



## TÍTULO

**DESARROLLAR LA CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ALUMNOS ADOLESCENTES, A TRAVÉS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE IE, DE SEGUNDO DE SECUNDARIA DE LA ESCUELA CELESTE ARGENTINA BELTRÉ MELO.**

## SUSTENTANTES

**María Consuelo García Adames**

**Rafaelina María Núñez Lima**

**Yonaira Altagracia Zorrilla Peña**

**Andrea Isabel Colomé Betances**

## TUTORA

**María Del Carmen Sánchez-Amate**

## Resumen

Este Trabajo Fin de Máster (TFM) destaca la importancia de desarrollar la conciencia y la regulación emocional en alumnos adolescentes, para de esta manera favorecer un clima positivo en el aula que ayude a una educación más integral.

Por lo anterior, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

1. Educar a los adolescentes para identificar sus emociones.
2. Capacitar a los estudiantes en la regulación emocional.
3. Establecer mecanismos de manejo de la ira.
4. Estimular la empatía para mejorar las relaciones.

Para cumplir con estos objetivos se empleará una metodología basada en el trabajo cooperativo y colaborativo. Se establecieron una serie de actividades lúdicas que promuevan la identificación de las emociones tanto propias como la de los demás.

Este programa se llevará de forma intensiva, con un encuentro semanal y un total de 8 actividades, cuyos objetivos planteados se trabajarán a través de dichas actividades. Se espera que con este programa los alumnos puedan identificar y regular sus emociones, especialmente las negativas como la ira, que el ambiente escolar sea más acogedor y que se hagan conscientes de sus decisiones y su manera de reaccionar ante los diferentes conflictos y situaciones que se presenten.

Con los resultados obtenidos, se llega a la conclusión que este programa facilitará que se reduzcan los conflictos (peleas, burlas, agresividad) en el aula y que haya una interacción más favorable y efectiva entre los compañeros. De esta forma no solo se mejorará el autoconcepto que tienen los alumnos de sí mismos, sino que además tendrán un mejor desarrollo cognitivo, lo cual es muy beneficioso para toda la comunidad educativa.

**Palabras claves:** concienciación, inteligencia emocional, educación emocional, competencias emocionales, emociones.

## INDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	5
<b>3. OBJETIVO</b> .....	7
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	8
4.1 Inteligencia .....	8
4.2 Inteligencia Emocional .....	9
4.2.1 Emociones y su funcionalidad .....	10
4.2.2 Función de las emociones en la adolescencia .....	18
4.3 Educación Emocional .....	19
4.3.1 Competencias emocionales .....	24
4.3.2 Ventajas de la educación emocional en la adolescencia .....	30
<b>5. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	32
5.1 Diseño del programa .....	32
5.2 Participantes o destinatario .....	35
5.3 Contenidos del programa .....	36
5.4 Procedimientos .....	38
5.5 Evaluación .....	39
5.6 Cronograma .....	40
5.7 Actividades .....	41
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	53
<b>7. LIMITACIONES</b> .....	55
<b>8. PROSPECTIVA</b> .....	56
<b>9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	57
<b>10. ANEXOS</b> .....	61

## 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el desarrollo de la inteligencia emocional ha adquirido cierta relevancia, porque, a través de ésta, es posible desarrollar habilidades que le permiten al ser humano, conocer, manejar, controlar sus propios sentimientos y el de los demás, con lo que se propicia un mejor desempeño a nivel emocional en el transcurso de su vida.

La preadolescencia es un momento importante porque es la etapa en la que se está en constante búsqueda de la identidad, lo que se convierte en una tarea crucial para ellos porque se pelean por ampliar sus límites, se distancian de la familia y enfrentan un futuro amenazante. Durante este proceso de búsqueda y descubrimiento, las amistades y la interacción entre pares cobran mayor importancia, es por ello que la inteligencia emocional funge un rol fundamental en la preadolescencia y la adolescencia, ya que les permitirá desarrollar relaciones constructivas y positivas con sus pares, evitando así el bullying, la agresividad, actividades antisociales y otras conductas que atenten contra la integridad suya como la de los demás. Por lo anterior expresado, es relevante y pertinente implementar un plan de intervención en vista de los diversos problemas que se han presentado en el aula como bullying, agresividad, peleas, bajo rendimiento entre los alumnos y discusiones, situaciones que a veces ni el mismo maestro sabe manejar. También se ha evidenciado que las competencias emocionales no son percibidas como relevantes en el plantel educativo.

Existe la necesidad de implementar un programa para el desarrollo de las competencias emocionales en los niños y niñas que promueva una educación más integra y positiva y que les permita alcanzar una mayor inteligencia emocional. Esto nos beneficiaría bastante como comunidad educativa y como sociedad, ya que a este tipo de competencias emocionales no se le brinda la importancia que amerita, y es que hay que entender, qué para lograr jóvenes competentes al enfrentar diversas situaciones, no solo basta con los conocimientos

conceptuales, sino que se requiere regular las emociones para lograr un desarrollo psicológico y social saludable.

Asimismo, es oportuno que los docentes funjan como principal mediador para el desarrollo de estas competencias emocionales, puesto que ellos son el ejemplo a seguir para sus estudiantes y el principal motivador y guía para que se logren los objetivos propuestos, es así que nosotras como psicólogas, docentes y orientadoras podemos facilitar con un plan intervención práctico y consecuente a la realidad que nos permea.

El desarrollo de este plan de intervención es innovador en República Dominicana porque con la implementación del mismo, al momento de su interacción social, se contribuirá a que los alumnos puedan desarrollar la inteligencia emocional (IE) y de esta forma ser más empáticos.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Este programa de intervención es importante porque proporcionará a los estudiantes de segundo de Secundaria de la Escuela Celeste Argentina Beltré Melo, Santo Domingo, herramientas para desarrollar su inteligencia emocional. Se considera de vital importancia el programa de intervención porque con su desarrollo se ayudará a los estudiantes del centro educativo a conocer y saber manejar mejor sus emociones cuando los alumnos se relacionen entre ellos y porque una vez confirmada su efectividad y provecho se podrá poner en práctica en otros centros que tengan la misma situación, brindando aportes para mitigar ese problema y brindar una solución adecuada aplicada a las necesidades de quienes lo ameriten.

A raíz de la necesidad de que los estudiantes sepan conocer y gestionar sus emociones este programa se diseñó porque se percibió una gran necesidad de autocontrol y empatía por parte de los estudiantes, para ello, es necesario que previamente, los estudiantes aprendan a identificar, reconocer, y manejar sus emociones de la manera más adecuada, permitiendo así que estos preadolescentes puedan enfrentar una sociedad cada vez más competitiva y menos afectiva, con las consecuencias sociales de intolerancia, incomunicación y descalificación

que afectan a las relaciones interpersonales y hacen cada día más difícil la convivencia humana.

Este trabajo, definitivamente, nos permite una mirada más globalizadora y humana de la educación y ser parte activa de su construcción nos llena de motivación, pues estamos profundizando en un tema que es de gran importancia en la sociedad actual y que nos ayudará a que los estudiantes puedan salir adelante en lo referente a las manifestaciones de la inteligencia emocional entre pares al momento de interactuar,

Es importante tomar en cuenta que los programas de inteligencia emocional nos posibilitan el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, y precisamente en la realidad que nos compete es de suma relevancia establecer un programa que incremente las competencias emocionales, ya que los niños no tienen el conocimiento necesario para manejar sus emociones y no logran establecer relaciones efectivas, sanas y positivas entre sus pares, obstaculizando en gran manera el proceso educativo y las relaciones sociales.

Por ello, con el programa que queremos implementar esperamos conseguir los siguientes beneficios: enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotar de estrategias y habilidades emocionales básicas que los protejan de los factores de riesgos, ayudar a que los niños aprendan mejor y tengan menos problemas de conducta, se sientan mejor sobre sí mismos y tengan mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, sean menos violentos y tengan más empatía. Es por ello, que es de vital importancia asumir este tipo de programas para el plan de intervención y de esta manera conseguir los objetivos deseados.

### **3. OBJETIVO**

El objetivo principal de este trabajo es desarrollar la consciencia y regulación emocional para mejorar las relaciones entre los alumnos adolescentes de segundo de secundaria de la Escuela Celeste Argentina Beltré Melo.

Este objetivo general se trabajará a través de los siguientes objetivos específicos:

5. Educar a los adolescentes para identificar sus emociones.
6. Capacitar a los estudiantes en la regulación emocional.
7. Establecer mecanismos de manejo de la ira.
8. Estimular la empatía para mejorar las relaciones.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. La Inteligencia**

La inteligencia ha sido un tema, muy frecuentemente, afrontado por los psicólogos. Uno de los principales objetivos que han impulsado la investigación en esta área es la necesidad de medir las diferencias individuales en las habilidades intelectuales, y cómo estas se utilizan en diversos ámbitos (Mejía, 2012).

Francis Galton en 1885 (citado en Mejía, 2012) entendía la inteligencia como una habilidad general que forma parte de todo tipo de actividad cognitiva, en mayor o en menor proporción, que difiere de una persona a otra y, por tanto, determina el nivel general de inteligencia de cada sujeto. Hasta ese entonces se creía que el conocimiento humano era individual y que era probable explicar de manera apropiada los individuos como propietarios de una inteligencia exclusiva.

Gardner fue el que desarrollo la primera hipótesis acerca de que poseemos en verdad varios tipos de inteligencia en su libro *The Shattered Mind* (1993) y posteriormente seria definido en uno de sus libros más importantes *Frame Of Mind* (1993) afirmando que cada persona tiene siete tipos de inteligencia y que puede llegar a desarrollarlas de diferentes maneras ya que influye mucho para ello el factor relacionado a la parte biológica de cada persona, el factor social y cultural.

Las siete inteligencias definidas por Gardner son:

- 1) Lingüística, la cual permite que los individuos puedan comunicarse con los demás y contribuye al procesamiento de la información lingüística.
- 2) Espacial, esta permite al individuo percibir información visual o espacial, lo cual facilita la transformación y construcción de imágenes sin la necesidad de un estímulo correspondiente.



- 3) Lógico-matemática, la misma comprende el uso del razonamiento abstracto con relación a las propiedades de base numérica.
- 4) Musical, hace referencia a la habilidad que permite al sujeto el crear, comprender y entender composiciones musicales con relación al ritmo.
- 5) Cinestésica, es la que facilita utilización del cuerpo con un fin expresivo, controlando los movimientos, reconociendo la posición del cuerpo en el espacio y permitiendo la manipulación de objetos con cierto grado de maestría.
- 6) Intrapersonal e interpersonal, la cual facilita la comprensión de las propias emociones y las de los demás contribuyendo a la regulación de los propios sentimientos.
- 7) Naturalista, que es la que hace posible distinguir y clasificar aspectos diversos de la realidad física que circunda al individuo, dígase, seres vivos, plantas o animales.

Entre estas inteligencias definidas por Gardner, destacamos la inteligencia intrapersonal e interpersonal, que, en conjunto, sería una inteligencia que nos permite comprender nuestras emociones y la de los demás, la cual se relaciona directamente con lo que persigue de nuestro trabajo, que es el desarrollo de competencias y habilidades emocionales que produzcan una convivencia positiva entre los pares del grupo de estudiantes de la población que será intervenida.

#### **4.2. Inteligencia Emocional**

Mayer y Salovey (1997), (citado en Extremera y Fernández, 2013) expresan que la IE se define como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”.

Partiendo de la definición anterior, es importante tomar en cuenta los diferentes aspectos que engloban el concepto de inteligencia emocional, desde la perspectiva de habilidad (Extremera y Fernández, 2013):

- Habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud: capacidad para identificar las emociones, aceptándolas tal y como son, y expresándolas de la manera más adecuada.
- Habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: capacidad de promover y evidenciar sentimientos adecuados y oportunos para pensar de manera eficaz y certera en diversos contextos.
- Habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional: capacidad para identificar y comprender mejor las emociones propias y la de los demás.
- Habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, y con esto se pueda establecer un desarrollo integral eficiente, tanto en lo emocional como en lo intelectual.

#### **4.2.1 Emociones**

Una vez visto, lo que es inteligencia emocional y todo lo que implica, nos centraremos en el punto principal de la inteligencia emocional que son las emociones y cómo estas juegan un rol fundamental para el bienestar de las personas.

En primer lugar, es importante definir lo que son las emociones, por eso hemos tomado el concepto expuesto por Bisquerra (2000: 63), (Citado en Vivas, M. Gallego, D. Gonzales, B. 2007):

*“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”*.

En el cerebro las emociones se generan de forma automática independientemente del conocimiento consciente. Por eso se insiste en que la mayoría de las emociones se generan inconscientemente (Enríquez, 2011). Todos poseemos un cerebro emocional, que es donde se generan las emociones. Aquí la amígdala juega un papel preponderante, ya que ella recibe la información, la procesa a través de diversas conexiones y luego esto se transforma en respuestas a un evento, es decir una emoción, en donde se reconocen tres componentes: un componente neurofisiológico, un componente conductual y un componente cognitivo (Sánchez Amate, 2020).

El componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas fisiológicas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores o cambios en la respiración. (Enríquez, 2011).

El componente cognitivo o la vivencia subjetiva, es lo que a veces se denomina sentimiento. Para distinguir entre el componente neurofisiológico y el cognitivo en ocasiones se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal, es decir, la emoción y se usa el término sentimiento para aludir a la sensación consciente, dígame, la parte cognitiva. Un ejemplo de esto es cuando un joven sufre de bullying, cuando este ve a su agresor acercándose empieza a sentir sudoración, cambios en la respiración, así como sentirse en peligro, este sería el componente neurofisiológico, mientras que la interpretación de este estado unido a los pensamientos que aparecen en esta situación generaría el sentimiento de miedo (Enríquez, 2011).

Una emoción se produce de la siguiente forma: Primero, informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. Luego, se produce una respuesta neurofisiológica y, la conducta, por último, el neocórtex interpreta la información. De acuerdo con este mecanismo, en general se puede considerar que la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Enríquez, 2011). No obstante, en la génesis de las emociones también tiene un papel importante las experiencias pasadas, aprendidas y por tanto, los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida.

El hecho de poseer ciertas habilidades para reflexionar acerca de la información emocional e integrarla en nuestro pensar, puede favorecer una adaptación social y emocional adecuada y suponer un requisito relevante a la hora de manejar nuestras vidas. Por otra parte, La observación del comportamiento (componente conductual de la emoción) de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono, volumen y ritmo de la voz, movimientos del cuerpo, entre otras cosas, son indicadores bastante precisos del estado emocional de un individuo.

### **Emociones primarias**

Las emociones primarias también se conocen como emociones básicas, son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo, estas emociones primarias están directamente relacionadas con la adaptación y la evolución, por ello, tienen un sustrato neuro innato. Para Izard 1977, así como para Plutchik 1980, (citados en Choliz, 2005) las emociones son fenómenos neuropsicológicos específicos fruto de la selección natural, que organizan y motivan comportamientos fisiológicos y cognitivos que facilitan la adaptación.

Ortony y Turner, 1990 (citados en Choliz, 2005) explican que hay dos áreas para abordar las emociones primarias, la biológica que sustenta que estas emociones han permitido la adaptación al medio, las cuales se pueden encontrar en las diferentes culturas y en el cual aparece un sustrato neurofisiológico, común entre las emociones primarias de los mamíferos; Por otra parte, desde la perspectiva psicológica se defiende que todas las emociones se pueden explicar desde el punto de vista de las emociones irreductibles, ambas concepciones están relacionadas y su distinción es fundamentalmente didáctica.

Para Paul Ekman (2011), las emociones básicas son seis: tristeza, alegría, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas ellas constituyen procesos de adaptación y, en teoría, existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado (Ekman, 2011).

A continuación, se van a describir las emociones primarias según Ekman:

### **1. El miedo**

Según Ekman (2011) el miedo es una emoción básica que entra de manifiesto cuando la persona se siente amenazada o en un peligro inminente en el que el estímulo que lo genera está presente. Es una advertencia que aparece cuando está próximo a un daño físico o psicológico. Las respuestas neurofisiológicas ante estas situaciones son: Taquicardia, respiración agitada, náuseas, sudoración, tensión muscular, un ejemplo de esto es cuando un estudiante es acosado por alguno de sus compañeros y lo ve acercarse de forma inminente se le acelera la respiración, sudoración por lo que provoca estar cerca de esta persona que le hace bullying; a su vez el miedo provoca respuestas neurofisiológicas físicas.

Se producen hormonas del miedo como los corticoides, adrenalina y noradrenalina, estas hormonas no permiten que se pueda pensar con claridad u objetivamente. El miedo no siempre es negativo porque ayuda a que el cuerpo asuma una posición de alerta ante peligros reales. El miedo facilita las respuestas de escape o evitación ante situaciones peligrosas, focaliza la atención sobre el estímulo temido de esta forma el organismo reaccione de forma acelerada movilizandando la energía que permita responder de forma rápida (Fernández, et al, 2011).

### **2. La ira**

Es una respuesta normal del ser humano que viene manifestada por una tensión emocional y mental. Dentro de las manifestaciones físicas está el ceño fruncido, taquicardia, enrojecimiento, apretar los dientes. La ira no permite pensar con claridad, porque se basa en tener la razón principalmente (Ekman 2011).

Cuando se tiene ira esta viene desencadenada de situaciones que el ser humano considera que no son justas y que ponen en riesgo sus valores como persona íntegra y su libertad individual; que pueden coaccionar su comportamiento, por personas que abusan de forma física o verbal.

Es una de las emociones en la que es muy importante el control de su intensidad, ya que puede destruir los principios o valores de una persona y cometer acciones no reguladas que pueden desencadenar violencia, ya que, cuando se percibe el estado emocional en que nos encontramos se generan sentimientos de furia, rencor, odio, resentimientos, celos, hostilidad y cólera que exacerban el estado emocional.

No siempre la ira termina en agresión, ya que, bien regulada permite que el individuo defienda sus derechos, gane respeto, y además, en mucho de los casos elimina los obstáculos que impiden obtener los objetivos deseados que generan frustración, así como neutralizar las reacciones indeseables de otros sujetos, incluso evitar situaciones de confrontación (Choliz, 2005)

### **3. La tristeza**

Es una emoción básica que todos pueden experimentar como respuesta a situaciones de pérdida de un ser querido o expectativas no cumplidas, entre otras. La tristeza puede influir en pena y melancolía y puede venir desencadenado por un apartado físico o psicológico, así como una pérdida importante o un fracaso. Surge también cuando se está decepcionado, si se ha perdido la esperanza en algo que estaba arraigado.

Sus efectos son desánimo, melancolía, pesimismo, infelicidad, sufrimiento y añoranza. Un ejemplo de esto es cuando el mejor amigo se muda de ciudad sentimos añoranza desanimados al perder la cercanía con esta persona querida, en la cual se siente que no encontraremos otro amigo igual.

En su función adaptativa la tristeza sirve para que las personas expresen su sentir ante situaciones que para ella son símbolo de pérdida o fracaso y de esta manera obtener los cuidados y empatía de los demás en su entorno. La tristeza tiene una función social para recibir apoyo y ayuda (Cuervo e Izzedin, 2006).

#### **4. La alegría**

La alegría es otra emoción primaria que facilita la empatía, así como: comportamientos altruistas, resolución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y un rendimiento cognitivo; tiene como resultados el éxito o los logros y tiene una congruencia de lo que se desea y lo que se tiene dentro. Otras palabras para describir esta emoción son: contento triunfo, alegría, buen humor, entusiasmo y regocijo. La alegría es un atenuador de otra emoción negativa, por lo que en la interacción social será de mejor acceso junto con las conductas de ayuda. A nivel cognitivo esta favorece el procesamiento de la información y se evocan los recuerdos agradables, además de incrementar la flexibilidad cognitiva impulsando el inicio de soluciones creativas e innovadoras ante distintos problemas (Ekman (2011)).

Podemos percibir a una persona alegre por su sonrisa, su lenguaje no verbal y su buena disposición para las cosas. La sonrisa estimula la glándula pituitaria liberando endorfinas que provoca bienestar y activa el sistema inmunológico. Un ejemplo de esto es cuando se aprueban los exámenes finales para aprobar el año escolar o nos compran el celular nuevo que deseamos la expresión de haberlo logrado ese sentimiento de felicidad que siente la euforia por el estímulo obtenido.

#### **5. La sorpresa**

La sorpresa es la más breve de todas las emociones primarias, de esta forma considerada como la reacción inesperada causada por algún imprevisto, novedoso o extraño que tiene como consecuencia, la atención, la memoria de trabajo y en general todos los procesos psicológicos. Tiene como fin el proceso de la estimulación responsable de la reacción para convertirse en otra emoción, aquella que sea congruente con la situación estimulada desencadenante de la sorpresa; La función adaptativa de la sorpresa es la exploración, conducta que facilita, ante situaciones nuevas, la aparición de reacciones emocionales y comportamientos apropiados (Fernández, et al, 2011).

La sorpresa puede ser positiva o negativa, dependiendo de cuál sea el estímulo, dentro de su expresión se puede incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia relacionadas con la sorpresa.

Un ejemplo de esto es cuando te sorprenden con la llegada de tus abuelos los cuales viven fuera del país y tenían tiempo sin ver; será negativa ante la noticia de la muerte inesperada de un familiar que causa un desconcierto y asombro entre otras en el momento cuando se presenta.

Además de las emociones primarias, existen otro conjunto de emociones llamadas:

### **Emociones secundarias**

La génesis de las emociones secundarias hace referencia principalmente al carácter cultural y grupal del ser humano. La expresión de estas emociones tiene su base en lo cognitivo y hasta en creencias del individuo. Las normas y los valores también tienen una influencia en cómo se manifiestan estas emociones (Villanueva, Clemente y Adrián, 2001).

La expresión de las emociones secundarias también puede estar influenciada por la etapa de la vida en la que se encuentre la persona, varían desde la edad escolar hasta su adolescencia, con esto se comprueba que en el origen de las emociones secundarias es frecuente encontrar una secuencia evolutiva lógica ajustadas a las características sociales propias de cada periodo evolutivo. No obstante, el desarrollo emocional está íntimamente relacionado al desarrollo social del niño, así como el desarrollo cognitivo, en efecto la distinción tradicional entre aspectos físicos y sociales tiende a asociar lo “cognitivo” al manejo de los aspectos más físicos y lógico-matemático y la parte “social” está relacionada con los aspectos emocionales y afectivos (Villanueva, Clemente y Adrián, 2001).

Un ejemplo claro de lo expuesto en párrafos anteriores es, cuando alguien experimenta la emoción básica de miedo después puede sentir las emociones secundarias de amenaza o enfado, dependiendo, claro está, de la situación que esté viviendo el individuo. Las emociones secundarias son causadas por normas sociales y por normas morales (Ekman, 2011).



Algunas de estas emociones secundarias son las siguientes:

- La vergüenza es el miedo a que los demás no nos consideren válidos ni nos acepten socialmente, o que nos encontremos en un estatus percibido como inferior al que le gustaría estar.
- La culpa nace de la sensación de haber hecho algo que creemos que no deberíamos haber cometido.
- El orgullo significa estar muy satisfecho con lo que uno mismo ha hecho o como es.
- El placer es una sensación positiva y agradable que se experimenta cuando las necesidades son satisfechas.
- Los celos se sienten cuando percibimos una amenaza hacia algo que consideramos propio, que o bien le pueden hacer daño o nos lo pueden arrebatar.

Por otro lado, dependiendo del grado en que las emociones afectan al bienestar del sujeto, éstas pueden ser o bien positivas o bien negativas, lo cual no significa que unas sean buenas ni que otras sean malas, todo lo contrario, todas las emociones son necesarias y cumplen un papel adaptativo para desenvolvernos eficientemente en nuestras vidas y poder afrontar así los peligros, ayudando a una buena salud emocional, y es así que es imprescindible reconocerlas y saber trabajar con ellas.

Las emociones positivas también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente. Favorecen la manera pensar, de razonar y de actuar de las personas. Por ejemplo, la alegría, la satisfacción, la gratitud nos provocan una actitud positiva frente a la vida y nos hacen sentir experiencias que nos ayudan a sentirnos bien (Ekman, 2011).

Las emociones negativas son opuestas a las emociones positivas, porque afectan negativamente al bienestar de las personas. También se conocen como emociones tóxicas, y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. El miedo o la tristeza cuando se presentan en situaciones ambientales son adaptativas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que este tipo de emociones, cuando el estímulo que se presenta no es de forma relevante y la forma de enfrentarlas no es la adecuada.

#### **4.2.2 Función de las emociones en los adolescentes**

Choliz (2005) hace referencia a que las emociones tienen una utilidad importante para los seres humanos, porque permiten crear procesos que ayudan a adaptarse y motivarse, dependiendo del manejo de las mismas.

Las emociones, una vez se aprende acerca de su uso y regulación, contribuyen de forma eficaz para lograr los objetivos personales que se desean, para la sobrevivencia, para estar alertas ante peligros y aprovechar oportunidades que puedan surgir. Se podría decir que las emociones mueven todo en un ser humano, desde la atención y la concentración hasta la resolución de problemas y la adquisición de habilidades sociales (Choliz, 2005).

En el caso de los adolescentes aun en edad escolar, las emociones juegan un papel crucial, ya que, son estas las que van a determinar cómo serán sus relaciones con sus pares, sus familiares y hasta con sus maestros de clase. Así mismo, éstas también determinan los procesos adaptativos y que tan motivado estén, todo esto es lo que hará posible que tengan éxito o que fracasen en la búsqueda de un rendimiento escolar adecuado.

Es por esto que Francisco Mora (2017) en su libro Neuroeducación menciona que no se aprende lo que no se ama, este concepto está relacionado con cuan motivado este el alumno con la clase y lo que está realizando. Si los compañeros de clase o el maestro no generan emociones positivas difícilmente se logrará que se fije algún conocimiento o que haya un interés real en lo que se está impartiendo.

En la adolescencia pueden existir muchos jóvenes que no tengan idea de cómo identificar sus emociones propias ni las de los demás y mucho menos como regularlas, esto tiene como consecuencia que no sepan manejar adecuadamente situaciones que se presentan en el aula e influye de manera directa en el rendimiento académico. Es por esto por lo que se vuelve sumamente importante enseñar sobre la función de las emociones y como aprender a identificarlas y regularlas a través de entrenamientos específicos.

### **4.3 Educación emocional**

Las relaciones sociales en la adolescencia, en comparación con la niñez, son más estables, están menos supervisadas por los adultos y se caracterizan por una mayor intimidad y empatía. Son relaciones que, además, por sus particularidades, influyen en el desarrollo cognitivo y emocional del adolescente, en su adaptación al medio social en el que convive, en el aprendizaje de actitudes y valores, en la formación de la identidad y en la adquisición de habilidades sociales como el manejo del conflicto y la regulación de emociones como la ira es por ello, que es tan importante que el adolescente desarrolle su inteligencia emocional a través de la educación emocional, ya que permitirá un mejor desarrollo cognitivo, emocional y social (Ochoa y Uribe 2015).

La educación emocional es entendida como el desarrollo planificado y sistemático de habilidades de autoconocimiento, autocontrol, comunicación e interrelación. En concreto, la educación emocional va dirigida, no a reprimir sentimientos o a imponer sobre ellos la razón, sino a saber utilizar esta última para conseguir un equilibrio entre razón y emoción. Además, ese equilibrio debe de construirse desde el desarrollo de los sentimientos positivos.

Una de las líneas de investigación que más interés ha generado en los años recientes dentro del campo de la inteligencia emocional, ha sido el análisis del rol de las emociones en el contexto educativo y, sobre todo, en la influencia de la misma a la hora de determinar, tanto el éxito académico de los estudiantes, como la adaptación escolar (Jiménez y López, 2007). Es en ese sentido que educar la inteligencia emocional se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo ya que nos garantiza un clima escolar acogedor y propicio para generar aprendizajes significativos, es por ello, que la mayoría de los docentes consideran primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socioemocional de sus alumnos. No obstante, hay muchas formas de llevarlo a cabo y, es muy importante enseñar a los niños y a los adolescentes programas de inteligencia emocional que de forma explícita contengan y resalten las habilidades emocionales basadas en la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones, como destaca el modelo de Mayer y Salovey. La enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal.

Lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades emocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa más del repertorio natural de la persona (Jiménez y López, 2007).

Anteriormente, se había considerado que la adquisición determinados contenidos específicos es el fin primordial del sistema educativo y, por esta razón, la educación ha dedicado al desarrollo “intelectual”, dejando en un segundo plano la dimensión emocional de la persona. Esto actualmente se ha modificado ya que las emociones afectan directamente el aprendizaje e influyen en la comunicación, la atención y la memoria, por consiguiente, se hace necesario reconocerlas y educarlas. Es así que se está buscando que la formación de los alumnos sea integral y el desarrollo pleno de la personalidad, no sólo a través de la adquisición de conocimiento académico, sino en un sistema educativo que vela por su bienestar personal, el éxito profesional y su adaptación social (Belmonte, 2013).

De esta forma, educar se considera como el trabajo tanto en el desarrollo cognitivo como en el emocional, suponiendo, entonces, la adquisición de una serie de competencias o habilidades basadas en la IE y, que se desarrolla a través de la educación emocional.

La educación emocional debe entenderse como un proceso educativo, continuo y permanente, que lleve por fin potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un aspecto esencial del desarrollo integral del individuo, con el propósito de prepararle para la vida (Bisquerra & Pérez, 2007).

Por su parte, Vallés (2009) (Citado en Belmonte, 2013) propone que la educación en inteligencia emocional tiene una influencia positiva en ciertos aspectos escolares tales como: mayor adaptación en clase, mejor comportamiento social, mejores relaciones y amistades, mayor nivel de bienestar personal, gran influencia en el rendimiento escolar, mayor motivación por aprender, mayor cantidad de estrategias de afrontamiento y, por último, una mayor adaptación multicultural (Belmonte, 2013).

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica. Mediante distintas técnicas, se puede potenciar la regulación de las emociones negativas y la estimulación de sentimientos positivos.

A través de la práctica repetida se crean vías neuronales nuevas, conexiones que se volverán sólidas y permanentes cuanto más se las activen, es decir, cuanto más se practiquen. La reorganización de un área cerebral se pone en marcha cuando gran número de conexiones se crean de nuevo y adoptan una nueva función. Como todas las habilidades, la gestión de las emociones se perfecciona con la práctica, de manera que cada vez resultará más fácil conectar y entenderse con la propia vida emocional. La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que debe de comenzar en la infancia (Bisquerra & Pérez, 2007).

Esta educación debería formar parte de los planes de estudios y, no se puede perder de vista, que es un aprendizaje que se extiende a lo largo de la vida. No obstante, cualquier momento de la vida es bueno para desarrollar las competencias propias de la educación emocional, ya que gracias a la plasticidad del sistema nervioso es posible reconducir los procesos y generar nuevas conexiones como consecuencia de nuevos aprendizajes (Belmonte, 2013).

El objetivo de la educación emocional es enseñar a las personas a regular las emociones negativas y generar sentimientos positivos en cada una de las facetas y actividades de su vida. En la práctica el aprendizaje puede resultar lento, pero vale la pena intentarlo, porque vivimos en un mundo hostil, donde las emociones positivas pueden disminuir el conflicto y aumentar la cooperación entre las personas. Hay que dejar claro que, a pesar de que en nuestra cultura se ha incidido siempre en la educación de la razón y de la conducta y se ha hecho poca incidencia en la educación emocional, hoy en día lo primero que se nos hace ineludible es iniciar el descubrimiento y la educación de la vivencia emocional, sin dejar de lado las otras dimensiones, cognitivas y conductuales. Dejarlas de lado sería una contradicción ya que como hemos visto, desde la neurociencia, están interrelacionadas (Belmonte, 2013).

Las carencias en las habilidades de IE afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. Aunque la mayoría de los estudios han sido realizados con muestras de estudiantes universitarios, con mayor frecuencia están aflorando los trabajos empíricos realizados con adolescentes. Tras revisar estas investigaciones, se han encontrado cuatro áreas fundamentales en las que la falta de inteligencia emocional provoca o facilita la aparición de problemas entre los estudiantes (Enríquez, 2011).

Resumidamente, los problemas del contexto educativo asociados niveles de IE bajos serían cuatro:

1. Deficiencia en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado
2. Disminución en la cantidad y la calidad de las relaciones interpersonales
3. Caída del rendimiento académico
4. Aparición de conductas inadecuadas y consumo de sustancias adictivas (Enríquez, 2011).

El papel de la emoción en el aprendizaje está recibiendo cada vez mayor atención, debido la evidencia de su gran repercusión en el ámbito escolar. Definitivamente el clima afectivo influirá en las interrelaciones entre los actores del centro educativo e incidirá de manera importante en los procesos de aprendizaje.

En los últimos años ha habido un gran auge de trabajos de investigación que se han centrado en estudiar el papel de la IE en el bienestar psicológico de los alumnos. La mayoría de los cuales han seguido el marco teórico propuesto por Mayer et al., (1997), lo que proporciona una buena base para conocer los procesos emocionales básicos que subyacen en el desarrollo de un equilibrio psicológico adecuado, y ayudan a comprender el papel mediador de ciertas variables emocionales de los alumnos y la influencia sobre su ajuste psicológico y su bienestar personal de una mejor manera.

Estos resultados hacen énfasis en la necesidad de incorporar al currículo educativo competencias socioemocionales más relacionadas con el logro académico de los estudiantes y el éxito laboral de estos estudiantes. (Enríquez, 2011).

Fernández- Berrocal y Ramos Díaz (1999) investigaron el papel de la IE como fuente de bienestar psicológico en alumnos de un centro educativo, utilizando la escala de inteligencia emocional TMMS24, encontrando que los estudiantes clasificados con un estado normal se diferenciaban de los que fueron clasificados como depresivos en distintos aspectos de la inteligencia emocional como la Claridad hacia los sentimientos y la Reparación emocional Fernández- Berrocal y Ramos Díaz (1999) (Citado en Enríquez, 2011).

Dada la importancia de desarrollarla IE, en España se han desarrollado diferentes programas de educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales y sociales (para una revisión detallada, ver el informe sobre la educación emocional y social en España; Fernández-Berrocal, 2008). A modo de ejemplo, en Cantabria la Fundación Marcelino Botín ha puesto en marcha el programa Educación Responsable, que ya se implementa en más de 100 centros educativos de diferentes puntos de España y ha mostrado beneficios, en variables tales como: el rendimiento académico, así como una reducción de los niveles de ansiedad del alumnado. En Cataluña, el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) centra sus actividades, tanto de investigación como de formación, en la educación emocional en los diferentes niveles educativos, así como en el propio profesorado (Bisquerra, 2016).

Otro proyecto de educación emocional es el que se ha desarrollado en el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga el programa INTEMO+ (Cabello, Castillo, Rueda y Fernández-Berrocal, 2016): un proyecto de educación emocional basado en el modelo teórico de IE de Mayer y Salovey (1997) y que está diseñado para mejorar la IE de los adolescentes de forma práctica y dinámica (Ruíz-Aranda et al., 2013). El programa consta de doce sesiones distribuidas en cuatro fases que corresponden a las cuatro ramas del modelo teórico de IE de Mayer y Salovey: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional. Además, incluye dos sesiones adicionales de carácter transversal centradas en la elaboración de un Periódico Emocional y un Guion de Cine, actividades que tratan de ejercitar la mayor parte de las habilidades de IE en su conjunto con situaciones de la vida cotidiana.

Se trata, además, de programas avalados científicamente cuyos resultados empíricos han mostrado efectos positivos a corto y largo plazo en la salud mental de los adolescentes, al disminuir el afecto negativo y varios síntomas clínicos como la ansiedad, el estrés social y la depresión. Asimismo, el desarrollo de la IE de los adolescentes contribuye a que muestren menores niveles de conducta agresiva y mayores índices de conducta prosocial (Ruiz-Aranda et al., 2012).

Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo (2017), expresan que:

*“La formación conocimientos emocionales y sociales del alumnado y del profesorado es indispensable para que los beneficios reportados sean positivos tanto a nivel personal como grupal (...) y que para que esta formación sea efectiva es necesario que se lleve a cabo a través de programas de entrenamiento validados científicamente, que tengan coherencia teórica y que involucren a la mayor parte de la comunidad educativa y que sigan un plan adecuado de implementación con el objetivo de disminuir las probabilidades de fracaso en su aplicación y multiplicar exponencialmente sus efectos beneficiosos”*

Por otro lado, también expresan cuáles son los factores adecuados para la implementación de estos programas entre los que destacan los siguientes: elaboración de un plan de sostenibilidad del programa de inicio a fin, la implicación del mayor número posible de actores de la comunidad educativa, el ajuste del programa de intervención a la programación del centro y a sus recursos disponibles, y la formación de un buen equipo directivo que coordine y lidere la implementación del programa. Además, establecieron otros factores más específicos como la aplicación y evaluación del entrenamiento en sí, como la formación adecuada del profesorado (en relación a sus competencias emocionales y al propio programa a implementar) y la elaboración de protocolos de actuación para la aplicación de las diferentes fases del programa, así como de su evaluación y seguimiento a medio-largo plazo.

#### **4.3.1 Competencias Emocionales**

Echeverría (citado en Bisquerra y Pérez, 2007) expresa que “La competencia discrimina el saber necesario para afrontar determinadas situaciones y ser capaz de enfrentarse a las mismas. Es decir, saber movilizar conocimientos y cualidades, para hacer frente a los problemas derivados del ejercicio de la profesión”.

El concepto de competencia emocional (CE) hace referencia a los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que se consideran necesarios para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La formación en competencias emocionales tiene aplicaciones educativas inmediatas, porque pone el énfasis en la interacción que se produce entre la persona y su ambiente.



De hecho, las competencias emocionales son un elemento esencial para el desarrollo integral de la persona, ya que le capacitan para la vida (Bisquerra y Pérez, 2007).

Por otro lado, estos mismos autores distinguen las siguientes clases de competencias, diferenciadas en el siguiente esquema:

### CLASES DE COMPETENCIAS

SOCIO-PERSONALES	TÉCNICO-PROFESIONALES
- Motivación.	- Dominio de los conocimientos básicos y especializados.
- Autoconfianza.	- Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión.
- Autocontrol.	- Dominio de las técnicas necesarias en la profesión.
- Paciencia.	- Capacidad de organización.
- Autocrítica.	- Capacidad de coordinación.
- Autonomía.	- Capacidad de gestión del entorno.
- Control del estrés.	- Capacidad de trabajo en red.
- Asertividad.	- Capacidad de adaptación e innovación.
- Responsabilidad.	
- Capacidad de toma de decisiones.	
- Empatía.	
- Capacidad de prevención y solución de conflictos.	
- Espíritu de equipo.	
- Altruismo	

Bisquerra y Pérez (2007), señalan que “los conocimientos académicos se aprenden mejor si el alumnado está motivado, controla sus impulsos, tiene iniciativa, es responsable, etc. Es decir, si tiene competencias emocionales”. Consecuentemente, los procesos de educación y formación deben tener presente el desarrollo de estas competencias integrándolas en los curriculares. No se trata de una yuxtaposición entre contenidos académicos y competencias de desarrollo socio-personal sino de una integración sinérgica de ambas dimensiones”

Bisquerra y Pérez (2007), distinguen los dominios de inteligencia emocional en base a las competencias personales y sociales como se muestra en el siguiente esquema:

<b>Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas</b>	
<b>Competencia personal</b>	<b>Competencia social</b>
<b>CONCIENCIA DE SÍ MISMO</b>	<b>CONCIENCIA SOCIAL</b>
- <b>Conciencia emocional de uno mismo.</b>	- Empatía.
- <b>Valoración adecuada de uno mismo.</b>	- Conciencia de la organización.
- <b>Confianza en uno mismo.</b>	- Servicio.
<b>AUTOGESTIÓN</b>	<b>GESTIÓN DE LAS RELACIONES</b>
- <b>Autocontrol emocional.</b>	- Liderazgo inspirado.
- <b>Transparencia.</b>	- Influencia.
- <b>Adaptabilidad.</b>	- Desarrollo de los demás.
- <b>Logro.</b>	- Catalizar el cambio.
- <b>Iniciativa.</b>	- Gestión de los conflictos.
- <b>Optimismo.</b>	- Establecer vínculos.
	- Trabajo en equipo y colaboración.

“Las competencias emocionales favorecerán el desarrollo de un clima escolar positivo al disminuir los comportamientos agresivos y promover el desarrollo de las conductas prosociales entre los iguales, favoreciendo así el aprendizaje y el bienestar personal” (Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo, 2017, p.18).

Los beneficios de la inteligencia emocional son múltiples, y diversos programas y acciones ejecutadas a nivel mundial dan muestra de ello como es el caso de la organización CASEL en EE.UU. que promueve el Aprendizaje Emocional y Social en las escuelas (Social and Emotional Learning, el cual evidencia resultados muy positivos, por lo que, Durlak et al., 2011 (citado en Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo 2017) ha expresado “un meta-análisis de la efectividad de estos programas ha demostrado que aquellas escuelas que

han aplicado un programa de intervención en IE han visto incrementado el rendimiento académico de su alumnado, han mejorado la relación maestro-alumno y han reducido los problemas de conductas”.

Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo (2017), detallan los programas y las iniciativas más importantes de los programas de IE en los ámbitos escolares. Uno de estos programas más prestigiosos y efectivos es el programa RULER, propuesto por el profesor Marc Brackett e implementado en diversos estados de EE. UU, siguiendo el modelo de Mayer y Salovey (1997). Este programa está enfocado en el desarrollo de la IE tanto en niños como en adultos e implica a la escuela, los padres y a la comunidad educativa en general (Nathanson, Rivers, Flynn y Brackett, 2016).

Además, Clouder et al., 2008 (citado en Fernández-Berrocal, Cabello y Gutiérrez-Cobo, 2017), indican que: “En Europa también existe una preocupación creciente por el desarrollo de las competencias emocionales y sociales”, al igual que Costa y Faria (2017), citadas por las mismos autores, que realizan una reflexión acerca de la importancia de promocionar el desarrollo de las competencias emocionales y sociales en el entorno educativo en Portugal y proponen lo siguiente sobre la promoción de competencias emocionales y sociales en Educación: “la puesta en marcha de intervenciones en IE rigurosas y coherentes, que demuestren su eficacia y consigan reorientar las políticas educativas en Portugal para que se ajusten a las necesidades.

Para Saarni 2000, (citado en Bisquerra y Pérez, 2007) la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las transacciones sociales. Este autor define la autoeficacia como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos deseados. Para que haya autoeficacia se requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados.

A su vez, los resultados deseados dependen de los principios morales que uno tiene. Así, el carácter moral y los valores éticos influyen en las respuestas emocionales de cara a promover la integridad personal. La competencia emocional madura debería reflejar una sabiduría que conlleva los valores éticos significativos de la propia cultura.

Desde esta perspectiva, toma relevancia la importancia del contexto: el espacio y el tiempo son condicionantes de la competencia emocional. Todos podemos experimentar incompetencia emocional en un momento dado y en un espacio determinado, dado que no nos sentimos preparados para esa situación.

Saarni presenta el siguiente listado de habilidades de la competencia emocional (Bisquerra y Pérez, 2007):

1. Conciencia del propio estado emocional.
2. Habilidad para discernir las habilidades de los demás.
3. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura.
4. Capacidad de autoeficacia emocional.
5. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.
6. Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
7. Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
8. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

Vamos a describir brevemente que es y como favorece la empatía en la interacción con los demás ya que es un término que de manera básica entendemos como la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Una definición más completa nos propone a la empatía como aquella respuesta afectiva que implica comprensión emocional sobre el estado del otro que, en consecuencia, nos permite sentir de manera semejante cómo se siente ese otro.

Como capacidad humana engloba diversos componentes como el emocional, cognitivo, perceptivo, disposicional y afectivo (Tour-Porcar, et al, 2016).

A su vez, la empatía está comprendida por dos grandes dimensiones. Primero tenemos la dimensión afectiva, que comprende la empatía como una respuesta en la que se considera la posición del otro y que, posteriormente, se asume el sentimiento de ese otro. Segundo está la dimensión cognitiva, que nos permite saber que la empatía implica una reelaboración cognitiva en la que se discrimina el yo del resto, para así poder acceder a la capacidad de sentir lo que siente el otro (Tour-Porcar, et al, 2016).

Que los adolescentes interioricen esta habilidad les favorecerá de manera directa en las relaciones interpersonales, principalmente entre pares. La empatía ayudara a evitar altos niveles de ira, bullying y peleas.

Bisquerra y Pérez (2007), clasifican de la siguiente manera las competencias emocionales: competencia social, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias para la vida y bienestar.

1. Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
2. Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
3. Autonomía emocional La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

4. Competencia social: La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.
5. Competencias para la vida y el bienestar: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

#### **4.3.2 Ventajas de la educación emocional en la adolescencia**

En relación a los adolescentes, cuando se implementa la educación emocional en los centros educativos desarrollan este grupo de habilidades, potenciando el desarrollo de su inteligencia emocional, lo cual facilita su desarrollo integral en los distintos contextos que se desenvuelven, tal como expresan Extremera y Fernández (2013) los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales. Además, poseen un menor número de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización, atipicidad y estrés social, y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas y de esta forma manejar de manera adecuada cualquier tipo de conflicto que se les presente, ser más empáticos y cooperativos.

Por otro lado, los adolescentes con baja IE poseen peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede generar el desarrollo de conductas de riesgo y una actitud negativa y la forma de comunicarse no es la adecuada tanto con los compañeros como los maestros. (Extremera & Fernández, 2013).

Un adolescente emocionalmente inteligente no sólo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás. Los adolescentes más diestros emocionalmente tienen más amigos y mejores relaciones interpersonales.

Las relaciones con los pares inciden notablemente en el logro de habilidades sociales satisfactorias, ya que permiten el conocimiento de sí mismo y de los demás; el desarrollo de conductas de reciprocidad; el intercambio en el control de la relación; la función de colaboración, facilitando la tarea en común; las estrategias sociales de negociación y de acuerdos; y el autocontrol de la propia conducta en función del feed-back que recibe de los otros. Agrega que la relación con los iguales opera como apoyo emocional y como fuente de disfrute, por último, destaca que hace posible el aprendizaje del rol sexual y el aprendizaje de valores (Ochoa y Uribe, 2015).

## **5. MARCO METODOLÓGICO**

### **5.1 Diseño del programa**

Este proyecto pretende desarrollar un programa de intervención sobre inteligencia emocional, cuyo propósito es que los adolescentes desarrollen habilidades para identificar sus emociones y las de los demás, así como aprender a regularlas. Después de participar del programa los adolescentes serán capaces de poder reconocer sus emociones, las de los demás y poder comportarse acorde, facilitando esto la generación de emociones positivas, la comunicación efectiva y el trato entre compañeros.

El programa se desarrollará de forma intensiva durante cinco semanas, estructurado en distintas actividades; actividades teóricas o charlas y actividades prácticas, éstas últimas serán muy dinámicas para permitir que los alumnos se diviertan aprendiendo. Las actividades tendrán lugar con un encuentro semanal. El programa consta de con 9 actividades en total, dos actividades por semana, una actividad la primera semana, cada encuentro semanal tendrá una duración de dos horas (a excepción de la 1era semana) y una asignación para realizarse en casa, lo que nos permitirá que el trabajo sea continuo y permanente.

La metodología a utilizar en cada taller será una metodología de carácter autorreflexión, analítico, participativo, practico y lúdico. Promoviendo el trabajo cooperativo y colaborativo por medio de actividades grupales.

Antes de iniciar con la actividad práctica, en cada una de las semanas, se harán ejercicios de meditación guiada y mindfulness, con el objetivo de que los jóvenes se pongan en contexto y bajen los niveles de ansiedad o agitación, de esta forma logramos que estén más receptivos a lo que van a recibir y hasta perciban una forma distinta de trabajar.

Esta meditación y mindfulness será breve (5 minutos) antes de cada actividad práctica. La primera semana se les explicará a los jóvenes en que consiste y porque se va a realizar, además aprenderán a tomar respiraciones profundas para relajarse. De esta forma en las semanas siguientes no habría que explicarlo, a menos que algún alumno lo solicite.



Una semana antes de iniciar programa formal con los alumnos, tendremos una reunión con los maestros, en donde formaremos una alianza con ellos para que favorezcan el aprendizaje y colaboren en mantener el ambiente de armonía. Se les explicará a ellos también la finalidad del programa y como esto va ayudar a facilitar mejor el aprendizaje de los contenidos y las relaciones entre compañeros.

En esta reunión conversaremos sobre lo que es la educación emocional y sus beneficios y cuál será su papel dentro de las actividades.

**Semana 1.** Esta primera semana será de acercamiento con los adolescentes, empatizar y conectar con ellos. Esta labor será realizada por las psicólogas, quienes se presentarán con los jóvenes explicándoles lo que se va a estar haciendo durante cinco semanas, 1 vez a la semana. Para iniciar con la actividad 1, será a través de un video de You Tube serán concientizados sobre lo que es la meditación guiada y Mindfulness, de tal forma que les llame la atención. Esta actividad tendrá una duración de una hora y quince minutos aproximadamente. Se pondrán las sillas en círculos y que los alumnos se puedan sentir cómodos. Será en hora de la tarde, todas las semanas serán en el mismo horario, pero con duración distinta. Para esta actividad se requiere una computadora, un proyector y sonido para la música de la meditación.

**Semana 2.** El objetivo a trabajar en esta primera semana trata sobre educar a los adolescentes en la identificación de emociones. Antes de iniciar se realizará una meditación guiada de 5 minutos para que los jóvenes se relajen y se pongan en contexto, como actividad 2 se impartirá una charla de 20 minutos sobre las emociones y sus tipos, los beneficios de conocerlas y regularlas. Los maestros apoyaran en la organización del curso y la división de los alumnos en grupos pequeños, luego solo se quedan como espectadores. En el tiempo restante se hará la actividad 3 que corresponde al primer objetivo y se comentará con los alumnos sobre lo aprendido en ese tiempo. Al finalizar se le entregará una hoja a cada alumno con una asignación para realizar en la casa, dicha tarea será conversada en el siguiente encuentro para que todos puedan ver el valor de la misma y así será todas las semanas restantes.

**Semana 3.** Esta semana trabajaremos con el objetivo de la regulación emocional. Antes de iniciar la actividad se hará un breve ejercicio de meditación guiada para poner en contexto a los alumnos y bajar los niveles. Luego de relajarse se realizará la actividad 4, una charla sobre la importancia de aprender a regular las emociones, el cual tendrá una duración de 20 minutos. En el tiempo restante se desarrollará la actividad 5 del programa y se comentará sobre lo aprendido. Al finalizar se le entregará la tarea para realizar en casa enfatizando que será conversada antes de iniciar la siguiente semana.

**Semana 4.** El objetivo de esta semana será establecer mecanismos para el manejo de la ira. Iniciaremos con 5 minutos de meditación guiada para ponernos en contexto. Tendremos una actividad teórica (actividad 6) sobre lo que significa la ira y cuales consecuencias se pueden tener si no se aprende a regular esta emoción. En el tiempo restante se desarrollará la actividad 7 que corresponde a un video explicativo. Luego del video se les solicita a los jóvenes participar sobre lo visto y como lo manejarían ellos. Se ofrecerán herramientas como la meditación, mindfulness y ejercicios de respiración. Al finalizar se le entregará la tarea para realizar en casa.

**Semana 5.** El objetivo de esta semana será estimular la empatía en los alumnos. Para iniciar será con 5 minutos de mindfulness con una música instrumental suave. Se impartirá una actividad teórica (Actividad 8) sobre la empatía y la importancia de tener consciencia emocional para poder lograrla. La actividad 9 correspondiente al cuarto objetivo del programa se hará en el tiempo restante. Luego de culminar el ejercicio se escogerán voluntarios para hablar de lo aprendido. Brindis de cierre. Agradecimientos.

Cada semana se trabajarán objetivos diferentes con actividades diferentes. Tendremos aproximadamente dos horas para realizar todo ese día de forma organizada. Las tareas serán conversadas de forma breve antes de iniciar con la programación de ese día para retroalimentar sobre lo realizado.

## **5.2 Destinatario**

### **Escuela Celeste Argentina Beltré Melo**

Es una escuela ubicada en Santo Domingo Este, ciudad capital de la República Dominicana, fundada en el año 2016. Es un centro de estudios primario y secundario con una modalidad técnico profesional dirigido a secundaria.

Nuestra muestra objeto de intervención son los adolescentes de 13 y 14 años de edad, pertenecientes a segundo curso, que asisten en horario extendido de 8:00 am a 4:00 pm. Se eligió este grado porque son los que han presentado mayores niveles de ira, expresándose en forma de bullying, peleas, dificultad para manejar sus emociones y hasta deserción escolar.

Los alumnos de este plantel educativo son adolescentes de clase social baja, la mayoría no puede pagar un colegio, viven en barrios de bajos recursos económicos, cuyos padres son asalariados y otros desempleados. Llegan al centro educativo a veces en vehículo de transporte público o pidiéndole a alguna persona que lo ayude a llegar. En la escuela cursan tanda extendida, se les suministra desayuno y almuerzo.

A pesar de cursar un segundo grado de secundaria, algunos no tienen un pensamiento lógico-racional adecuado, no saben expresarse y en ocasiones leen y escriben con dificultad.

Las aulas están formadas de 30 estudiantes, varios profesores que rotan y tres psicólogos que prestan asistencia a los jóvenes y de vez en cuando le imparten alguna charla. El plantel cuenta con 2 salones multiusos, comedor, biblioteca, patio para jugar y esparcirse, laboratorio de biología e informática. En los alrededores de la escuela hay varios comercios de venta de artículos y comida, existen pandillas que en ocasiones provocan conflictos con los adolescentes del centro.

## **5.3 Contenido del programa**

### **1. Inteligencia emocional**

Mayer y Salovey, 1997 (citado en Extremera y Fernández, 2013) expresan que la IE se define como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”.

Este contenido se trabajará a través de una charla sobre este tema para formar la base sobre la que se van a realizar las actividades, ya que estos son temas que no son tocados normalmente en la escuela, a veces ni en casa. El psicólogo explicará los conceptos de la forma más llana y clara posible y responderá dudas de los alumnos en caso de que cuestionen.

Dentro de este apartado resaltaremos los siguientes puntos:

- Habilidad para percibir y expresar emociones de forma funcional.
- Habilidad para entender la emoción.
- Importancia sobre el conocimiento emocional.

### **2. Consciencia y regulación emocional**

Este tipo de contenidos se abordará con el objetivo de crear consciencia en los alumnos sobre sus propias emociones y como regularlas, ya que normalmente, en la escuela, cuando surge una problemática, los maestros se enfocan más en ser mediadores y en castigar el comportamiento en vez de enseñar a crear emociones positivas y autoregularse. Con esta charla los jóvenes aprenderán, además, sobre el color de las emociones, lo que les servirá también para actividades posteriores.

La consciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Mientras que la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Aquí abordaremos:

- Tipos de emociones
- Técnicas de regulación emocional
- Beneficios de la regulación emocional

### **3. Importancia de la empatía**

La empatía es definida como aquella respuesta afectiva que implica comprensión emocional sobre el estado del otro que, en consecuencia, nos permite sentir de manera semejante cómo se siente ese otro. Como capacidad humana engloba diversos componentes como el emocional, cognitivo, perceptivo, disposicional y afectivo (Tour-Porcar, et al, 2016). Destacaremos:

- Dimensión afectiva
- Dimensión cognitiva
- Beneficios de la empatía en el aula

Con esta charla los alumnos comprenderán mejor el concepto de empatía y como la práctica de la misma les puede traer resultados satisfactorios. De esta forma obtendrán más provecho de la actividad práctica que realizarán más adelante.

## **5.4 Procedimiento**

En el centro seleccionado se establecerá una reunión con el director para explicarle lo que queremos realizar, si lo autoriza entonces se redacta una carta solicitando el permiso formal de la institución y el de los padres. Se establecerá una reunión con los padres y tutores para explicarles lo que se va a trabajar por 4 semanas con los alumnos, en donde se va a desarrollar un programa de intervención, en el cual ellos van a desarrollar habilidades para identificar sus emociones y las de los demás, así como también aprender a autoregularse. Así mismo se les exponen los beneficios notables que van a tener luego de este proceso, de esta forma se conseguirá que sean un apoyo y le vean el valor a lo que se va a realizar.

Se seleccionará un solo curso, segundo de secundaria, jóvenes de 13 y 14 años, participaran todos, un total de 30 adolescentes.

Las actividades se realizarán en horas de la tarde, los cuatro encuentros tendrán una parte teórica que será una actividad en forma de charlas, un espacio de relajación, una actividad práctica, retroalimentación y asignación para la casa (la cual se conversará antes de iniciar cada encuentro). Las actividades se realizarán en la clase de Formación Humana, cuyo maestro nos cederá dos horas y luego los jóvenes se incorporan a su rutina habitual. Se enfatiza que si se necesitan unos minutos más para las actividades no habría inconvenientes.

## **5.5 Evaluación del programa**

Este programa de intervención es innovador en República Dominicana, por ende, es de mucho valor saber si se lograron los objetivos como fueron planteados y si realmente los jóvenes están desarrollando la inteligencia emocional con el paso del tiempo.

Esta evaluación se realizará después de la implementación del programa, aplicada a los docentes que imparten docencia con el alumnado que participa en el programa, a través de una encuesta, con preguntas abiertas específicas sobre cómo ha cambiado el comportamiento de los adolescentes en el aula, qué tan funcional ha sido el programa y qué beneficios creen que han obtenido. Las preguntas serán desarrolladas por el equipo de psicólogas responsables del programa de intervención

Cabe destacar que en los encuentros que se habrán de realizar durante las semanas de actividades, es importante que los maestros se sientan parte del proceso, aunque no estén haciendo nada y que de vez en cuando vean el valor de darle seguimiento al desarrollo de la inteligencia emocional en sus alumnos. De esta manera ellos verán que es un trabajo continuo, que, así como a los maestros les interesa que ellos capten los contenidos teóricos de sus materias, también se interesan por el factor emocional y de compañerismo entre pares.

Se estima que esta entrevista se puede realizar un mes después de haber realizado el programa, en ese tiempo se podría tener información valiosa de cuáles resultados se han obtenido y de qué tan funcional es. Se ha de hacer previa cita con los maestros, en algún tiempo libre. (Entrevista anexa).

## 5.6 CRONOGRAMA

Semana	Objetivo	Actividades	Duración
<b>Semana 1</b>	Conectar con los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver un video explicativo sobre lo que es meditación guiada y retroalimentación.</li> <li>Realizar una meditación</li> <li>Realizar Mindfulness</li> <li>Retroalimentación</li> </ul>	30 minutos  5 minutos 10 minutos 30 minutos
<b>Semana 2</b>	Educar a los adolescentes para identificar sus emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Charla sobre las emociones, sus tipos y beneficios.</li> <li>Espacio de relajación.</li> <li>Canciones, una que evoque alegría y otra que evoque tristeza. Retroalimentación.</li> <li>Tarea para la casa</li> </ul>	20 minutos  5 minutos 1 hora 15 minutos  20 minutos
<b>Semana 3</b>	Capacitar a los estudiantes en regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentación de la tarea</li> <li>Charla sobre la regulación emocional y sus beneficios</li> <li>Espacio de relajación</li> <li>Cuento corto, división de grupos para preguntas reflexivas.</li> <li>Retroalimentación</li> <li>Tarea para la casa</li> </ul>	20 minutos 20 minutos  5 minutos 1 hora  15 minutos Cierre
<b>Semana 4</b>	Establecer mecanismos de manejo de la ira.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentación de la tarea</li> <li>Charla sobre el manejo de la ira</li> <li>Espacio de relajación</li> <li>Video corto, reflexión en grupos.</li> <li>Retroalimentación</li> <li>Tarea para la casa</li> </ul>	20 minutos 20 minutos  5 minutos 1 hora  15 minutos Cierre
<b>Semana 5</b>	Estimular la empatía para mejorar las relaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentación de la tarea</li> <li>Charla sobre la empatía</li> <li>Espacio de relajación</li> <li>División de grupo para preguntas que fomentan empatía.</li> <li>Retroalimentación</li> <li>Brindis de cierre</li> </ul>	20 minutos 20 minutos  5 minutos 1 hora 30 minutos  20 minutos Cierre



## 5.7 ACTIVIDADES

### Semana 1. Conectar con los alumnos

#### Actividad 1. Meditación y Mindfulness

<b>Objetivo General</b>	Conectar con los alumnos
<b>Objetivos específicos</b>	Establecer empatía con los alumnos Enseñar a relajar su cuerpo y su mente Conectar con el proceso que van a empezar a vivir
<b>Contenidos</b>	Video explicativo sobre la meditación y Mindfulness Canciones para utilizar como música de fondo
<b>Desarrollo</b>	Para iniciar se debe acomodar el aula poniendo las sillas en círculo, que los alumnos se acomoden. Las psicólogas se presentan y explican el objetivo del trabajo que se va a realizar, el porqué y el tiempo que va a durar. Se puede usar una dinámica rompe hielo luego de la presentación, enfatizando que lo necesario es que conecten con su ser y con su cuerpo. Se les informa que se va a colocar un video al que deben prestar atención. Al finalizar el video se les pide tomar una respiración profunda, si no saben hacerlo se les explica. Se les da la oportunidad de hacer preguntas si lo desean en ese momento sobre lo que acaban de ver o si prefieren comentar algo al respecto para ya luego proceder a la meditación, para lo que tendremos listo un audio de 5 minutos de meditación guiada. Al terminar toman otra respiración profunda y proseguimos a 10 minutos de Mindfulness. Finaliza con una respiración profunda. El tiempo restante será para que ellos expresen como se sintieron con los ejercicios, que les pareció y que aprendieron, será de participación voluntaria, en ese momento las psicólogas estarán retroalimentando las opiniones que ellos emitan. Agradecimientos.

**Semana 2.** Educar a los adolescentes para identificar sus emociones.

**Actividad 2. Charla sobre las emociones**

<b>Objetivo General</b>	Tomar conciencia sobre las emociones y su importancia para el propio autoconocimiento.
<b>Objetivos específicos</b>	Definir que son las emociones Conocer distintos tipos de emociones Aprender a identificar las emociones en el propio cuerpo
<b>Contenidos</b>	Dentro de los contenidos a trabajar están la conciencia emocional, la habilidad para percibir y expresar emociones de forma funcional. La habilidad para entender la emoción. Y la importancia sobre el conocimiento emocional.
<b>Desarrollo</b>	Para iniciar se debe acomodar el aula sacando las sillas, se colocan colchas en el piso y se divide el curso en cinco grupos de seis alumnos de modo aleatorio, los cuales estarán sentados cómodos. Se les suministrarán papel y lápiz para que vayan tomando notas de lo que les resulte interesante. El psicólogo inicia la charla con una computadora y un proyector para ir poniendo láminas, así se mantiene más la atención de los adolescentes.

### Actividad 3. Evocación de emociones a través de la música y el dibujo.

<b>Objetivo General</b>	Tomar conciencia sobre las emociones y su importancia para el propio autoconocimiento.
<b>Objetivos específicos</b>	Provocar que los alumnos perciban las emociones de forma consciente Expresar sus emociones de forma funcional Establecer mecanismos de un cambio de emoción a otra de forma positiva. Afianzar el trabajo realizado en el aula a través de tareas
<b>Contenidos</b>	Una canción que evoque alegría Una canción que evoque tristeza
<b>Desarrollo</b>	<p>Se coloca la primera canción que evoca alegría, ellos solo van escuchando sentados. Podemos incentivar la reflexión con frases del tipo: "piensen en cómo los hace sentir la canción", "en lo que les recuerda", etc.</p> <p>Cuando termine la canción se les pedirá que tomen una respiración profunda. Se les entregaran los materiales (Hoja en blanco, lápices de carbón, lápices de colores y borrador). La consigna es que dibujen lo que para ellos significa alegría o lo que le inspira a dibujar la canción que acaban de escuchar, no hay un tiempo límite, pero si decirle que sea a la brevedad posible.</p> <p>Luego toman otra respiración profunda. Guardan el dibujo que acaban de hacer y se les dice que ahora pondremos una canción que evocará tristeza, que presten atención a como la sienten y como ocurre el cambio de sensación. Cuando termine toman una respiración profunda y volvemos a dibujar bajo la misma consigna y materiales. Al terminar el dibujo se les pide que conversen en el grupo sobre todo lo que acaban de percibir, como se sintieron, las emociones que evocaron, el cambio de una emoción a otra y si pudieron identificar o no las emociones. Se les dan 15 minutos para esto y luego el portavoz explica lo que hablaron.</p> <p>Para finalizar se les agradece el esfuerzo realizado, se le entrega la tarea, se explica la tarea enfatizando que será comentada la siguiente semana antes de empezar la charla.</p>

## Tarea para la casa

**Realizar un diario de emociones:** Realizar un diario de emociones consiste en registrar todos los días las emociones que nos van surgiendo con el fin de identificar cuáles son las más predominantes y en qué momentos aparecen, enfatizando otra vez que las emociones no se reprimen, sino que se regulan.

Cada alumno tendrá una libreta o cuaderno donde irá registrando las emociones que va identificando en su día a día durante una semana, qué emoción era, por qué la sintió, qué hizo, cómo se sintió al identificarlas. Puede realizar todas las anotaciones que desee.

Una forma de hacerlo es al finalizar el día, en la noche, hacer una reflexión del mismo y hacer sus anotaciones. La siguiente semana de actividades, antes de iniciar, por votación se escogerán 10 alumnos de los 30 para que compartan su experiencia realizando ese diario, pondremos especial atención en las emociones que describan, como la sintieron en su cuerpo y qué hicieron con esa emoción. Con los diarios de los 20 alumnos restantes lo revisaremos en otro tiempo de forma personalizada para no alargar mucho el tiempo de las actividades.

**Semana 3.** Capacitar a los estudiantes en la regulación emocional.

**Actividad 4. Charla sobre la regulación emocional**

<b>Objetivo General</b>	Enseñar los mecanismos de regulación emocional
<b>Objetivos específicos</b>	Conocer qué es regulación emocional Explicar los colores para cada grupo de emociones Establecer mecanismos de autorregulación
<b>Contenidos</b>	En esta charla se va a destacar que la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerarse emociones positivas. Se hablará de los mecanismos de regulación emocional y los beneficios de autoregularse. Estos conceptos deben ser expuestos en 20 minutos.
<b>Desarrollo</b>	Para iniciar se debe acomodar el aula sacando las sillas, se colocan colchas en el piso y se divide el curso en cinco grupos de seis alumnos de modo aleatorio, los cuales estarán sentados cómodos. Se les suministrarán papel y lápiz para que vayan tomando notas de lo que les resulte interesante. El psicólogo inicia la charla con una computadora y un proyector para ir poniendo láminas, así se mantiene más la atención de los adolescentes.

## Actividad 5. Cuento para trabajar la regulación emocional

<b>Objetivo General</b>	Enseñar los mecanismos de regulación emocional
<b>Objetivos específicos</b>	Practicar las formas de autorregulación Estimular la generación de emociones positivas Afianzar lo aprendido en el aula
<b>Contenidos</b>	Cuento Preguntas preestablecidas
<b>Desarrollo</b>	<p>Anexo a este documento está el cuento que trata sobre una situación conflictiva que se da entre dos compañeros en la hora de receso de clases.</p> <p>Se divide el curso en 5 grupos de 6 integrantes para que respondan a unas preguntas que se les entregaran impresas. Primero leerán el cuento y luego pasarán a las preguntas. Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.</p> <p>¿Qué crees que sienten los personajes?, ¿Por qué, qué te lo indica?, ¿Cómo crees que podría actuar?, ¿Qué harías tú en su lugar?, ¿Qué otra cosa podría hacer?, ¿Cómo podría calmar su enfado? Estas cuestionantes las van a contestar en grupos, por los cuales las psicólogas irán rotando para ver su desarrollo. Los grupos deben ponerse de acuerdo en sus respuestas.</p> <p>Cuando se termine la lectura y respondan en grupos a las cuestionantes, el grupo seleccionará un portavoz que va a compartir como resolvieron la situación conflictiva y explicarán las respuestas. A medida que pasen de pregunta en pregunta, el psicólogo intervendrá para matizar las respuestas, aportar herramientas de regulación emocional y aclarar cualquier duda o situación que lo amerite.</p> <p>A cada portavoz se le otorgan 10 minutos para compartir sus impresiones, como se sintieron con la actividad y qué les gustó.</p> <p>Al finalizar la actividad se le entregará una hoja a cada alumno con la tarea de la semana para la casa.</p>

## Tarea para la casa

**Semáforo de las emociones:** En la hoja que le entregaremos estarán las instrucciones para que los jóvenes dibujen el semáforo de las emociones para pegar en su habitación en un lugar visible para ellos. Usarlo para reconocer en qué nivel esta una determinada emoción que experimenten en el día a día, para de forma consciente colocarla en el nivel donde se encuentre en el semáforo.

Para regularla va a partir del color en la que esté situada, dicho tema de los colores de las emociones habrá sido explicado durante la charla de la actividad 4 sobre la regulación emocional, lo que servirá para que los jóvenes hagan este ejercicio. Cuestionarse sobre el origen de dicha emoción, aprender a relajarse mediante la respiración, preguntarse qué le sugeriría a otra persona sobre la misma emoción, son formas de autorregulación que le permitirá razonar sobre lo que está sintiendo para regular esa determinada emoción.

Entonces, en la hoja estarán las instrucciones, algunas herramientas de regulación y un apartado para reflexionar sobre cómo se sintieron esas emociones y su opinión sobre la realización de este ejercicio durante toda la semana.

La siguiente semana de actividades, antes de iniciar, por votación se escogerán 10 alumnos de los 30 para que compartan su experiencia realizando ese semáforo, pondremos especial atención en las emociones que describan, como la sintieron en su cuerpo y qué hicieron con esa emoción. Con los semáforos de los 20 alumnos restantes lo revisaremos en otro tiempo de forma personalizada para no alargar mucho el tiempo de las actividades.

**Semana 4.** Establecer mecanismos de manejo de la ira

**Actividad 6.** Charla sobre el manejo de la ira.

<b>Objetivo General</b>	Conocer sobre la funcionalidad y manejo de la ira
<b>Objetivos específicos</b>	Definir como se manifiesta la ira mentalmente Explicar cómo se siente la ira en el cuerpo Establecer estrategias para manejar la ira
<b>Contenidos</b>	En esta charla se va a enfatizar que la ira es una respuesta normal del ser humano que viene manifestada por una tensión emocional y mental. Es importante que los jóvenes sepan que la ira no siempre es en un contexto negativo, ya que, en ocasiones, bien regulada sirve para defender sus derechos y los de los demás.
<b>Desarrollo</b>	Para iniciar se debe acomodar el aula sacando las sillas, se colocan colchas en el piso y se divide el curso en cinco grupos de seis alumnos de modo aleatorio, los cuales estarán sentados cómodos. Se les suministrarán papel y lápiz para que vayan tomando notas de lo que les resulte interesante. El psicólogo inicia la charla con una computadora y un proyector para ir poniendo láminas, así se mantiene más la atención de los adolescentes.



### Actividad 7. Video de 5 minutos para el manejo de la ira

<b>Objetivo General</b>	Conocer sobre la funcionalidad y manejo de la ira
<b>Objetivos específicos</b>	Estimular la comprensión de la ira de forma práctica Establecer estrategias para manejar la ira Afianzar lo aprendido en el aula
<b>Contenidos</b>	Video reflexivo donde niños adultos explican cómo y por qué sienten ira. Está en <a href="https://youtu.be/kAGlu_asMjQ">https://youtu.be/kAGlu_asMjQ</a>
<b>Desarrollo</b>	<p>Anexo a este documento está el enlace que nos lleva a un video de YouTube de 5 minutos, donde aparecen niños, adolescentes y adultos hablando de cómo se siente la ira en su cuerpo, en qué momentos suelen sentir ira y qué hacen con esta emoción. Se divide el curso en 5 grupos de 6 integrantes para ponerles el video en un proyector.</p> <p>Al finalizar el video se les entregará una hoja en blanco y lápices para que en grupo determinen qué les llamo la atención del video, poner 6 ejemplos de momentos donde han experimentado ira, que han hecho con esa emoción y que pueden hacer ahora a partir del video y los conceptos compartidos en la charla. Este ejercicio durará 30 minutos.</p> <p>Cuando se termine la reflexión, el grupo seleccionará un portavoz que va a compartir solo la parte final de la reflexión, donde habla de cómo pueden manejar la ira en lo adelante. Cuando emita su opinión el psicólogo va a dar feedback dependiendo de su respuesta para matizar y aclarar cualquier cosa, así como abundar en el expuesto por el alumno.</p> <p>A cada portavoz se le otorgan 10 minutos para compartir sus impresiones, como se sintieron con la actividad y qué les gustó. Al finalizar la actividad se le entregara una hoja a cada alumno con la tarea de la semana para la casa.</p>

## **Tarea para la casa**

**Manejo de mi ira:** Cada alumno se va a autovigilar, para de forma consciente escoger algún o algunos momentos en donde manifieste ira para hacer el ejercicio de regulación y registrarlo de forma escrita en una hoja en blanco.

Se les explicará que estarán atentos a en qué parte del cuerpo sienten la emoción, cual fue la causa, que mecanismos de los mencionados en la charla utilizo y como le fue con eso. Como se sintió haciendo las cosas de forma diferente a otros momentos. Enfatizar que escojan un espacio tranquilo para hacer su reflexión por escrito donde no sean interrumpidos.

La siguiente semana de actividades, antes de iniciar, por votación se escogerán 10 alumnos de los 30 para que compartan su experiencia realizando este ejercicio, pondremos especial atención a la manifestación de la ira y cómo la regularon. Las reflexiones de los 20 alumnos restantes lo revisaremos en otro tiempo de forma personalizada para no alargar mucho el tiempo de las actividades.

**Semana 5.** Estimular la empatía para mejorar las relaciones.

**Actividad 8. Charla sobre la empatía**

<b>Objetivo General</b>	Desarrollar la empatía en los alumnos
<b>Objetivos específicos</b>	Definir qué significa empatía Explicar los beneficios de la empatía Exponer formas de ser empáticos en el aula
<b>Contenidos</b>	La empatía es definida como aquella respuesta afectiva que implica comprensión emocional sobre el estado del otro que, en consecuencia, nos permite sentir de manera semejante cómo se siente ese otro. Como capacidad humana engloba diversos componentes como el emocional, cognitivo, perceptivo, disposicional y afectivo. En esta charla se le dará una gran importancia a los beneficios que nos ofrece ser empáticos con las personas a nuestro alrededor.
<b>Desarrollo</b>	Para iniciar se debe acomodar el aula sacando las sillas, se colocan colchas en el piso y se divide el curso en cinco grupos de seis alumnos de modo aleatorio, los cuales estarán sentados cómodos. Se les suministrarán papel y lápiz para que vayan tomando notas de lo que les resulte interesante. El psicólogo inicia la charla con una computadora y un proyector para ir poniendo láminas, así se mantiene más la atención de los adolescentes.

## Actividad 9. El círculo de la verdad

<b>Objetivo General</b>	Desarrollar la empatía en los alumnos
<b>Objetivos específicos</b>	Estimular el desarrollo de la empatía Crear conexión entre compañeros Incentivar que se valoren más aun con diferencias
<b>Contenidos</b>	Preguntas preestablecidas para la dinámica
<b>Desarrollo</b>	<p>Para esta actividad se sacarán las sillas del aula y se dividirá el curso en 1 grupo de 15 alumnos que harán un círculo, dentro del cual habrá otro grupo de 15, quedando todos los alumnos con un compañero de frente.</p> <p>El psicólogo elegirá un estudiante, al cual le pondrá la mano en el hombro para indicarle que se rote, solo se moverán los alumnos de afuera para cambiar de pareja.</p> <p>Con cada rotación se les leerá una pregunta a la cual cada pareja debe darle una respuesta al compañero que tiene al frente, los dos van a contestar, tendrán 1 minuto para cada pregunta, cada alumno (las cuales estarán anexas a este documento). Se rotarán hasta llegar al alumno inicial. Por ende, la actividad tendrá una duración de 15 minutos aproximadamente. Las preguntas tienen una connotación emocional para que los alumnos aprendan a ver las diferencias en las personas y a comportarse de acuerdo a las emociones que perciban.</p> <p>Daremos espacio a 10 jóvenes que de forma voluntaria quieran compartir con el curso, ya que seguro todos no querrán hablar. Los que lo escojan hablarán de qué les pareció la actividad y que pudieron aprender de la misma.</p> <p>Al finalizar se les agradece por el esfuerzo realizado durante esas cuatro semanas. Se les motiva a decir unas palabras acerca de qué valor le ven a este tipo de programas y qué cosas sugieren para otro momento. Se puede hacer un brindis como cierre.</p>

## 6. Conclusiones

Con frecuencia se observa que, en las escuelas, por lo general, buscan desarrollar habilidades y actitudes en los individuos, enfocadas en lo referente a la parte académica, buscando formar futuros adultos responsables y capacitados, sin embargo, surge la necesidad de promover contextos de aprendizajes que ofrezcan un desarrollo cognitivo afectivo equilibrado, donde la educación emocional sea fundamental en la formación desde la niñez y la adolescencia.

El saber regular las emociones permite desarrollar la habilidad para manejar las situaciones de forma apropiada, tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerar emociones positivas. Así mismo el desarrollo de la IE de los adolescentes contribuye a que muestren menos niveles de conductas agresivas y mayor índice de conducta prosocial. (Ruiz-Aranda et al., 2012).

El presente programa de intervención se ha elaborado adaptado al contexto educativo, ya que según Bisquerra (2000), (citado en Vivas, M. Gallego, D. Gonzales, B. 2007), dependiendo de la información que los alumnos reciban del entorno y el conocimiento adquirido, es que van a reaccionar de forma positiva o negativa a un determinado estímulo. Por esta razón primero se ofrece una charla formativa en cada encuentro para luego pasar a las actividades prácticas y así tener resultados más satisfactorios.

A raíz del problema detectado en la escuela Celeste Argentina Beltré Melo, Santo Domingo, RD, sobre una deficiencia de inteligencia emocional en los alumnos adolescentes de segundo de secundaria, que se traduce en peleas, bullying, agresividad y falta de empatía, se diseñó un programa de intervención sobre inteligencia emocional basado en el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en los jóvenes, con el objetivo de desarrollar la conciencia y regulación emocional para mejorar las relaciones entre los alumnos adolescentes de este centro educativo.

Es un programa formativo y práctico, estructurado por actividades muy dinámicas y divertidas, adaptadas a la edad de los alumnos. Serán un total de cuatro encuentros semanales en donde los jóvenes van a desarrollar habilidades y destrezas que les permitirán hacer conciencia de sus emociones, identificar las emociones en los demás, autoregularse, manejar la ira y ser más empáticos con sus compañeros.

De manera directa este programa favorece la interacción entre compañeros, reduciendo todas esas dificultades que se presentan entre ellos debido a la deficiencia que tienen en el conocimiento y regulación de sus emociones.

El presente programa de intervención proporciona información conveniente para el diseño de futuros programas que faciliten el desarrollo de las habilidades emocionales y sienta las bases para que los maestros, psicólogos y autoridades educativas tomen en cuenta la educación emocional como uno de los ejes principales y pueda contemplarse la posibilidad de añadir este tipo de contenido a la planificación académica de todas las escuelas.

## **7. Limitaciones**

- La escuela tiene un alto número de alumnos, por lo que trabajar con grupos grandes podría dificultar el desarrollo del programa en otro lugar.
- Los maestros no tienen dominio de lo que es inteligencia emocional. No le dan la importancia necesaria y por tanto no le dan el apoyo y valor que tiene dando continuidad al proceso.
- Es una escuela con bajo presupuesto, por lo que habría que ajustarse.
- Las aulas tienen un espacio muy reducido para las actividades y formar los grupos con la holgura requerida por la gran cantidad de alumnos que hay en cada aula.
- Los padres ignoran los grandes beneficios de la inteligencia emocional en adolescentes, por tanto, no supervisarían adecuadamente la realización de tareas.

## 8. Prospectiva

La revisión bibliográfica muestra la importancia que tiene el desarrollo de la IE desde la primera infancia, en ambiente escolar o no, ya que esto favorece la aparición de emociones positivas que están estrechamente relacionadas con el rendimiento académico y la retención de información.

- Este proyecto puede ser llevado a otras escuelas para su aprobación e implementación y así lograr que los beneficios sean más globales.
- Realizar estudios más profundos acerca de la IE en el ambiente escolar y la aplicación de este tipo de programas para trabajar otras áreas que no pudieron ser abordadas ahora.
- Los resultados obtenidos con la aplicación de esta propuesta dan inicio a que se pondere la posibilidad de que se incluya en el currículo académico este tipo de contenidos como una asignatura fija desligada de lo que es Formación Humana, que de manera directa será de apoyo para que los maestros obtengan mejores resultados en cuanto a rendimiento académico de los jóvenes.
- Realizar este programa en maestros también, ya que ellos, en muchas ocasiones, son la fuente para que los jóvenes no desarrollen habilidades emocionales, transfiriendo creencias erróneas y por ignorancia. Si los maestros también adquieren destrezas de IE será más fácil el trabajo con los alumnos.



## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Belmonte Lillo, V. (2013). *Educación Inteligencia Emocional y Creatividad: Factores Predictores del Rendimiento Académico*. Universidad De Murcia, España. Recuperado desde: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/35772/1/TESIS%20V%C3%8DCTOR%20BELMONTE%20LATEST1.pdf>
- Bisquerra Alzina, Rafael y Pérez Escoda, Nuria, (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, nº 16. España.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado desde: <https://pdfs.semanticscholar.org/c172/9f7de1e828d242b4dc2dae821beb34a26935.pdf>
- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó.
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda P. y Fernández-Berrocal P. (2016). Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Choliz M. (2005) *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia (España) editorial: promolibro.
- Costa, A. y Faria L. (2017). Educación social y emocional revisitada: perspectivas sobre la práctica en la escuela portuguesa. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88 (31.1), 65-76.
- Cloude, C., Dahlin, B., Diekstra, R., Fernández-Berrocal P., Heys B., Lantieri L. y Paschen H. (2008). *Social and Emotional Education. An International Analysis*. Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *A meta-analysis of schoolbased universal interventions*. *Child Development*, 82, 405-432.

Ekman, P.; Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, no. 3, 364 - 370. Recuperado desde <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1754073911410740>

Enríquez, H. (2011) *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Universidad de Málaga, España. Recuperado desde <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%C3%ADquez%20Anchondo.pdf?sequence=1>

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista Padres y Maestros*. (352), 34-39. Recuperado desde: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>

Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Fernández-Abascal, E., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M., Martín Díaz, M. y Domínguez Sánchez, F. (2019). *Psicología de la Emoción*, 17-20, Madrid, España. Editorial Universitaria Ramón Araces.

Fernández-Berrocal, P., Rúa Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. (15), vol. 6, 421-436.

Fernández-Berrocal P., Cabello R. y Gutiérrez-Cobo M. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 88 (31.1), 15-26. Recuperado de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Dialnet-AvancesEnLaInvestigacionSobreCompetenciasEmocional-5980739.pdf>

- Fernández E. García B. Jiménez M. Martín M. Domínguez F. (2011) *Psicología de la emoción* (tesis de grado) Universidad nacional educación a distancia. Madrid (España).
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building*. En Cherniss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*. 13-26. San Francisco: Jossey-Bass
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Jiménez, Marina y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama
- Mayer J. y Salovey P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D. Sluyter (eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, 3–31.
- Mejía Díaz J. (2012) *Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición*. Università degli Studi di Palermo, Italia. Recuperado desde <file:///C:/Users/MARIA/Downloads/4505-19298-2-PB.pdf>
- Nathanson, L., Rivers S., Flynn L. y Brackett M. (2016). *Creating Emotionally Intelligent Schools with RULER*. *Emotion Review*, 8, 305-310.
- Ochoa Gutiérrez, P. y Uribe Alvarado, J. (2015). *Sentido de la interacción social mediada por Facebook en un grupo de adolescentes estudiantes de bachilleratos públicos*. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, vol. XXI, (42), 9-37. Universidad de Colima, Colima, México. Redalyc. Recuperado desde: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31642649002>
- Ruíz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J., Palomera, R., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Programa INTEMO: Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.

- Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 4, núm. 2, 143-152. Almería, España. Editorial CENFINT.
- Tour-Porcar, A., Llorca, A., Malonada, E., Samper, P. y Mestre, M. (2016) Empatía en la adolescencia. Relaciones con razonamiento moral prosocial, conducta prosocial y agresiva. *Acción Psicológica*, vol. 13, (2), 3-14.
- Villanueva L. Clemente R. Adrián J. (2001) la comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos. *Revista española de motivación y emoción volumen 3* (numero 4) pág. 107- 115
- Vivas, M., gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. 13-27. Mérida, Venezuela. Producciones Editoriales C. A.

## 10.Anexos

### **Cuento sobre situación conflictiva entre compañeros de clases (actividad 4)**

Eran las 10:30 de la mañana, en la escuela, hora del receso de clases, todos los alumnos están merendando algo y otros jugando. Pedro y María están teniendo una discusión en el patio porque Pedro le quitó su diario y se estaba burlando de lo que allí se encontraba escrito, María estaba molesta pero también se sentía triste y lloraba porque sentía que se estaba violando su privacidad.

A los alumnos se les hacen las siguientes preguntas para hacerlos reflexionar sobre la regulación emocional.

¿Qué crees que sienten los personajes?,

¿Por qué, qué te lo indica?

¿Cómo crees que podría actuar María?

¿Qué harías tú en su lugar?

¿Qué otra cosa podría hacer?

¿Cómo podría calmar su enfado?

¿Qué crees que le ocurre a Pedro?

¿Qué podría hacer Pedro luego de lo ocurrido?

## **Tarea actividad 5. Semáforo de emociones**

### **Consigna:**

Dibuja un semáforo como los que ves en las calles, con verde, amarillo y rojo, el cual va a servir para que ubiques en que color está situada la emoción que deseas regular. El semáforo lo puedes dibujar cerca de algún árbol o paisaje si lo deseas, así como dibujarle un cielo, si la emoción que experimentas está en el color azul.

Al colocar la emoción, utilizaras algún método de los ya antes indicados, para regular la misma. Por ejemplo:

Meditación

Mindfulness

Razonalización de la emoción

Música

Ejercicios de respiración

Ente otros.

### **Reflexión:**

¿Qué provocó esa emoción?

¿Cómo sentiste esa emoción en tu cuerpo?

¿Cómo te sentiste haciendo el ejercicio?

¿Qué valor le ves al ejercicio?

## Video sobre el manejo de la ira (actividad 6)

[https://youtu.be/kAGlu\\_asMjQ](https://youtu.be/kAGlu_asMjQ)

## Lista de preguntas para actividad 8 de la empatía

- Si tuvieras que cambiarte el nombre, ¿cuál escogerías?
- ¿Quién es tu héroe preferido? ¿Por qué?
- ¿Quién es la persona que más ha influido e tu vida y por qué?
- ¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?
- Di una cosa que te haga feliz.
- ¿Cuál es tu programa favorito de televisión?
- Si tuvieras que llevarte a una isla desierta sólo tres cosas ¿qué te llevarías?
- Di uno o varios hobbies que tienes o prácticas.
- Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
- ¿Quién es tu mejor amigo?
- ¿Qué te gustaría ser de mayor?
- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo, ¿en cuál te convertirías? ¿Por qué?
- Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿qué cambiarías?
- ¿Cuál es la época de tu vida que recuerdas con más alegría? ¿Y la de más tristeza?
- Si te encontrarás un genio que te concediera 3 deseos, ¿qué le pedirías?

**OBSERVACION:** Con esta actividad se pretende que los alumnos/as aprendan a respetar a los/as demás, aunque piensen de forma diferente a ellos y así evitar posibles conflictos por intolerancia. Esto se logrará reflexionando con los jóvenes sobre sus respuestas.

Luego de que terminen el ejercicio el psicólogo va a retroalimentar y tomar lo mismo que ellos han dicho para mostrarle el valor de la actividad y de esta forma aprenderán a compartir con sus compañeros sanamente aun teniendo diferencias.

**Politécnico Celeste Argentina Beltré Melo**

**“Educando para mejorar”**

**Departamento de Orientación y psicología**

**Carta de consentimiento informado para padres, madres y tutores**

Luego de un cordial saludo, por este medio queremos informarles a los padres, madres y/o tutores del centro educativo, que los alumnos de segundo de secundaria serán incluidos en un programa de intervención que fomenta la educación y regulación emocional, debido a las distintas dificultades que han ocurrido entre compañeros por la deficiencia de Inteligencia Emocional. Dicha intervención será mediante charlas, actividades prácticas y una tarea para la casa que afiance su aprendizaje, para lo cual solicitamos su apoyo y seguimiento. Este programa tiene el propósito de que luego de su aplicación, se mejoren las relaciones interpersonales y la convivencia en el aula, y que de igual forma se disminuyan los conflictos, de manera directa las peleas, bullying, agresividad y falta de empatía.

Contando desde ya con su comprensión y colaboración en este programa, se despide cordialmente el departamento de orientación.

---

Firma de Padres, Madres y/o tutores

---

Firma Psicóloga



## Entrevista a los maestros

A continuación, se presenta una serie de cuestionantes que proporcionará de manera efectiva informaciones importantes sobre cómo se ha sido el desarrollo de la conciencia y la regulación de las emociones durante el desarrollo del programa en los estudiantes de segundo de secundaria de la Escuela Celeste Argentina Beltré Melo, así mismo evaluará los resultados obtenidos después de la aplicación del programa.

La información suministrada es confidencial, solo para uso profesional y no para juzgar sus respuestas. No hay respuestas verdaderas o falsas, todas son información.

**-Responsables:** María Consuelo García Adames, Rafaelina María Núñez Lima, Yonaira Altagracia Zorrilla Peña y Andrea Isabel Colomé Betances.

**Nombre (maestro/a)** \_\_\_\_\_

1.- ¿Cómo considera el programa implementado para el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional en los estudiantes?

2.- ¿Ha mejorado las relaciones interpersonales principalmente en cuanto a la ira y la empatía de los estudiantes? Justifique

3.- ¿Los estudiantes han logrado reconocer sus emociones en distintas situaciones que han surgido en el aula?

4.- ¿Ha percibido que han podido regular sus emociones de la manera adecuada? Mencione ejemplos.

5.- ¿Cómo han manejado los estudiantes sus emociones en las actividades grupales establecidas?

6. ¿Cuáles aspectos desarrollados en el programa considera de mayor valor para seguir utilizándolo en el proceso educativo?
  
7. ¿Cuáles dificultades destaca usted que se ha evidenciado durante el desarrollo del programa?
  
8. ¿Cómo crees que se puedan mejorar dichas dificultades?
  
- 9.- ¿Cuáles cambios positivos percibió en los estudiantes con relación a la regulación emocional durante la implementación del programa?
  
- 10.- ¿Está satisfecho/a con los logros alcanzados en cuanto al desarrollo de la conciencia y la regulación emocional? Justifique