preguntas: • ¿Cómo reaccionarías? • ¿Cómo lo solucionarías? • Para ello se les da un tiempo prudente para que lean • Luego se les pide la opinión por grupos a los estudiantes.		
CIERRE		5 minutos
• Para finalizar se les pide a los estudiantes que den una opinión muy reflexiva crítica acerca del taller trabajado el día de hoy.		

TALLER N°10

FECHA: 14/09/22

Aplicamos casuísticas para solucionar conflictos		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Fortalecemos la importancia de ser asertivo al relacionarnos con los demás

MATERIALES:

- POST IT (PAPELES CON PEGA PEGA)
- CAJA
- LAPICEROS

INICIO:

- Se les saluda cordialmente a los estudiantes
- Se les hace recuerdo del acuerdo de trabajo
- Se les pide a los estudiantes salir al patio de manera ordenada y que se sienten de manera ordenada alrededor de la mesa
- Antes de comenzar con el taller se le hace una pregunta
- ¿Qué sabemos de la asertividad?
- ¿Alguna vez ustedes actuaron de manera asertiva para resolver un conflicto? ¿Cómo lo hicieron?

DESARROLLO:

- Seguidamente se les entrega los post it y se les pide a los estudiantes que escriban un hecho que les haya hecho sentir tristes o molestos ya sea en la escuela, clase o casa y que le pongan otro nombre que no sea el de ellos luego un breve tiempo se pasa a recoger las notas que escribieron y se les pide que lo pongan dentro de la cajita
- Luego de ello se les pide la participación de cualquier estudiante para que lea cualquiera de los papelitos y de qué manera él o ella solucionaría ese problema.

CIERRE

- Para finalizar se les pide a los estudiantes una reflexión del taller con las siguientes preguntas:
- ¿El ser asertivo nos ayudará a convivir mejor con los demás ?¿El actuar de manera asertiva me ayudará a crecer personalmente?

TALLER N°11

FECHA: 15/09/22

En los zapatos del otro		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	El estudiante comprenda el punto de vista de los demás, entender cómo piensan y cómo se sienten mientras.
MATERIALES:	● stickers de aprecio ● hojas bond 25 ● video ● PPT	
INICIO:	10 min	
● Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia. ● Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, y la importancia de conocer las habilidades sociales ● Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad. ● Observan el siguiente video de empatía: ● https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk&t=74s ● Se recogen sus ideas iniciales sobre el mensaje del video		
DESARROLLO:	55 min	
Se comienza compartiendo un PPT para conocer las habilidades sociales, diferenciándose una de la otra, como la empatía y la asertividad. Se realizan las siguientes preguntas: ¿qué habilidades sociales conocías? ¿Crees que es importante conocer y desarrollar estas habilidades? ¿Por qué? Terminando la socialización, los estudiantes bajan al patio para poder aplicar lo aprendido mediante dinámicas. Se trabaja en parejas, diciendo a precios hacia la otra persona mientras se pega un sticker en una parte del rostro, los estudiantes intercambiarán opiniones y miradas que tiene uno del otro. Se continua con otra dinámica en parejas, dirigiendo la docente con las reglas del juego, tratar llegar a un acuerdo y tener buena comunicación para lograr con el propósito.		
CIERRE	10 min	
Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy? ¿Cómo podrás mejorar tus habilidades sociales? ¿De qué manera podrás aplicar lo aprendido en tu vida diaria?		

TALLER N°12

FECHA: 19/09/2022

Desarrollamos la empatía a través de dinámicas de habilidades sociales		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Los estudiantes desarrollan la empatía a través de dinámicas de interacción entre ellos.
MATERIALES:	• globo • mensajes de aliento	
INICIO:		10 min
• Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia. • Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, y la importancia de la empatía. • Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad. • Observan el siguiente video de empatía: • https://www.youtube.com/watch?v=lcMCG5R6c0k • Se recogen sus ideas iniciales sobre el mensaje del video		
DESARROLLO:		55 min
Se desarrolla la dinámica de “nos ponemos en el lugar de otros”, se trabaja en un círculo en el patio, donde los estudiantes están sentados alrededor, el globo va pasando hasta llegar al número 10, al estudiante que le toque ese número, menciona algo que le haya afectado y le pone triste o le molesta, los demás compañeros escuchan asertivamente y dan consejos de qué podría hacer. La docente acompaña y media el tiempo de cada uno de los estudiantes cuando dan a conocer sus ideas. Después de compartir e intercambio de situaciones difíciles donde se pone en el lugar de la otra persona, dan un gran aplauso por la confianza dada.		
CIERRE		10 min
Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy? ¿Qué te pareció la actividad? ¿Esta actividad nos servirá para ser empáticos dentro del aula?		

TALLER N°13

FECHA: 20/09/2022

Siente con el corazón del otro		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Potencian sus habilidades sociales, la empatía como respeto y consideración hacia los demás.
MATERIALES:	●	
INICIO:	10 min	
● Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia. ● Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, y la importancia de conocer las habilidades sociales (Empatía) ● Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad. ● Se recogen sus ideas iniciales.		
DESARROLLO:	45 min	
Se comienza reforzando el significado con ejemplos de su vida diaria en el colegio, sobre la empatía. Los estudiantes realizan la dinámica en el patio, se forma 2 filas, donde se comunicaran a través de gestión y movimientos corporales, similar al teléfono malogrado, pero expresando a través de tu cuerpo. Realizan una secuencia de gestos o movimientos y el compañero que sigue lleva el mensaje, hasta el compañero que se encuentra en la parte final. La docente orienta a cada uno de los estudiantes, al final de la dinámica, se observa a cada niño el espejo que ha seguido de su compañero anterior, con esto se realiza preguntas. Se realizan las siguientes preguntas para el análisis de dicha dinámica, los estudiantes en una lluvia de ideas, dan a conocer el mensaje de lo trabajado, ¿Prestaste atención a cada uno de los gestos y movimientos que realizaba tu compañero? ¿Será importante prestar atención a los sentimientos o gestos que tiene mi compañero? ¿Puedo saber cómo se siente?		
CIERRE	10 min	
Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy? ¿Qué te pareció la dinámica? ¿Será importante prestar atención a los sentimientos y comportamiento de mis compañeros?		

TALLER N°14

FECHA:21/09/2022

Soy asertivo al respetarme y respetarte		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Permiten que el estudiante desarrolle la capacidad de actuar de manera asertiva mediante actividades interactivas.
MATERIALES:	● globos 27 ● alfiler	
INICIO:	10 min	
● Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia. ● Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, y la importancia de conocer las habilidades sociales ● Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad. ● Se recogen sus ideas iniciales.		
DESARROLLO:	50 min	
● Se comienza con la dinámica de la asertividad, los estudiantes se dirigen al patio y forman un círculo, mientras se les da las indicaciones. ● Se reparte un globo por persona, se infla y se cuida el globo durante la dinámica, al final de la dinámica deben mantener intacto el globo. ● Al final de la dinámica, se busca que los estudiante comprendan sobre la asertividad, como nuestras acciones tienen sus consecuencias. ● Se realizan las siguientes preguntas: ¿Por qué esta dinámica nos habla sobre la asertividad? ¿En nuestra vida diaria pasa lo mismo? ¿De que manera? ¿Cuál es el mensaje que te deja?		
CIERRE	10 min	
Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy? ¿Tuviste alguna dificultad en conocer esta habilidad social? ¿Será importante la aplicación de la asertividad en nuestra vida diaria?		

TALLER N°15

FECHA: 22/09/2022

Solucionamos conflictos mediante la técnica de los 6 sombreros		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Desarrollar diferentes alternativas de solución frente a un conflicto dentro del aula,

MATERIALES:

- ficha de los 6 sombreros
- sombreros de 6 colores (azul, rojo, blanco, negro, amarillo y verde)

INICIO:**10 min**

- Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia.
- Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, y la importancia de conocer las habilidades sociales
- Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad.
- Observan un pequeño video sobre los 6 sombreros de Edward Bono:
<https://www.youtube.com/watch?v=QHxSN9JkY>
- Se recogen sus ideas iniciales.

DESARROLLO:**55 min**

Se comienza dando un pequeño concepto y significado de cada color de sombrero, se les entrega una ficha para una mejor comprensión.

Después de haber analizado dicha información, los estudiantes piensan en un problema que se da en el aula y cómo podría solucionarlo aplicando según el color que les ha tocado, para ello se forma 6 grupos, a cada grupo se les da un color.

Una vez que tengan el problema y el color, empiezan a plantear un pensamiento según el color y dar respuesta o una posible solución, respetando las opiniones de los demás, reforzando el trabajo en equipo y la comunicación entre ellos.

CIERRE**10 min**

Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy?
¿Cómo estos diferentes tipos de pensamientos nos ayudarán a convivir mejor?
¿Nos ayudará a desarrollar nuestras habilidades sociales?

Al responder se le da ejemplos de cómo podrían utilizarlo en su diario vivir.

TALLER N°16

FECHA: 29/09/2022

Somos compañeros respetando y amando nuestras diferencias		
CATEGORÍA	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROPÓSITO
Inteligencia Inter personal	Incrementar la Inteligencia inter personal en los estudiantes del 5to B de la I.E. Antonio José de Sucre.	Fortalecer los conocimientos de la importancia de ser asertivos al relacionarnos con los demás
MATERIALES:	• post it • cajón mediano • pizarra A4	
INICIO:		10 min
• Se saluda a los estudiantes y se les recuerda las normas de convivencia. • Recogemos sus ideas sobre las anteriores actividades, y la importancia de desarrollar nuestras habilidades sociales. • Se da a conocer el propósito que tiene que lograr en esa actividad.		
DESARROLLO:		45 min
Se comienza con la dinámica “El juego de la empatía”, se les da unos post it para que escriban primero sus nombres, se va recogiendo en una caja mediana y se coloca dentro de ella, en la segunda ronda los estudiantes escriben 2 emociones que sienten con mayor frecuencia, de igual manera se coloca dentro de la caja. Terminado de colocar los papelitos, se trabaja en una pequeña pizarra ¿Que harías si “José” está molesto?, los estudiantes dan respuesta de manera asertiva a lo que podrían hacer. Para interactuar mejor y socializar con los estudiantes, se desarrolla una dinámica que complementa, bajan al patio y se les da un pedazo de papel para que escriban una situación de conflicto o inquietud. Se les acompaña en el desarrollo, y cada estudiante va sacando un papelito al azar para aconsejar o dar una posible solución al problema que otro escribió.		
CIERRE		10 min
Al finalizar se les pregunta a los estudiantes ¿qué has aprendido el día de hoy? ¿Cómo podrás mejorar tus habilidades sociales? ¿Podrás aplicar lo aprendido en tu vida diaria? Al responder se le da ejemplos de cómo podrían utilizarlo en su diario vivir.		

Anexo 9

Diarios de Campo

Diario de campo N°1

Actividad/Sesión de aprendizaje: Ruleta de la vida

Área: Taller

Grado y sección: 5 "B"

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 06/06/2021

Descripción	Interpretación
El taller se inició con una motivación de Pausa Activa todos interactuamos de manera activa, dos estudiantes no querían realizar las actividades otros estudiantes estaban conversando entre ellos, no respetaban las normas de convivencia, otros estaban con sus cosas en el suelo algunos estudiantes no estaban bien vestidos, tienen el pantalón sucio y el pelo. Continuamos presentando las diapositivas dando el inicio al taller les preguntamos si sabían que significa ¿Inteligencia Emocional? Andrés levantó la mano y dijo es para medir nuestras emociones, se volvió a preguntar ¿Alguien más quiere opinar? Nadie respondió, el salón se quedó en silencio, después pedimos voluntarios para que alguien pueda leer las diapositivas, algunos estudiantes levantaron la mano y se le dio el paso a un estudiante que leyó sobre la inteligencia emocional, se les volvió a preguntar ¿Alguien escucho este término alguna vez? sólo un estudiante indico si mis, otros se quedaron en silencio y no respondieron algunos estudiantes, nuevamente empezaron hacer bulla y ruido, conversar entre ellos, mientras que Andrea constantemente se estaba parando, Benil salía afuera y Max gritaba ¿qué es eso miss?, se les volvimos a recalcar las normas de convivencia, como el respeto a sus compañeros y docentes en el dictado de clase, y una estudiante se acercó diciendo, a si son ellos siempre hacen bulla se paran, vótenlos, se les dijo tenemos que aprender a controlar nuestras emociones y acciones, también otros estudiantes estaban en sus sitios callados algunos dibujando sin prestar atención les dijimos vamos a prestar atención y continuamos con la explicación de Inteligencia Emocional, ¿Qué es y para qué sirve? se les pregunta ¿Les gustaría tener Inteligencia Emocional? Todos respondieron sí mis, muy bien queridos niños para ello les vamos a enseñar una estrategia que se llama ruleta de la vida alguno de ustedes sabe ¿Qué es la ruleta de la vida? Andrés dijo tendrá que ver con algo que "nos ayuda para la vida", otros dijeron mis no sabemos un estudiante grito que es eso mis con que se come, se empezaron a reír, se les pide que levanten la mano para poder opinar, se da el concepto mediante ejemplos de su vida diaria, se les realiza otra pregunta ¿Para qué sirve? Esta estrategia sirve para reconocer la prioridad que le dan a cada aspecto de su vida, dando prioridad a las que se necesita reforzar. Se les preguntó ¿tú te conoces? ¿Sabes cómo vas en cada aspecto de tu vida? Dijeron maso menos miss, como vas en el colegio se le preguntó a Andrea indico miss maso menos, Andrés levantó la mano y dijo me va bien, Wisin dijo masomenos depende <u>¿Alguna vez has analizado cada aspecto de tu vida? Solo dos estudiantes dijeron que si</u>, la gran mayoría no analizaron ningún aspecto de su vida no conocían, después se les preguntó, porque se quedaron callaron, se les preguntó ¿Sabes reconocer tu emociones?	• Los estudiantes no respetaban las normas de convivencia. • La mayoría de los estudiantes no conocen la Inteligencia emocional y su importancia. • Algunos estudiantes no se conocen, no tienen metas sueños definidos • Los estudiantes no conocen y no son conscientes de sus emociones. • Manifiestan un ambiente de bulla y ruido. • Suelen caminar dentro del dictado de clase, se distraen entre ellos. • Los estudiantes no moderan sus comportamientos y actitudes cuando la docente está explicando. • Los estudiantes desconocen el funcionamiento de la estrategia de la ruleta de la vida. • Los estudiantes presentan dificultad al analizar aspectos personales de su vida (familia, colegio, amigos, etc.).

algunos indicaron más o menos, un estudiante indica yo siempre ando normal ni bien ni mal, ¿sabes que cosas te causan alegría? se quedaron un poco callados, Andrés dijo estar con mi familia, otros respondieron no venir al colegio, pero otras cosas, se les indica quizá aún no se conocen por eso no pueden responder. Se les pregunta **¿tienes amor propio hacia ti?** muchos indican no mis, Milagro dice yo a veces no confié en mí, Luisiana indica no con seguridad, otros estudiantes se quedan callados **¿Qué sueños tienes?** Muchos respondiendo que no tienen sueños, se les volvió a preguntar **¿en serio no tienen ningún sueño? ¿alguna meta?**, mis solo quiero dormir, un estudiante bromeo se eligió voluntario y dijeron no miss, Sheila dijo terminar con buenas notas quinto grado, Álvaro mencionó que quería ser el mejor, Chris por su parte dijo ganar el campeonato de tenis, muy bien se les dijo, **hay algunos que si se conocen y tienen claro lo que quieren lograr, mientras que otros no, todavía ahora vamos analizar cada parte de nuestra vida para poder conocernos, ¿Se quieren conocer?** Respondieron sí mis, les presentamos en la pizarra la ruleta de la vida, se les explico cómo tienen que analizar cada aspecto de su vida, se les repartió las hojas y se les puso música para que llenaran, se les indico que si alguno de ustedes tiene duda sobre cómo resolver nos llaman y vamos a ir a su sitio para ayudarlos, cuando pasamos por equipos nos preguntaban no sé cómo estoy en mi salud, otros decían miss a que se refiere en la parte de la familia empezaron analizarse, cada aspecto **Leandro decía miss yo no sé cómo estoy con mi familia, le dijimos pero tu cómo te sientes en estos momentos con tu familia, él dijo más o menos, Gabriel dijo mis en mi familia no me va bien a veces. Te das un tiempo para estar con tu familia y disfrutar con ella, indicaron mis yo rara vez hablo con mi familia** Para terminar, les indicamos que pongan metas y sueños, algunos tenían dudas para definir sus metas, **Wisín dijo mis no tengo metas, Luz no llenaba la hoja porque no sabía que meta poner, Andrés si lleno y puso buenas metas, Adriana dijo mis solo tengo un sueño y meta.** Se les pregunto **¿Ustedes creen que se conocen? Más o menos, otros dijeron que casi no me conozco ¿Les ayudó la actividad?** algunos Respondieron sí para poder analizar mi vida personal.

Diario de campo N°2

Actividad/sesión de aprendizaje: Aprendiendo a conocernos

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 14/07/2022

Descripción	Interpretación
Siendo las 8 y 30 de la mañana comenzamos saludando a los estudiantes y haciéndoles recordar los acuerdos de trabajo para lograr el propósito de nuestro taller que tiene como título Aprendiendo a conocernos y como propósito LOS ESTUDIANTES CONOZCAN SU ESTADO ACTUAL Y DESENVOLVIMIENTO EN SUS ESTUDIOS, FAMILIA, AMIGOS Y METAS para ello se les presenta el siguiente vídeo, se les pide a los estudiantes observar con mucha atención el video después de ello se les pide responder algunas preguntas empezando por: ¿Que observaste en el video? Dayiro levanta la mano y responde observé en el video una niña de porcelana pasaba por diferentes acciones que le hacían sentir mal o triste y se empezaba a rajar y cuando le pasaba algo bonito se empezaba a reestructurar, se agradece su participación y Cris también levanta la mano y opina que la niña se rompía cada vez que le trataban mal, sus papás no le prestaban atención y cuando todo eso cambió ella empezaba a reestructurarse se les hace la siguiente pregunta <u>¿Cuál es el mensaje que nos da el video? Jean Pierre levanta la mano y opina que cada acción que nosotros realizamos puede dañar a alguien o también alegrarle, Leandro levanta la mano y menciona que a él muchas veces las acciones de sus compañeros le hicieron sentir triste y mal donde muchos estudiantes levantan la mano para dar a conocer cuando alguien les había hecho sentir mal es ahí donde la mayoría mencionó que alguien en clase alguna vez les hizo sentir mal siguiendo con las preguntas se mencionó la siguiente ¿Porque al inicio algunas personas estaban rotas? Benil levanta la mano y responde estaban rotas porque las acciones de otras personas los lastimaba como burlas, falta de atención de sus padres, se felicita su respuesta luego de ello se pasa a la siguiente pregunta ¿Crees que algunas acciones que viste en el video causa que la niña esté rota? Andrés levanta la mano y dice sí profesora cómo por ejemplo en el colegio la burla de sus compañeros y que sus padres no le presten atención se continúa con la última pregunta ¿Que hizo posible que el corazón de las personas esté restaurado? Álvaro responde profesora el cambio de actitud de los demás hizo que se restaure cada uno de ellos se felicita la participación de los estudiantes llegó el momento de ESCUCHAR E IMAGINAR teniendo en cuenta se les da las indicaciones 1. Cierra los ojos.</u> • 2. Recuesta tu cara sobre la mesa. • 3. Escucha la canción con mucha atención. • 4. Es necesario que estés dispuesto a imaginar y a sentir lo que te causa la canción. A algunos les daba roche cerrar los ojos y estaban que abrían los ojos y no podían poner su cabeza sobre la mesa. Al entregar la ficha se explica paso a paso cómo tienen que llenar, “Como estoy hoy” se les pide escriban sus sueños, la mayoría no sabía que sueños escribir o metas que tiene, <u>Andrés indica mis yo si tengo mis sueños claros, Sheila indica que si también tienes sueños, claros a Luz se les pregunta qué ¿sueño tienes? ella se quedó</u>	• Algunos estudiantes identifican sus emociones. • La gran mayoría de los estudiantes ya identifican algunas metas. • Se observa que no se respetan las normas de convivencia. • Algunos estudiantes empiezan a definir bien sus emociones o reconocen cómo se encuentran en un momento determinado. • Pocos estudiantes empiezan a gestionar bien sus emociones evitando lastimar con su comportamiento a los demás. • Los estudiantes empiezan a identificar bien sus acciones y actitudes con respecto a los demás.

callada no supo qué responder, Leandro dijo mis solo tengo un sueño.

¿Se les pregunta cómo estás con tu familia? algunos dijeron que mejor ni pregunte, se preguntó a Adriana y dijo que bien, normal, Josep dijo mis a veces hay problemas, pero bien, excelente escriban en las hojitas se dio un tiempo. Se les preguntó ¿Cómo estás contigo mismo? Leandro dijo más o menos mis, otros dijeron que normal, André dijo yo más o menos, Luisana dijo que todo bien. Gabriel dijo mis nose como estoy normal supongo.

Y como estas ¿Con los demás? Indicaron mal mis Yubali, Zaida se acercaron y dijeron que no me llevo bien con mis compañeros porque siempre hacen bulla y no dejan escuchar.

Se les pide que sean comprensivos y que puedan gestionar mejor sus emociones.

Diario de campo N°3

Actividad/sesión de aprendizaje: Realizamos nuestro análisis FODA para alcanzar nuestras metas educativas

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 09/08/2022

Descripción	Interpretación
Se les presentó la actividad de autoconocimiento en grupos de cuatro se les pidió que sacaran dos hojas y en una hoja escribieran sus debilidades, algunos estudiantes se les dificultaba reconocer sus debilidades que tienen, se les puso ejemplos pero, Jennifer dijo que no sabía que era y que no sabe si tiene, después les dijimos que pongan algo en el cual no son buenos, les dimos 5 minutos para que escriban, seguida les pedimos que lo doblaran y los tiraran en la mesa, algunos estaban jugando conversando entre ellos Bennil salía afuera y entraba, se les recalco las normas de convivencia se les pidió que recogieran los papelitos y que la debilidad que han encontrado le dieran a un compañero de su grupo que crean que tenga esa debilidad, algunos dijeron no miss, porque no querían entregar los papelitos a sus compañeros, algunos sintieron roche, se sintieron intimidados, se les indico <u>que no tengan roche o miedo al entregar los papelitos, y se le pidió que aceptaran la debilidad que les toco y se continuo con la dinámica, motivando a los estudiantes, diciendo <u>muy bien niños ahora escribirán una fortaleza que tengan, para esta parte se dio 5 minutos después se les pidió que vuelvan a doblar sus papelitos y lo vuelvan a tirar en la mesa, seguidamente se les pidió que realicen la misma dinámica, muy bien ahora entreguen a uno de sus compañeros, de la misma manera al recibir las fortalezas se les pide que acepten. Para terminar la actividad se les preguntó ¿Qué les pareció la dinámica? Andrés dijo me pareció interesante la actividad no sabía que tenía esa debilidad, seguidamente dijeron bien miss, uno de los estudiantes indicó que se le hizo difícil conocer sus debilidades y fortalezas, Zaida dijo me gusto porque pude descubrir una de mis fortalezas.</u></u> Se les presenta en una imagen un escudo y se les menciona que ese escudo les ayudará a identificar sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades y a poder mejorarlas. Se les preguntó ¿Han escuchado alguna vez sobre FODA? Ninguno de los estudiantes respondió a la pregunta, y se les dijo ¿pueden deducir algún significado de la palabra FODA? Andrés respondió quizá algo para conocernos, Josep dijo que, para defendernos, ¿Defendernos de que? el respondió de los demás, después de escuchar sus respuestas se les dio a conocer el concepto de la palabra FODA, nos permite conocer nuestras fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Seguidamente pasamos a desarrollar la actividad entregando <u>las fichas del FODA donde se les indicó un orden para completar cada cuadro vamos a empezar con nuestras debilidades que ya en un inicio hablamos, Se les pregunta ¿qué debilidades tienen? Se les pide que ellos mismos se hagan la pregunta, el estudiante Wisin levanta la mano y responde mis no sé qué debilidad tengo, Gabriel levantó la mano y preguntó ¿qué</u>	• La mayoría de los estudiantes pueden identificar sus emociones • Algunos de los estudiantes desconocen el FODA. • La mayoría de los estudiantes empiezan a amarse y valorarse. • La mayoría de los estudiantes pueden identificar sus debilidades como fortalezas (autoconocimiento) • Algunos de los estudiantes empiezan a identificar oportunidades como amenaza. (autoconocimiento)

significa la palabra debilidad? para entender mejor se les plantea ejemplos sobre debilidades, se les da el concepto una debilidad es un defecto que tienen las personas y que se repite constantemente, **algunos dijeron mis yo no sé cómo reconocer mis debilidades para ello se les planteó más ejemplos**, después de ello se les pide a los estudiantes que empiecen a escribir sus debilidades y si alguien tuviese una duda que levanten la mano, para poder atender se pasa por grupos para observar los que llenan y absolver si se presentan dudas, muchos de los **estudiantes tuvieron en un inicio mucha dificultad para responder**, Leandro dijo mis yo a veces salgo mucho afuera, el pregunto ¿Esa es una debilidad? le respondimos sí, no puedes controlar tus emociones, seguidamente se les pidió voluntarios para que puedan compartir lo que han escrito, **pocos levantaron la mano para participar levantó**, se dio el pase a Zaida y se le pidió que nombre 4 de sus debilidades, Luz solo pudo una debilidad se le preguntó ¿Por qué no pusiste más? Indicó que no sabía qué más poner, Leandro dijo mis creo que tengo muchas", Andrés indicó que fue fácil, pero en un comienzo no podía reconocer. Muy queridos estudiantes ahora vamos a escribir nuestras, Fortalezas son las cosas buenas que tenemos, Josep dijo no tengo coas buenas, Mariana dijo que no sabía cuál tenía, pasando por su sitio nos dimos cuenta que Gabriel no escribía nada se le pregunta ¿Qué pasó? ¿Por qué no escribiste nada? Respondió mis no sé qué fortaleza y se le menciono una que tenía y dijo a ya mis no sabía, se le pidió que siga pensando que cosas buenas tiene. Jennifer no escribía nada porque decía que no sabía que poner se le mencionó de igual manera sus fortalezas y se dio cuenta.

Seguidamente se dieron ejemplos de manera general para poder **ayudarlos ya que no podían reconocer sus fortalezas, al terminar se pidió voluntarios para que puedan socializar**. Seguidamente se les pidió que ahora escribieran sus amenazas la mayoría de los estudiantes no sabían que era una amenaza muchos tuvieron dudas y no sabían qué poner. Se les explica y se les hace la retroalimentación.

Diario de campo N°4

Actividad/ Sesión de aprendizaje: Me conozco y me valoro

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 10/08/2022

Descripción	Interpretación
siendo las 8 y 30am se saluda muy cordialmente a los estudiantes y se recordó los acuerdos de trabajo luego de ello se les forma por grupos de 4 y 5 estudiantes y se les entregó un tablero para jugar “LA OCA DE LAS EMOCIONES Y DEL AUTOCONCEPTO” antes de dar inicio al juego se les pregunta si saben el concepto de la palabra auto concepto un estudiante levantó la mano y dijo profesora es saber conocernos es tener un buen concepto de uno mismo implica valorarse, amarse, saber pensar se felicita su respuesta, se pide la intervención de una estudiantes ella dice el auto concepto es tener un concepto de uno mismo se felicita cada una de sus respuestas antes de ello se les dio las consignas del juego, al iniciar los estudiantes por equipo no se lograban poner de acuerdo quién iba a empezar, buscando como estrategia tirar el dado, jugar entre ellos a ver quién comenzaba, al comenzar los estudiantes tiraron el dado y donde les tocaba tenían que compartir distintas preguntas sobre su vida personal, dirigidas a las cualidades, características y situaciones que hayan vividos cada uno de ellos, le toco a un estudiante y aunque al principio se notaba nervioso en compartir logro compartir con sus compañeros un recuerdo bonito que estaba relacionado a la alegría. Otra de las participaciones fue una estudiante, sin embargo no se le pudo escuchar bien se le pidió que hable un poco más fuerte y compartió con sus compañeros aunque le costó mucho recordar una situación donde sintió vergüenza, un estudiante compartió una situación que le causó dolor, con lágrimas en los ojos el estudiante contó una situación y sus compañeros escucharon, todos le escucharon y se evidencio que algunos de sus compañeros se pusieron tristes también. Por otro lado una estudiante mencionó y compartió también sucesos de alegría que le marcaron hasta ahora y los recuerda también con alegría, Al terminar el juego. Se les preguntó ¿Qué te pareció esta actividad? Bennil respondió que le gusto porque pudo compartir lo que sentía, Josep dijo que en algunas situaciones no sabía cómo responder ciertas preguntas porque se le complicaba identificar en dichas situaciones pero las respondió con la ayuda de la profesora. Se les planteó la siguiente pregunta ¿Te ayudo a conocerte más y a conocer a los demás? la mayoría la mano, <u>Andrés comentó que si ya que compartir con sus compañeros situaciones que le habían pasado es autoconocerse porque también pude escuchar cosas que no sabía de mis compañeros y compartir momentos que nos unieran más y sobre todo a nosotros mismos.</u> Se les presenta un video donde mencionan consejos para reconocer nuestra autoestima y cómo fortalecerla, como primer consejo es reconocer nuestras habilidades y dificultades los estudiantes en una hoja escriben cuáles son sus dificultades, la mayoría de estudiantes logro reconocer <u>que cosas buenas tenían Omar dijo miss a mi me gusta el fútbol, Miguel Ángel dice que es bueno en la cocina y le gusta, se les escuchaba decir a los estudiantes yo soy muy bueno dibujando, otro soy muy bueno en el deporte, otra estudiante decía yo soy muy buena en resolver ejercicios de matemática,</u> al terminar se les pidió que puedan dar a conocer lo que escribieron, se pidió voluntarios para	• La gran mayoría de los estudiantes tiene un buen autoconcepto, autoestima. • La mayoría de los estudiantes conocen el significado, de autoconcepto, autoestima. • Hay conflictos en el aula. • A la mayoría de los estudiantes ya no se les dificulta reconocer sus debilidades y fortalezas. • la mayoría de los estudiantes se sienten valorados por su entorno.

participar, la mayoría levanto la mano ,se le cedió la palabra primero a Leandro, él leyó sus habilidades que fueron tres y que seguirá escribiendo más , Gabriel estaba indicando lo mismo, después de haber escuchado sus habilidades a los que participaron, escribieron sus debilidades . Se les felicita a los que participaron. Seguidamente se realizó al consejo número dos, donde las debilidades tenían que convertirlas en fortalezas, se les pide a los estudiantes que elijan una debilidad y que busquen una fortaleza dentro de su lista, que los ayude a superar esa debilidad, la mayoría de los estudiantes lo hicieron sin ninguna dificultad aunque la minoría de ellos tuvo algunos inconvenientes y se les presto más ayuda **Dayiro dijo miss no se cual debilidad elegir, similar a la situación de Bennil indicando que se le era difícil elegir una de sus debilidades y elegir una fortaleza**, para una mejor comprensión se les puso un ejemplo y algunos avanzaron, se preguntó a Zaida cómo iba con el desarrollo de la actividad y dijo que sí había reconocido su debilidad es que es desordenada y su fortaleza que le gusta estudiar, se le sugirió que aprenda a estudiar de manera organizada, eso le ayudará, se pidió voluntarios para que puedan responder sobre su debilidades, Miguel participó y dijo que su letra no era muy buena pero tenía la fortaleza de dibujar bien, felicitando a Miguel por su reconocimiento, se pidió voluntarios y levantaron tres estudiantes la mano, indicando que sus debilidades era el desarrollo y desenvolvimiento en el área de matemática, pasando por los grupos muchos estudiantes aún tenían dudas de cómo fortalecer su debilidades y se les apoyo en sus dudas. **El consejo tres recalca el decirnos palabras de motivación como “si puedo” “soy talentoso en...”**, Zaida y Jubalí indicaron que al principio les costaba decirse a sí mismas esas palabras pero con los talleres que aplicamos anteriormente eso cambió y les ayudo Luz comparte de manera abierta una situación con sus padres indica que sus papás la limitan y bajonean, diciéndole que no pueden realizar algo, Josep dijo si mis muchas veces hay cosas que no puedo hacer, como alguna tarea pero en sí mismo piensa que si lograra hacerlo, se les felicita ya que si ellos mismos se motivan ,se dan palabras de aliento podrán conseguir lo que se proponen , Sheila opina “pero mis papas dicen todo lo contrario”, se les recomienda que tenemos que aprender a vernos bien nosotros mismos reconocer nuestras fortalezas y debilidades y superar esas debilidades apoyándonos de nuestras habilidades y fortalezas.. **Como cuarto consejo que se da, es el no compararte**, preguntándoles a los estudiantes ¿Alguna vez te has comparado con una persona, compañero o en tu familia? La mayoría grito siiii mis, se les recuerda que en nuestra vida solemos compararnos pero eso no nos deja avanzar y ver lo valioso que somos. Zaida levanta la mano indica que a veces nos comparan y se siente mal. Chris dice miss pero mis papas me dicen que mi hermano es mejor pero yo sé que no es así todos somos diferentes aunque me duele que me lo digan mis padres, se le dice que cada uno de ustedes son únicos y tienen diferentes habilidades como debilidades, llegan a un compromiso de no compararse y primero conocerse a uno mismo hasta el punto de amarse intensamente porque ustedes tienen qué ? todos responden amarse..

Como último consejo se les orienta a que se rodeen en un ambiente agradable con personas que les ayuden a ser mejor, a lo que se les pregunta ¿Sus amigos les ayudan hacer mejores? Algunos indican si miss, Yubaly se para y le dice indica mis compañeros al inicio del año no nos respetan ,nos insultaban hasta me quería cambiar de colegio pero ahora ya no que convive mejor con ellos que ya no se comportan como antes ,la profesora felicita a cada uno de los estudiantes porque ve en ellos una mejora se les recuerda que ellos mismos deben hacerse críticas

constructivas, recalando que ellos son valiosos y tienen que amarse y respetarse, “si no se amas no podrán amar y valorar al próximo.

Se concluye haciendo la retroalimentación ¿Qué te pareció la actividad? Andrés dice interesante miss ya tengo más consejos que seguir y me gusto el primer consejo, porque se me hacía un poquito difícil mis habilidades y debilidades pero ahora las sé reconocer con mayor facilidad. **Milagros indica que reconoce ser valiosa por como es, al**

finalizar a cada uno se les entrega un espejo de material Corrospum mencionado “yo puedo, yo lo hago”, se les llama por su nombre y se les entrega dándole un abrazo a cada uno se les pide que al levantarse todos miren el espejo y se digan ellos mismos esas palabras abrazados ellos mismos recordando que son valiosos y que el autoconocerse es muy importante para cada uno de ellos se les hace una última pregunta ¿En que nos ayudó este taller? Gran parte del salón levanta la mano y se pide la opinión de tres estudiantes **Cris dice profesora me ayudó a saber conocerme más en cuanto a mis debilidades ,fortalezas y sobre todo a amarme y valorarme se le felicita ,Yubali opinan que el saber valorarnos darnos palabras de motivación de aliento harán que podamos esforzarnos más por cumplir lo que queremos y amarnos mucho profesora por último Wisin opina que ninguno de nosotros es igual a otro compañero que cada uno de nosotros tenemos diferentes habilidades y que somos únicos y valiosos.**

Diario de campo N°5

Actividad/sesión de aprendizaje: Quiero controlarme, pero no puedo, ¿Qué puedo hacer?

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 31/08/22

Descripción	Interpretación
Siendo las 8 y 30 de la mañana se saluda muy cordialmente a los estudiantes y se les recuerda nuestras normas de convivencia antes de empezar con el taller se les indica a los estudiantes que bajaremos al patio de manera ordenada, estando en el patio los estudiantes muestran actitud de desánimo, se les ve muy traviosos, empiezan a jugar por todo el patio y se les recalca las normas de convivencia, se les pide que se pongan en círculo y presten mucha atención a las preguntas y a las estrategias de relajación, para comenzar se realizó las siguientes preguntas <u>¿Qué es la autocontrol? una estudiante levanta la mano y opina que el autocontrol es sabernos controlar comportar ¿Creen que ustedes tienen autocontrol de sus emociones y su comportamiento? Chris empezó a decir no miss porque hacemos bulla en clase y jugamos cuando la profesora está hablando; Josep se puso a conversar con Max y Leandro no estaban escuchando, no podían controlar sus emociones ni actitudes, se les recalco nuevamente las normas de convivencia y se continuó con las estrategias de los llaveros de autocontrol y calma</u>, a cada uno se les entregó un llavero con diferentes estrategias y cómo se desarrollaban. Se realizó la estrategias después de haber leído cómo se aplicaban, se empezó con la estrategia de la hormiguita “Técnica de respiración” para ello se les pidió que hicieran la actividad, la mitad del salón realizó la actividad los demás estaban distraídos conversando y se demoraron en realizarla, se tuvo que tomar más tiempo de lo planificado en cada estrategia. Otros niños como Bennil se pusieron a conversar, nuevamente se les recordó las normas de convivencia y cuán importante es el auto controlarnos. Se aplicó la siguiente estrategia llamada la serpiente, se le mencionó el nombre y Leandro apenas escuchando el nombre se echó en el suelo simulando ser una serpiente, causando distracción y risas entre sus compañeros, en cambio otros le dijeron a Leandro párate, se les dijo que hay que tomar en serio estas estrategias que son técnicas que nos ayudan en cualquier situación, se continúa con la tercera técnica “el globo” llamando la atención de los estudiantes al imaginar que ellos tendrían un globo realizando de manera adecuada cada uno de estas técnicas aunque otros estaban distraídos mirando hacia otro lado. En la cuarta estrategia denominada “la tortuga”, en el desarrollo se notó que cuatro estudiantes tuvieron vergüenza y pena al realizar la actividad, y otros no quería agacharse, otros estaban conversando, otros riéndose, Max y Josep empezaron a jugar y hacer otros chistes. Se les menciona que es importante el autocontrol de nuestras emociones para tener conciencia de nuestras acciones, en la quinta técnica del oso de peluche los estudiantes se tienen que abrazar cada uno de ellos como si fuera un oso de peluche, Omar, Josep y Mayra no quisieron abrazarse les dio vergüenza abrazarse a sí mismos, la gran mayoría dijo miss ¿qué tengo que abrazar? se les menciona que cada uno de ellos debe abrazarse como si fuese un peluche, al inicio con fuerza y después ir soltando poco a poco como una carga que te pesa y de ahí te sientes liviano. En la marioneta entre ellos se tenían que dejar llevar empezaron a sentir temor, otros no quisieron hacer, otros se burlaban de los demás compañeros que hacían la dinámica de la marioneta, Omar se reía, Bennil decía que esta actividad es muy chistosa, Andrés dijo mis soy como una marioneta, se pusieron a reír, para terminar se aplicó la estrategia de la pluma se les pide que piensen que son como plumas la mayoría cerró sus ojos, Leandro se fue corriendo, Max y Josep se pusieron a jugar, Álvaro Sheila estuvieron haciendo la	• La mayoría de los estudiantes no logran controlar sus emociones y actitudes. • Los estudiantes presentan dificultad en la aplicación de técnicas de relajación. • La mayoría de los estudiantes se distraen en la actividad, no prestando atención. • Deficiencia en el autocontrol y manejo de su calma. • Algunos estudiantes necesitan que se les recuerde las normas de convivencia. • A la mayoría de los estudiantes sienten vergüenza de expresar lo que sienten a los demás.

dinámica muy concentrados. Se pudo observar que la mayoría de estudiantes tiene dificultad en auto controlarse ya que fácilmente se distraen, conversan, se ríen.

Se les planteó las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció esta actividad? levantaron la mano y dijeron divertida, mis a mí me dijo Yubaly pero la mayoría de mis compañeros no se supieron controlar ¿Cómo se sintieron? contentos, alegres y relajados pero otros no se saben controlar solo jugaban, hablaban, se distraen. ¿Les ayudo? Max dijo en algo mis.

Para finalizar se les entrega un muñeco de harina que sirve para relajarse y se les pide que lo cuiden como si fueran ellos mismos y que cuando vayan a manipularlo lo hagan de manera que se relajen y puedan controlarse.

Diario de campo N°6

Actividad/sesión de aprendizaje: Desarrollamos técnicas de relajación

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 07/09/22

Descripción	Interpretación
El sexto taller de inteligencia emocional comenzó a las 8:00 am, con la asistencia de 27 estudiantes antes de comenzar con el taller se saludó muy cordialmente a los estudiantes haciéndoles recuerdo de los acuerdos y normas de trabajo aunque algunos siguieron hablando, se les recalcó el respeto que debemos tener, se empezó mencionándoles a los estudiantes la actividad que trabajaríamos: DESARROLLAMOS EL AUTOCONTROL APLICANDO LA RUEDA DEL PODER y se les mencionó el reto del taller Conozco y valoro como son los demás para solucionar conflictos después de haber analizado con los estudiantes lo que teníamos que lograr con este taller, se les hizo la siguiente pregunta ¿De qué manera podemos solucionar los conflictos en el aula? Miguel Ángel fue el primero en levantar la mano, mencionó que para solucionar los conflictos en el aula debemos conversar sin gritarnos y sin hacer ruido, se le agradeció su participación, luego otro estudiante levantó la mano para opinar y mencionó que para solucionar los conflictos en el aula debemos buscar soluciones, mientras que algunos estudiantes empezaron hablar a la misma vez y empezaron a quejarse de algunos de sus compañeros sobre situaciones que se habían presentado en el aula, todos empezaron hablar sin respetar las normas de convivencia se les hace recuerdo nuevamente mencionando el ejemplo de un compañero que había insultado a otro compañero y la mejor solución para él fue insultar y meterle la mano con un golpe en su brazo, ante este ejemplo se les recalco que no es la manera correcta de resolver un conflicto ya que el agredir a otro compañero porque nos agredió no es la manera de solucionar un conflicto, que existen estrategias para poder controlarnos y actuar de manera pertinente, después de haber escuchado sus opiniones, se les pide que presten mucha atención al video y después de haber observado el video, se les hizo las siguientes preguntas: ¿Qué observaste en el video? ¿Cuál es el mensaje que te da? ¿Será importante trabajar en equipo para resolver un conflicto? ¿Te gusta trabajar en equipo? ¿Alguna vez te has sentido parte de un equipo? Después de haber escuchado las respuestas a las preguntas se les pide a los estudiantes compartir alguna experiencia de conflictos en el aula o fuera de ella donde hayan aplicado una técnica de autocontrol, para ello salimos al patio de la I.E de manera ordenada y se les pide formar un círculo, se les explica la dinámica, donde dos peluches pasarán por cada uno de ellos de lado derecho e izquierdo y cuando coincidan en la misma mano compartirán una situación de conflicto que hayan pasado, se les pidió a los estudiantes ser lo más sinceros posibles, los estudiantes compartieron sus experiencias de manera sincera ,donde algunos lloraron al momento de compartir su experiencia luego de la dinámica se les hizo las siguientes preguntas : ¿Qué sentiste al realizar esta dinámica? ¿Qué sentiste al escuchar las situaciones de tus compañeros? ¿Te has sentido identificado con alguna situación de tus compañeros? Después de estas preguntas volvimos nuevamente al salón y se les presentó a los estudiantes una técnica para el autocontrol y resolución de conflictos llamado: LA RUEDA DEL PODER, esta técnica permitió que los estudiantes reflexionen sobre lo que pueden hacer cuando	• Los estudiantes opinan de manera crítica ante las preguntas de acuerdo al autocontrol • Los estudiantes al salir al patio expresaron sus opiniones de manera sincera y consciente y de una manera más ordenada.. • Muchos de los estudiantes conocen el significado de la palabra conflicto y las consecuencias que trae. • Pocos estudiantes no conocen la manera de cómo actuar ante un conflicto • La mitad de clase de los estudiantes piensan que la mejor solución para resolver un conflicto es un insulto o responder con golpes. • La mitad de los estudiantes respeta los acuerdos de trabajo en el desarrollo del taller. • la mitad de los estudiantes presentan dificultad al expresar su opinión cuando tiene un conflicto con alguno de sus compañeros. • La mayoría de los estudiantes tienen conocimiento para el uso de estrategias en la resolución de conflictos. • La mayoría de los estudiantes crearon su rueda del poder como técnica de autocontrol con estrategias para solucionar conflictos.

tienen algún conflicto y de manera reflexiva cuando se sientan en calma y tomen la mejor decisión. ¡A CREAR! Se le da a cada estudiante un molde de ruleta donde cada uno de ellos lo creará teniendo en cuenta la mejor solución. Luego de que los estudiantes ya crearon su rueda del poder se les pide compartir a los estudiantes como organizaron su RUEDA DEL PODER para resolver conflictos. Recalamos con un mensaje el final del taller **RECORDEMOS “EL CONFLICTO NO ES PROBLEMA, EL PROBLEMA ES NO RESOLVER EL CONFLICTO”**

Diario de campo N°7

Actividad/sesión de aprendizaje: ¿Cómo automotivarme?

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 08/09/22

Descripción	Interpretación
Se les pregunta a los estudiantes ¿De qué manera podemos motivarnos a nosotros mismos? el estudiante Máx. responde yo no me motivo a mí mismo, diciéndome algunas palabras Rousseau opina que podemos darnos ánimos a nosotros mismos, se les vuelve a preguntar ¿para que se motivan? algunos indican para lograr metas, se les pregunta ¿Qué metas tienen? opinan que no tienen metas claras que no se sienten automotivados para con sus metas y estudios, <u>Leandro opina que en su casa en vez de sentir motivación para hacer sus cosas sus padres lo desmotivan porque solo lo critican y solo ven sus defectos y es por eso que él no siente el deseo de automotivarse, otra estudiante indica si mis en mi casa mis papas me desmotivan en vez de motivar, la mayoría de los niños dice si mis.</u> Se les indica que no tomen en cuenta algunos pensamientos negativos ya que cada uno sabe cuánto vale, después de ello se les presenta el propósito de nuestro taller llamado: CONOZCO LA IMPORTANCIA DE MOTIVARME (AUTOMOTIVACIÓN) PARA ALCANZAR MIS SUEÑOS Y METAS se les enseña a los estudiantes para lograr estar automotivados es indispensable amarnos a nosotros mismos, valorarnos, aceptar nuestras diferencias, seguidamente se les pregunta ¿Qué palabra engloba el amarnos ,valorarnos y aceptarnos a uno mismo? levanta la mano el alumno Gabriel y responde es la “autoestima” se le felicita por la respuesta correcta se les da a conocer el significado de la palabra “auto-estima” continuando con la teoría se les enseña los cuatro pilares de la autoestima el autoconcepto, autoimagen, auto esfuerzo y autoeficacia. Continuando se les menciona las características que tienen los niños con buena autoestima para ellos después de ellos se les pregunta qué características de las ya mencionadas tienen cada uno de ellos, varios indica pocos mis se les dice alguno de ustedes desea compartir de manera general con sus compañeros, Wisin levanta la mano y menciona que el posee de todas la tercera característica que es: “Creen en sí mismos incluso cuando no tienen éxito en primera”. Luisana indica que ella solo identifica que tiene dos, se le agradece por compartir su respuesta, luego de ello se les menciona que leeremos y conoceremos las características de tener una baja autoestima se elige a un estudiante para leer algunas de esas características y se les pregunta ¿Cuál de estas características de baja autoestima tienen ustedes la mayoría de estudiantes mencionan que la característica <u>“se sienten valorados ni aceptados, otros indican que no ven las cosas positivas que poseen para ello se les recalca que es muy importante la AUTOESTIMA para poder AUTOMOTIVARNOS</u> se inicia con el propósito del taller donde primero se les da un pequeño concepto del significado de automotivación se les pide leer a los estudiantes algunos conceptos, continuando se les presenta un video muy reflexivo en cuanto a MOTIVACIÓN se les pide a los estudiantes prestar mucha atención al video después del video se les pregunta ¿Qué te pareció el vídeo? Dayiro levanta la mano y menciona que es un video muy motivador ya que el entrenador lo motivaba para que vaya más allá de la meta y el joven se auto motiva más con las palabras de aliento que le decían, aunque otros se burlaban porque pensaban que no lo iba a lograr. Bennil indica que es un video muy	• Los estudiantes no se sienten automotivados para con sus estudios y sus metas. • La familia influye mucho en que los estudiantes se sientan automotivados. • Algunos estudiantes reconocen a la AUTOESTIMA como parte de su automotivación. • Los estudiantes mencionan que poseen pocas características en cuanto a los pilares de la autoestima. • Muchos de los estudiantes consideran que tienen poca autoestima. • Algunos estudiantes no logran identificar y definir sus metas, sueños y objetivos. • La mayoría de los estudiantes no saben cómo automotivarse.

motivador, Zaida responde que cuando tenemos alguien para motivarnos podemos llegar lejos. ¿Qué significa para ti cuando el entrenador dice que da lo mejor? Rousse levanta la mano y menciona que significa que él se esfuerce al máximo para alcanzar su meta, Omar indica es siempre dar lo mejor, Miguel responde que debemos de esforzarnos. ¿Por qué el jugador estando vendado llegó más allá de la meta? Chris levanta la mano y opina que confiaba en lo que el entrenador le decía y sobre todo que al estar vendado él no podría ver cuando llegue a la meta y así avanzó muchísimo más. ¿Cuál es tu motivación? donde se les pide a los estudiantes ser lo más reflexivos al momento de responder, luego de opinar acerca del primer video les mostramos el siguiente video sobre AUTOMOTIVACIÓN donde se les hace las siguientes preguntas ¿Qué te pareció el vídeo? se evidencia que algunos estudiantes estaban conmovidos por el vídeo, Josep indica que es un video muy bonito y que con una motivación de afuera se puede llegar lejos, Yubaly dice mis a mí en algún momento me han motivado, Milagros indica mis yo no tengo a nadie que me motive, Omar responde a veces mi mamá me motiva ¿Cuál es tu meta a alcanzar? casi la mayoría se quedó en silencio, se les planteó la pregunta ¿alguno de ustedes tiene metas? Andrés dijo yo tengo muchas como terminar la primaria, Chris responde clasificar en el tenis, Milagros ser muy buena en el vóley, muy queridos estudiantes, ahora sé más reflexivo y responde ¿De qué manera te motivas para lograrlo? se les pregunta a vania indica que diciéndome palabra bonitas, Omar pregunta mis ¿cómo automotivarse a uno mismo? se recalcamos la importancia de automotivarnos es necesario que nos amemos a nosotros mismos, nos digamos cosas bonitas, si mis indica Josep como hemos venido aprendiendo, seguidamente se les entrega papelitos por equipos para que puedan poner sus metas, sueños y cuál es su motivación se pasa por equipos para ver cómo van escribiendo al pasar por grupos se observa que la mayoría no sabía tenía dificultades para reconocer cómo motivarse, algunos estudiantes pusieron pocas metas, se pidió voluntarios para que puedan compartir solo tres estudiantes compartieron dado a conocer sus metas y que les motivaba, Andrés indica que tiene sueños muy grandes pero le motiva porque él quiere ser el mejor, Jean Piero comparte que le gustaría ser el mejor de la clase, pero hoy aprendió a automotivarse para lograr sus metas, Yubaly indica que quiere ser mejor persona y que va aprender a tener mejor autoestima y hacer caso a las palabras negativas que los demás les dicen. Se termina el taller diciéndoles a los estudiantes que se den un abrazo y que se diga que “Me amo” “Soy valioso” se pide que se den un aplauso.

Diario de campo N°8

Actividad/sesión de aprendizaje: Cree en ti mismo y en lo que eres, automotivate

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 12/09/22

Descripción	Interpretación
Siendo las 8 de la mañana se saluda muy cordialmente a los estudiantes luego de ello haciéndoles recuerdo nuestros acuerdos de trabajo la profesora ángeles empieza el taller diciéndoles que vamos a recordar todos los talleres realizados pregunta si se acuerdan del primer taller trabajado Jeampierre levanta la mano y menciona que fue sobre la ruleta de la vida la profesora Ángeles pregunta ¿Y para qué nos sirve la ruleta de la vida? Jeampierre responde nos sirve para conocernos tanto en ese aspecto personal, familiar y educativo, Seguidamente la docente muestra una diapositiva y pregunta ¿Quién puede opinar de qué trata este taller? Dayiro responde, la profesora es el FODA y les pregunta ¿Qué fichas trabajamos? Todos respondieron el escudo y porque trabajamos el escudo ,era para protegernos respondió Andrés y la docente respondió que eso nos serviría para protegernos de las personas que nos critican o tratan mal, Omar respondió y dijo que las debilidades podemos cambiarla a fortaleza, la docente pide un ejemplo de Oportunidades y amenazas ,Adriana opina que una oportunidad es que está en una academia y una amenaza es el lugar donde queda mi academia, Miguel opina que una oportunidad que podía realizar viajes en familia y su amenaza es una desestabilidad económica en la familia ,la docente menciona que den ahora ejemplos de fortalezas y amenazas Jeampierre levanta la mano y opina que una de sus fortalezas es que es un buen dibujante y que una debilidad es que no sabe el inglés ,Camila levanta la mano y opina que su debilidad son las matemáticas y su fortaleza es que sabe pintar muy bonito la docente le dice¿ qué harías tu para mejorar tu debilidad? Ella responde buscaría una estrategia para mejorar mi aprendizaje en la matemática, la docente ahora muestra el tema sobre la Autoestima y menciona que observamos un video y que lo digan en una sola palabra SHEYLA levanta la mano y dice amarnos y aceptarnos tal y como somos, dio una respuesta correcta, la docente pide una opinión sobre el consejo que nos daba el video, Dayiro levanta la mano y opina que debemos auto valorarnos ,Joseph levanta la mano y opina el video nos enseña que somos únicos e inigualables, seguidamente la docente empieza con el tema de AUTOCONTROL y pregunta de qué manera trabajamos este tema? YUBALI responde que con la técnica de la serpiente ,Leandro responde la técnica del títere y lo explico parándose de su asiento, Omar también opina sobre la técnica de la tortuga y también lo demuestra en clase Jeampierre se levanta y menciona la técnica del globo y también lo explica paso a paso cómo debemos aplicarlo, la docente pregunta también tenemos una estrategia que nos ayuda a auto controlarnos los estudiantes mencionan la RULETA DEL PODER ,que pautas hay en la ruleta del poder para trabajar eso? Luz responde que el perdonar de corazón y de una manera sincera a los demás, la docente les pide que saquen su ruleta del poder y le pregunta ¿Le están dando uso a su ruleta? Mencionan que sí aunque a veces es difícil, la docente menciona que para culminar terminaremos con la retroalimentación de la empatía y pide una opinión sobre la empatía Dayiro opina que	• Los estudiantes reconocer significado y funcionamiento de la ruleta de la vida. • Los estudiantes reconocer FODA como una herramienta esencial para mejorar fortalecer aspectos de su vida diaria. • los estudiantes reconocer aplican técnicas para autocontrolarse ante cualquier situación que se les presente • Los estudiantes reconocer autoestima como parte autovalorarse uno mismo aceptarse tal y como son. • los estudiantes usan y aplican la técnica de la ruleta del poder para solucionar conflictos poder autocontrolarse. • los estudiantes se auto motivan para el logro de sus metas aprendizajes. • los estudiantes reconocen la inteligencia emocional esencial para el logro de metas.

la empatía es ponerse en el lugar del otro y poder ayudarlo, Wisim opina que debemos ponernos en el lugar de las demás personas, seguidamente la profesora Lucia empieza con el último taller sobre la AUTOMOTIVACIÓN y pregunta ¿Qué es la motivación para Uds.? Jeampierre responde es que es motivar a los demás, si vemos que alguien se siente triste podemos darles palabras de aliento y ánimo, la docente presenta el siguiente vídeo para recordar se les pide prestar atención la docente pide opinión acerca del vídeo Omar responde que el video nos enseña a no rendirnos a perseguir nuestros sueños, la docente pregunta ¿Alguna vez alguien los ha motivado? Miguel responde que su tía lo anima muchas veces ,que le pide que nunca se rinda que luche por sus sueños, Mayra también responde y opina que su mamá le da palabras de aliento ya que menciona que su mamá le dice que no se rinda que a pesar de los obstáculos ella nunca se rinda ,YUBALI también opina que ella se auto motivo cuando algo no le salía bien ella se da palabras de aliento diciendo que ella puede, que si lo logrará, la docente pregunta si alguno de los estudiantes tiene alguna frase o motivó para lograr sus metas, Álvaro responde si el automotivarme es algo que me va ayudar a lograr mis metas personales ,la docente pide que opinen ¿Cuál es la diferencia entre automotivación y motivación ? Gabriel responde que la automotivación es cuando tú mismo te das esos ánimos y la motivación es cuando alguien te motiva, seguidamente la docente pregunta ¿Qué será más importante la automotivación o motivación? Jeampierre responde la automotivación ya que eso es de uno mismo se anima, se alienta es de uno mismo

La docente les pide a los estudiantes pararse y ponerse en círculo , la docente les pide que levanten la mano hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha y hacia la izquierda, **la docente premiará a alguno de los estudiantes que observe que ha aplicado cada uno de los talleres llama a Leandro y él dice porque profesora** y cuando la docente le iba a poner la medalla a él ella se lo puso y la docente empieza dando la reflexión, mencionando que no importa cual premio recibas sino lo importante es que te sientas ganador siempre en tu vida y cada uno de ustedes son valiosos por lo que son la docente menciona que la dinámica que les hizo hacer es la medalla robada ,la docente pregunta **¿ustedes creen que la automotivación es importante, los estudiantes opinan que sí ,la docente hace un comentario reflexivo que este taller lo hemos aplicado de manera reflexiva para cada uno de ustedes ,y que ustedes valen muchísimo ustedes no tienen precio son muy valiosos .la docente les pregunta cómo se llama nuestro taller para apoyarlos y mejorar nuestra qué? Sheila responde sobre la inteligencia emocional para saber controlar nuestras emociones ,se felicita a los estudiantes por su respuesta acertada a cada una de las preguntas y sobre todo se les agradece por haber participado en cada uno de los talleres que realizamos para culminar con nuestro último taller les entregamos una medalla de primer puesto lo colocamos cada una de nosotras profesora Leyda, profesora Lucia y profesora Ángeles cada medalla le dimos a cada estudiante personalmente diciéndoles unas palabras a cada uno de ellos fue un momento muy entusiasta, melancólico por ser el último taller nos despedimos dando un abrazo muy fuerte a cada uno de los estudiantes.**

Diario de campo N°9

Actividad/Sesión de aprendizaje: Me conozco, para ser empático con los demás.

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 13/09/22

Descripción	Interpretación
El octavo taller de inteligencia emocional comenzó a las 10:20 am, con la asistencia de 27 estudiantes antes de comenzar con el taller se saludó muy cordialmente a los estudiantes haciéndoles nuevamente recuerdo de los acuerdos de trabajo para trabajar nuestro taller, se empieza mencionándoles a los estudiantes el título de nuestro taller que es: NOS CONOCEMOS MEJOR PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS y se les menciona el reto del taller Aplicamos la rueda del poder para solucionar conflictos pero antes de ello se les pregunta a los estudiantes que concepto tienen acerca de conflicto Jeampierre levanta la mano y opina que un conflicto es algo así como una pelea, Leandro también levanta la mano y opina que un conflicto es algo que no tiene solución para ello antes de comenzar con nuestra actividad se les pide a los estudiantes bajar al patio de manera ordenada y formar grupos de tres, se les pide que los grupos que formaran sea el mismo a como se están sientan en clase ,ya estando todos en el patio se les explica a los estudiantes la dinámica que realizaremos para ello se les amarra los pies a los estudiantes en grupo ,terminando de amarrarles los pies a los estudiantes se les explica que el estar amarrados representa un conflicto y que la solución a ese conflicto es llegar a la meta en grupo del extremo donde están al extremo del patio se les pregunta a los estudiantes si entendieron las consignas ellos responden que sí ,se empieza la dinámica mencionándoles que a la cuenta de tres saldrán y se cuenta a la una a las dos y a las tres y los estudiantes salen se observa que mucho de ellos se desesperan en llegar y se caen ,otros que queriendo avanzar jalan al otro compañero sin ponerse de acuerdo al caminar ,en muchos de ellos no se observa que se pongan de acuerdo al avanzar, se escucha decir a los estudiantes, profesora ya no puedo ,otro profesora me están jalando mucho, después de ello llega el primer grupo a la meta y solo llegaron dos grupos a la meta los demás se quedaron en medio camino sin más ya poder avanzar como llegaron dos grupos a la meta se les pide compartir ¿Que hicieron para llegar a la meta? ¿De qué manera se pusieron de acuerdo? Una estudiante del equipo levanta la mano y opina que para que ellos lleguen a la meta conversaron y sobre todo usaron una estrategia para caminar de manera igual y así llegar a la meta el otro equipo levantó la mano y dijo que también usaron una estrategia para avanzar y llegar a la meta después de que los dos grupos opinaran se les hace una pregunta general en cuanto a la dinámica ¿cómo se sintieron al desarrollar la dinámica? Cris levanta la mano y opina me sentí desesperado de querer llegar a la meta y no ponerse de acuerdo, Leandro opina que la falta de comunicación hizo que no se pusieran de acuerdo para llegar a la meta ya que cada uno iba por su lado ,luego de terminar la dinámica y las preguntas se les pide a los estudiantes regresar al salón de clases para continuar con la reflexión de nuestro taller se les muestra un video a los estudiantes en cuanto al tema que estamos tocando ,se les pide a los estudiantes dar opiniones acerca del video Wisin levanta la mano y opina que la mejor manera de solucionar un conflicto es conversando y poniéndonos de acuerdo y también haciendo uso de la rueda del	• Los estudiantes dan conceptos básicos acerca de la palabra conflictos. • Los estudiantes hacen uso del juego e intercambio de roles para solucionar un conflicto. • Algunos estudiantes no manejan estrategias adecuadas para la solución de conflictos. • Los estudiantes no usan la comunicación como estrategia para resolver conflictos. • Los estudiantes tienen en cuenta la estrategia de la RUEDA del poder para la resolución de conflictos.

poder. Vania levanta la mano y opina que para solucionar un conflicto debemos hacer uso de diferentes estrategias se les agradece a los estudiantes por su opinión y se les menciona que para la siguiente clase deberán traer su RUEDA DEL PODER YA QUE NOS SERVIRÁ MUCHO PARA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD.

Diario de campo N°10

Actividad/Sesión de aprendizaje: Aplicamos casuísticas para solucionar conflictos

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 14/09/22

Descripción	Interpretación
Siendo las 8 y 30 de la mañana se saluda muy cordialmente a los estudiantes haciéndoles recuerdo de los acuerdos de trabajo establecidos para trabajar con nuestros talleres para ello se les recuerda el taller de la clase anterior y preguntándoles sobre qué trabajamos el taller anterior? Jeampierre levanta la mano y menciona que trabajamos acerca de los conflictos y cómo podemos resolverlos ,otra alumna levanta la mano y mencionó que a través a través de una dinámica trabajamos la resolución resolución de conflictos se felicita a los estudiantes por su participación participación y se les menciona que este taller seguiremos trabajando la resolución resolución de conflicto pero con el uso de la RUEDA DEL PODER para ello se les pide que saquen todos sus ruedas del poder y se les entrega a cada estando ya en clases se les da a cada grupo un caso diferente de diferentes conflictos y se les pide a los estudiantes que lean con mucha reflexión y teniendo su rueda del poder respondan las siguientes preguntas ¿Cómo reaccionarías? ¿Cómo lo solucionarías? se empieza con el caso número 1 Los equipos de voleibol de 5to. y de 6to. Grados de primaria han separado la cancha de la institución educativa para el sábado a las nueve de la mañana. El profesor de Educación Física, por error, les ha aceptado la separación para la misma fecha y la misma hora a ambos equipos para que ejecuten sus prácticas. Se les pregunta ¿Cómo reaccionaría? Una estudiante responde que me sentía confusa y molesta ya que el profesor nos dio la misma hora ¿Cómo lo solucionaría? Una estudiante del grupo responde que la mejor solución para el conflicto sería conversando y poniéndome de acuerdo con mi compañera y así turnarnos a la cancha, luego de ellos se les pide al equipo dos leer el caso dos : Un grupo de estudiantes ha llegado tarde, el auxiliar, como castigo, la manda inmediatamente al patio a hacer 100 ranas sin parar. Uno de los estudiantes trata de dar una explicación por su tardanza, pero el auxiliar le dice que no va a escuchar disculpas. Al día siguiente, los padres de los estudiantes castigados llegan a la institución educativa y muy indignados presentan su queja al director. Este, mostrándose incómodo, les dice que deben dejar que la institución educativa actúe de acuerdo con sus normas, se les pide responder ¿Cómo reaccionaron? Ellos mencionan que lo más correcto es obedecer las normas de la Institución Educativa y que no se molestarán por hacer las ranas. ¿Cómo lo solucionaría? Los estudiantes del grupo dos opinan que la mejor solución para no realizar esa sanción de las ranas es venir temprano a la Institución Educativa. después Educativa, después de leer los siete caso de conflictos y darle la solución con ayuda de nuestra rueda del poder para culminar hacemos la reflexión respectiva haciendo las siguientes preguntas: ¿En que nos ayudará el resolver conflictos de manera asertiva? Wisin levanta la mano y opina felicito de manera adecuada y también haciendo uso de la rueda del poder nos ayudara a nosotros mismos y en nuestro crecimiento personal y también social con los demas. se felicita a Wisin por su respuesta, Cris también opina que para solucionar un conflicto no debemos agredirnos ni insultarnos sino hacer uso de la RUEDA DEL PODER, se les agradece a los estudiantes por su participación que sí.	• Algunos estudiantes reconocen la importancia de resolver un conflicto de manera asertiva. • La mayoría de los estudiantes hacen uso de diferentes estrategias para la resolución de conflictos. • La mayoría de los estudiantes solucionan conflictos haciendo uso de la RUEDA DEL PODER. • Algunos estudiantes reconocen el conflicto como parte esencial de su crecimiento como persona.

Diario de campo N°11

Actividad/Sesión de aprendizaje: En los zapatos del otro

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 15/09/22

Descripción	Interpretación
Iniciando el taller, se comenzó saludando a los estudiantes y recordando las normas a seguir, compartimos la actividad a desarrollar y conceptos claves sobre Habilidades sociales y hablamos sobre algunas de ellas, se les preguntó ¿Qué es lo que entendían de cada una de estas habilidades? Andrés mencionó acerca de que las habilidades sociales te permiten poder comunicarte y estar bien en sociedad, otro mencionó acerca de que estas habilidades no las tienen muy claras en el salón, se vio que mientras unos participaban otros niños se mostraban un poco ansiosos por salir al patio a realizar la actividad. Se fue recogiendo ideas de los estudiantes, mientras se aclaraba sus dudas, una estudiante dio un ejemplo de su vida diaria de cómo aplicaría estas habilidades, mencionó sobre su salón de clase que al trabajar en equipo a veces no hay buena comunicación porque algunos compañeros los distraen, o cuando una vez surgió un problema en el salón y no sabían cómo solucionarlo, para ellos se les recuerda que su rueda del poder les puede ayudar a resolver esos conflictos y actuar de manera pertinente. Después de haber interactuado y compartir ideas e intercambiarlas. Nos dirigimos al patio, al inicio los estudiantes estuvieron emocionados para realizar esas dinámicas, y comprender mejor la asertividad y empatía. Se comenzó con una dinámica de la asertividad, acerca de manifestar tu aprecio hacia tu compañero, al inicio les costó demasiado realizar dicha actividad, algunos estudiantes estuvieron avergonzados de trabajar en parejas, sin embargo se pudo realizar la dinámica, algunos estudiantes no pudieron manifestar correctamente sus emociones a sus compañeros, y eso les frustra en su momento, al decirse palabras de aprecio como “te aprecio porque eres un compañero responsable” “te aprecio porque me ayudas cuando necesito”. Se continuó la siguiente dinámica de asertividad, también se trabajó en pareja, la mitad de los estudiantes pudieron comprender y desarrollar la dinámica, mientras que algunos estudiantes se les dificulta decir sus ideas y llegar a una solución. Llegaba la hora de realizarlo por equipos, donde los estudiantes tenían que trabajar de manera conjunta, al decir sus acuerdos, utilizar estrategias, comunicarse de manera asertiva, donde solo 4 equipos de 4 estudiantes lograron con él. Objetivo etc. Al finalizar la dinámica, los estudiantes comprendieron la importancia de ser empáticos y asertivos, para ello se desarrolló un diálogo.	• Algunos estudiantes no practican las habilidades sociales en su vida • A algunos estudiantes se les dificulta trabajar en equipo o en parejas. • Algunos estudiantes todavía tienen dificultad para expresar sus emociones. • La mayoría de los estudiantes no son empáticos • A la mayoría de los estudiantes les cuesta actuar de manera asertiva.

Diario de campo N°12

Actividad/Sesión de aprendizaje: Desarrollamos la empatía a través de dinámicas de habilidades sociales

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 19/09/2022

Descripción	Interpretación
Para el desarrollo de estas habilidades sociales, sobre la empatía, se comenzó con el saludo respectivo a los estudiantes, donde primero observaron un video sobre la empatía, se preguntó qué es lo que observaron y que mensaje nos da, Jhan Piero mencionó lo que había identificado en el video, menciono que <u>sus compañeros de clases no tomaban en cuenta sus emociones y se alejaban de él causando daño lo hacen sin darse cuenta</u>, Miguel Ángel mencionó sobre que a veces <u>en el salón dicen cosas sin pensar en la otra persona y también causa daño a la persona, mientras tanto Zaida dio a conocer que en casa también sucede lo mismo, con sus hermanos y padres. Se recalcó que por eso es necesario tener cuidado con nuestras emociones, y sobre todo con nuestras acciones, conocer la importancia de empatía</u>, algunos estudiantes con los ejemplos que dieron sus compañeros comprendieron el significado de la empatía, sin embargo otros desconocían cómo podrían aplicarlo o manifestar acciones en base a la empatía dentro del aula. Una vez terminado de dialogar e intercambiar ideas con ejemplos de sus vidas diarias tanto en el colegio como en casa, relacionando con el video, compartimos un PPT donde mencionados el significado de la empatía y como podríamos desarrollar ello en cada acción, después de haber conversado nos dirigimos al patio para desarrollar la actividad sobre empatía, los estudiantes se formaron en círculos, y mencionaron <u>cómo se sienten cuando en casa no consideran sus emociones, por ejemplo con sus papás, hermanos u otros familiares, Joseph mencionó que en la combi cuando se va con su primo, él lo molesta y eso no le gusta, al punto de llorar, menciono que no lo había comunicado, entonces mencionamos la importancia de comunicar lo que no nos gusta y nos hace daño</u>, y ahí algunos de sus compañeros le mencionaron como tenía que actuar, después Camila mencionó que en clase le <u>dicen cuatro ojos, y que no consideran sus emociones, cuando le molestan con esa palabra, otros de los estudiantes también mencionaron vivencias donde podrían aplicar la empatía</u>, se dialoga y se observa que los estudiantes se sienten identificados con los casos que cuentan sus compañeros, Gabriel menciona que se siente solo en casa porque sus papás trabajan todo el día y vimos también el deber que tienen sus padres para que comprenda mejor, pero que podría hablar con sus papás. Terminando de dialogar y buscar posibles soluciones para respetar las emociones de los demás y siendo conscientes de ello, se realizó una dinámica en parejas de como ellos se sentían, <u>algunos estudiantes aún presentaban dificultad al trabajar en parejas, mientras que algunos estudiantes si intercambiaban ideas en parejas e incluso respondieron de manera asertiva</u> hacia las ideas de su compañero.	• Algunos estudiantes tienen dificultad para reconocer los sentimientos y emociones de los demás. • A algunos estudiantes se les dificulta tratar con respeto ante las emociones y sentimientos de otros. • La mayoría de los estudiantes no saben cómo ponerse en el lugar de sus compañeros

Diario de campo N°13

Actividad/Sesión de aprendizaje: Siente con el corazón del otro.

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 45 min

Fecha: 20/09/2022

Descripción	Interpretación
Se comienza reforzando con las ideas de la clase anterior, Vania levantando la mano empieza a dar un pequeño resumen de lo que aprendieron la clase anterior, su compañero Joseph complementa sus ideas, a partir de ello se empieza con la dinámica. Los estudiantes bajan al patio de manera ordenada, para la realización de la dinámica “El espejo”, sintiendo vergüenza al principio no queriendo participar, no logrando a imitar, algunos miraban atrás para ver qué gesto hacían. La mayoría de los estudiantes se sentían apenados de expresar con gestos o movimientos, Mariana y Luisana mencionaron que querían otra oportunidad. Pero antes de ello, se reflexionó con preguntas ¿Que les pareció la actividad? ¿Porque sintieron temor o vergüenza de expresarse? Jhan Piero mencionó que tenían miedo de que sus compañeros se burlaran y de que lo hicieran mal, otros estudiantes mencionaron que las expresiones y muecas eran muy graciosas. Mientras se dialogaba, los estudiantes pidieron una oportunidad para realizar de nuevo la dinámica, se les recordó que somos personas que debemos apreciar lo que nuestro cuerpo expresa, que podemos movernos, reírnos y también convivir con nuestros compañeros, pues somos únicos, entonces la mayoría de los estudiantes pusieron ganas y dejaron a un lado su vergüenza, aunque aún les costaba. Terminado la actividad, se les aplaude por el logro que hicieron y porque no se dejaron vencer frente a esta experiencia que fue nueva y tal vez fuera de lo común.	- Algunos estudiantes sienten vergüenza al participar. - Algunos estudiantes empezó a ser un poco más empático

Diario de campo N°14

Actividad/Sesión de aprendizaje: Soy asertivo al respetarme y respetarte

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 21/09/2022

Descripción	Interpretación
Se comenzó con el recojo de sus ideas iniciales para reforzar con la actividad de la asertividad, las habilidades sociales, los estudiantes se dirigieron al patio, de manera ordenada, al llegar al patio se formaron en un círculo, algunos niños empezaron a distraerse por otros compañeros de otros salones, se recordó las normas de convivencia, Yubaly mencionó que si no ponemos control en nuestras actitudes, no saldremos de nuevo al patio. Dando a conocer las consecuencias que traería si se dejan llevar por sus impulsos y sus distracciones. Formados ya en círculo, se le da a cada niño un globo para que lo infle, mientras lo inflan practican una de las técnicas de relajación para el control de sus emociones. Miguel Angel y sus compañeros prestan atención a las técnicas de relajación para calentar, una vez realizado el ejercicio, y ya inflado el globo. Algunos estudiantes se pusieron a jugar con el globo como Omar, Leandro, Kris, distrayéndose de la actividad, lograron darse cuenta de sus acciones y lo que causa en sus compañeros y empezaron a ponerse en el círculo. Estando todos atentos se les dio las indicaciones, se les repartió un alfiler siempre y cuando tengan mucho cuidado. Los estudiantes se comprometieron a estar tranquilos y así fue, el reto era que su globo esté intacto, el ganador será el que tenga su globo cuidado y intacto, Los estudiantes empezaron a pinchar los globos de sus demás compañeros, algunos estudiantes como Omar, Khris y Leandro trataron de pinchar no respetando a sus compañeros. Mientras que cinco niñas por su lado se unieron y decidieron trabajar en equipo para cuidar sus globos, buscando como estrategia el trabajar de manera conjunta. Mientras algunos actuaron con temor y solo se escondieron para que no revienten sus globos. Al final solo terminaron algunos estudiantes con sus globos intactos como 10 estudiantes, se vio el comportamiento de los estudiantes frente a una situación de “proteger algo que es suyo” y como también actúan con “agresión o con el fin de causar daño” y de manera “pasiva”. Terminando la dinámica se llevó a la reflexión que a pesar del instrumento que tengamos en este caso el alfiler, todos podemos ganar, sin hacer daño a los demás o quitando algo que les pertenece. Maximiliano mencionó algo muy importante sobre la asertividad y la mayoría de los estudiantes se quedaron sorprendidos con el mensaje que dejó, a nadie se le había ocurrido que todos fuesen los ganadores.	• la mayoría de los estudiantes actúa de manera responsable. • La mayoría de los estudiantes participan de las estrategias de autocontrol. • La mayoría de estudiantes, intenta comunicarse de manera asertiva.

Diario de campo N°15

Actividad/Sesión de aprendizaje: Solucionamos conflictos mediante la técnica de los 6 sombreros

Área: Taller

Grado y sección: 5 “B”

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 22/09/2022

Descripción	Interpretación
Se saluda a los estudiantes y los estudiantes responden con entusiasmo, se recuerda las normas de convivencia para poder trabajar, damos pase a Cristián para que lo haga. Seguimos con la presentación del PPT sobre la información de los 6 sombreros, preguntamos ¿escucharon sobre esta técnica? Max respondió que no, pero los colores le hacen recordar a las emociones, mientras se reparte la información a los demás estudiantes, leemos todos en conjunto, sin embargo hay un poco de ruido y distracción por parte de los estudiantes al leer la información. Se les recuerda el control que deben tener sobre sus emociones y comportamiento. Mientras Dayiro guarda su cartuchera para no distraerse. Se continúa preguntando ¿Porque cada color tendrá su significado? ¿Cómo nos ayudará en clase? Jhan Piero levanta la mano, diciendo que los colores nos ayudarán a diferenciarnos uno del otro, respondiendo sí de cierta manera, pero ¿qué más? Zaida nos dice que los pensamientos de diferentes colores nos ayudará a responder un conflicto o cuando estemos en una situación y necesitamos pensar de manera asertiva, a partir de sus ideas se comienza con la dinámica, mientras se forman equipos, algunos estudiantes siguen hablando, pero sus compañeros ayudan a mantener el orden, por su parte Miguel Ángel pregunta ¿Qué problema escribiremos? se les recuerda que debe ser un problema que hayan presenciado en el aula, en su convivencia, los equipos empiezan a escribir su problema, con datos reales, mientras un equipo no está trabajando, porque no saben que poner, Joseph se frustra al no tener un problema para dar a conocer, se motiva a que trabajen en equipo y puedan compartir sus ideas, se les refuerza con ejemplos. A partir de ello, empiezan a fluir sus ideas y empiezan a escribir la problemática, siento el último equipo en terminar pero en no dejarse vencer por la frustración. Terminando ya de dar a conocer la problemática, se les reparte un color para cada equipo, mientras otros estudiantes querían escoger el color, pero se les menciona que deben aprender a trabajar con lo que ya se ha planificado y se ha acordado, la mayoría de los estudiantes comprenden y empiezan a trabajar con el color que les toco, El primer equipo de Gabriel empieza a dar a conocer su problemática y como lo solucionaría con el color blanco, mencionan que es importante conocer datos de dicho problema, y quienes estuvieron involucrados para resolverlo, se les felicita por su participación, mientras que el equipo de Vania con el color amarillo, representan una solución con optimismo que se caracteriza el sombrero, al inicio le cuesta manifestara su idea con optimismo, pues aparenta vergüenza por manifestar alegría o una similar emoción, su compañero la motiva a seguir. Se da un aplauso por el trabajo en equipo y la idea que dan ante cualquier problema. Se continuó con los siguientes equipos, mientras que algunos estudiantes se mostraban distraídos por los gorros, al jugar y hablar sobre temas que no está en el caso.	- La minoría de los estudiantes aún interrumpen las clases al distraer a sus compañeros. - La mayoría de los estudiantes regulan su comportamiento dentro de clase. - La mayoría de los estudiantes consideran importante responder de manera asertiva ante una situación. - Algunos de los estudiantes ayudan a mantener el orden de sus compañeros. - Los estudiantes dan a conocer la problemática y cómo resolverla de manera asertiva y pertinente.

Diario de campo N°16

Actividad/Sesión de aprendizaje: Somos compañeros y amamos nuestras diferencias

Área: Taller

Grado y sección: 5 "B"

Duración: 1h y 30 min

Fecha: 29/09/2022

Descripción	Interpretación
Se comienza rescatando las ideas de los estudiantes sobre la empatía, los estudiantes entregan papelitos donde hay escritos de sus nombres. Después los estudiantes escriben dos emociones en otros papelitos, mientras que uno de los estudiantes se para y camina durante la actividad, y hacen ruido en la clase, mientras que los demás estudiantes regulan a sus compañeros con su comportamiento ¿Después de cada uno recoger sus papelitos, los estudiantes sacan papelitos y leen la pregunta del pizarrón? ¿Qué podemos hacer para que Joseph no esté triste? Los estudiantes responden que pueden hacer, uno dice consolarlo, otro que puede hablar con él sobre que paso, se pasa a otro compañero la cajita para que saque el papel, y Leandro lee la pregunta, ¿Qué puedo hacer cuando Vania está feliz? Y los niños responden que sí está feliz, ya no es necesario hacer nada, entonces aclaramos que tratar de que no pierda su felicidad. Y un estudiante da un ejemplo de empatía, pero el ejemplo trata solo de una persona y no la de los demás. Cuando un compañero mete gol, yo me alegro por mi compañero. Rousse saca otro papel para sacar el nombre y emocionado Max lee, ¿qué podemos hacer para que Dayiro no se moleste? Un estudiante dice preguntarle y ayudarlo. Algunos dicen que reaccionaría igual de molesto que él. Le preguntaría porque está enojado y una estudiante dice que podría aplicar la rueda del poder. Se les recalca que acciones hacen daño a las emociones de otra persona y eso no es empático. En la siguiente dinámica, una situación una niña le dijo 4 ojos. Se compromete a no decir. Otra estudiante menciona un problema, Benil le cuesta dar su opinión, que pida ayuda a una persona mayor. La siguiente estudiante participa, después responde que tal vez no quiere disculparse porque le hizo mucho daño. Otro estudiante lee "cuando me molestan y no están tranquilas", el estudiante le cuesta pensar en qué solución dar, menciona que buscaría al profesor para solucionar un problema. Otro estudiante menciona "cuando mis amigos me molestaban" Se les recalca el significado de ser asertivo, poner también en práctica nuestras emociones tanto en el aula como en casa. <u>Los estudiantes manifestaron tener conocimiento de la importancia de ser empáticos y asertivos con nuestras emociones y acciones.</u>	- La mayoría de los estudiantes dan a conocer acciones pertinentes frente a una situación del aula. - Algunos estudiantes manifiestan empatía en las emociones de sus compañeros al compartir cómo se sienten. - La mayoría de los estudiantes identifica emociones con sus funciones dentro del aula y fuera. - La mayoría de los estudiantes consideran lo importante que son las emociones a nuestro alrededor, en la influencia que hay en cada acción.

Anexo 10

Evidencias fotográficas



Estudiantes del 5 “B” aplicando las estrategias de la ruleta de la vida, puntuando según la prioridad que le dan a cada aspecto de su vida.



Técnica de los 6 sombreros para pensar aplicado para la resolución de diferentes problemas que se presentan tomando en cuenta los diversos pensamientos que tenemos.



Dando a conocer a los estudiantes la estrategia de la rueda del poder para resolver conflictos y generar un clima agradable siendo asertivo.



Dinámica la cajita de la empatía



Dinámica en parejas, para fortalecer la empatía a través de una comunicación efectiva.



Dinámica trabajada en el patio, el sticker de la empatía.



Juego de mesa: la oca de las emociones trabajado en equipo de 4 estudiantes para reconocer sus emociones en diferentes situaciones.



Estudiantes observando videos reflexivos para iniciar con la actividad de “Me conozco y me valoro”



Profesoras explicando sobre la resolución de conflictos a través de ejemplos que suelen pasar dentro de clase.



Realización de la dinámica en el patio de la empatía para ponerse en la posición de los demás.



Los estudiantes del 5to “B” del nivel primario, están aplicando con ayuda de las técnicas de relajación y respiración para mejorar su autocontrol



Dinámica “Retro extremo” para fortalecer el conocimiento de uno mismo y ser empático con los demás.