



Máster de
formación del profesorado
de Educación Secundaria
en Ecuador



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Maestría en Educación

TÍTULO: ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA CONDUCTA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO PARALELO “B” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA HIMMELMANN

Autora: Escobar Flores María Belén CI: 1722791546

Tutora: Prudencia M. Martínez Guijarro – Universidad de Barcelona

Título que otorga: Máster en Educación con mención en Orientación Educativa

Fecha: 20 de octubre 2018

RESUMEN

Este TFM contiene la aplicación de estrategias para desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos, va dirigido a los estudiantes del Sexto año Paralelo “B” de la escuela de EGB Himmelmann de la ciudad de Cayambe.

El objetivo principal de este TFM es la implementación de estrategias que los alumnos aprendan a dominar sus emociones y actúen por su bienestar y el bienestar de los demás, aprendan a solucionar sus dificultades, pero positivamente y se pongan en práctica las habilidades sociales para que de esta manera su carácter cambie y así mismo su conducta.

Como objetivos específicos se quiere incentivar a los docentes y a los padres de familia que son los tutores de los alumnos a lo largo de su vida estudiantil, logrando que ellos reflexionen y tengan control de sus emociones, que se genere un ambiente de buenas y positivas relaciones sociales con sus compañeros y su maestro/a.

Finalmente se evaluarán los resultados de la aplicación de estas estrategias observando el comportamiento de los alumnos, con el fin de que ellos valoren así mismo, los pensamientos y sentimientos de los demás, aceptando criterios y comentarios.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Control de pensamientos y emociones, habilidades sociales.

ABSTRACT

This Final Master Work contains the application of strategies to develop emotional intelligence in students, it's aimed to the students of the Sixth Parallel year "B" of the EGB Himmelmann school in the city of Cayambe.

The main objective of this FMW is the implementation of strategies that students learn to master their emotions and act for their well-being and the well-being of others, learn to solve their difficulties, but positively and put social skills into practice so that this way their characters change and so do their behaviour.

As specific objectives we want to encourage teachers and parents who are the tutors of students throughout their student life, making them reflect and have control of their emotions, that generates an atmosphere of good and positive relationships with their classmates and their teacher.

Finally, the results of the application of these strategies will be evaluated by observing the behaviour of the students, in order that they also value the thoughts and feelings of others, accepting criteria and comments.

Keywords: Emotional Intelligence, Control of thoughts and emotions, social skills.

ÍNDICE

RESUMEN	2
1 INTRODUCCIÓN:	6
1.A Intereses y contextualización.....	6
1.B Estructura del dossier o memoria	7
2 PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	7
2.A Presentación de los objetivos.....	7
2.B Presentación de contenidos y su contextualización en los currículos oficiales	10
2.B.1 Actividades a realizar para el desarrollo de la Inteligencia Emocional	17
2.B.2 Cronograma de aplicación.....	21
3 METODOLOGÍA	24
3.A. Adecuación entre los contenidos desarrollados y las planificadas adaptaciones que se han tenido que realizar durante la implementación.....	24
3.B Resultados del aprendizaje del alumno.....	24
3.C Descripción el tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución – familia)	25
3.D Dificultades observadas.....	25
4 VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	35
4.A Fases en el proceso evaluador	35
4.B Instrumentos y recogida de información	37
4.C Presentación de los resultados	39
4.D Propuestas de mejora.....	40
5 REFLEXIONES FINALES	40
5.A En relación a las asignaturas troncales de la maestría.....	40
5.B En relación a las asignaturas de la especialidad	41
5.C En relación a lo aprendido durante el TFM.	43
6 BIBLIOGRAFÍA Y WEB GRAFÍA UTILIZADA	44
7 AUTOEVALUACIÓN	45
8 ANEXOS	48



Javier Loyola, 01 Diciembre de 2018

Yo, Mará Belén Escobar Flores, autor/a del Trabajo Final de Maestría, titulado: ESTRATEGÍAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA CONDUCTA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO PARALELO "B" DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA HIMMELMANN, estudiante de la Maestría en Educación, mención ORIENTACIÓN EDUCATIVA con número de identificación 172279154-6, mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción.

1. Cedo a la Universidad Nacional de Educación, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, reconociendo los derechos de autor. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.

2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.

3. En esta fecha entrego a la Universidad, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato digital o electrónico.

Nombre: María Belén Escobar Flores

Firma: Belén Escobar

1 INTRODUCCIÓN:

1.A Intereses y contextualización

La inteligencia emocional, es la capacidad de saber manejar correctamente las emociones, además de lograr una buena empatía con los demás, nos ayuda a resolver o manejar problemas que se nos pueden presentar en el día a día de una manera positiva.

La Inteligencia Emocional, es incluso más importante que la Inteligencia Académica, la IE ya nos permite participar y compartir con los otros seres humanos un ambiente de armonía y en paz. "La inteligencia académica no ofrece la preparación que se necesita para la multitud de dificultades, o de oportunidades, a la que nos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida". (Goleman, Inteligencia emocional, 1996)

Deseo aplicar diferentes estrategias para desarrollar la inteligencia emocional en el Sexto año de básica paralelo "B" y lograr que los estudiantes adquieran el control de sus propias emociones, sin recurrir a la violencia, faltas de respeto entre compañeros, ya que los estudiantes presentan problemas conductuales, sobre todo la indisciplina, el desafío al docente y el acoso escolar entre compañeros.

Aplicando las estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional, se logrará que los estudiantes sean empáticos, ya que en el aula de clase carecen de ello, además mejoren su conducta, y por supuesto puedan llegar a dominar sus impulsos, emociones de una manera adecuada dentro y fuera del salón de clase; puesto que los estudiantes al saber identificar correctamente sus emociones, sabrán sobrellevar de una manera pacífica y armónica las diferentes situaciones o dificultades que se presenten en su entorno de una manera satisfactoria.

1.B Estructura del dossier o memoria

“La inteligencia emocional se define, como la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás”. (Goleman, *Inteligencia emocional*, 1996).

En el siguiente apartado encontraremos los siguientes conceptos:

- ❖ Antecedentes de inteligencia emocional
- ❖ ¿Qué es la inteligencia emocional?
- ❖ Componentes de la inteligencia emocional
 - Autoconocimiento emocional o autoconciencia emocional
 - Autocontrol emocional o autorregulación
 - Automotivación
 - Reconocimiento de las emociones en los demás o empatía
 - Relaciones interpersonales o habilidades sociales
- ❖ Importancia de la inteligencia emocional
- ❖ ¿Qué son las emociones?
- ❖ Estrategias para aplicar la inteligencia emocional en el aula

2 PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

2.A Presentación de los objetivos

Implementar estrategias para desarrollar la inteligencia emocional, en los niños/as del sexto año “B” de la escuela “Himmelmann”, enseñándoles a regular y controlar correctamente sus

emociones, logrando de esta manera que los niños/as sean empáticos y puedan solucionar las distintas dificultades que se les presenten, de una manera armónica.

Objetivos Específicos

1. Incentivar a los docentes, padres de familia y estudiantes sobre lo importante que es desarrollar la inteligencia emocional, sobre todo los beneficios en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
2. Desarrollar estrategias para mejorar las habilidades de empatía con los niños/as.

Saber identificar sus emociones y las de los demás.

Breve justificación de la propuesta

El presente trabajo va dirigido a los estudiantes del Sexto Año paralelo “B” de la Escuela de Educación Básica “HIMMELMANN”, la misma que pertenece a la provincia de Pichincha, cantón Cayambe, se encuentra ubicada en una zona urbana.

Debo mencionar que los niños y niñas del sexto año paralelo “B” tienen una edad promedio de 10 a 11 años, la situación económica y social de sus hogares es vulnerable ya que en muchos casos los hogares son disfuncionales, los estudiantes viven solamente con sus madres u otro familiar, el número de hijos por familia es de dos a seis o más, la mayor parte de padres de familia trabajan en las empresas florícolas asentadas en el sector, algunas madres trabajan en quehaceres domésticos cuyo salario es el básico \$386, su horario de trabajo es extenso debido a que sobrepasan las diez horas de trabajo, motivo por el cual los niños pasan solos en casa carentes de atención, cuidado y afecto.

Además, muchos de los niños/as no son nativos de la ciudad de Cayambe, en su mayoría vienen de los sectores rurales y otros han tenido que emigrar de diferentes partes del país sobre todo de la costa ecuatoriana con sus padres por motivos de trabajo, lo que ocasiona un

intercambio de costumbres y culturas por lo cual a algunos niños /as les cuesta adaptarse al entorno.



Breve fundamentación teórica

“Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esenciales humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás”. (Goleman, Inteligencia emocional, 1966, pág. 30)

El estudio de la inteligencia emocional es muy importante incluirlo en las escuelas ya que podemos ayudar a desarrollar a nuestros estudiantes, una personalidad madura y equilibrada, a través del conocimiento y regulación de sus propias emociones y pensamientos, teniendo la capacidad de controlarlos en el momento adecuado, además de facilitar el aprendizaje, permite al estudiante trabajar sus competencias emocionales, enseñándoles a enfrentarse a sus propios retos solucionando sus problemas de una manera pacífica, favoreciendo el aprendizaje y una mejor convivencia.

2.B Presentación de contenidos y su contextualización en los currículos oficiales

La institución en la cual se va a elaborar una unidad didáctica es la escuela de EGB “Himmelman” en el sexto año paralelo “B” que cuenta con un total de 39 estudiantes entre niñas y niños, esta institución está ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Cayambe, Distrito de Educación 17D10 Cayambe- Pedro Moncayo, cuenta con alrededor de 1 700 niños/as y una planta docente de 63 profesores, además se ofertan niveles desde el Primer año a Décimo año de Educación General Básica.

La institución educativa es fiscal, por lo cual se siguen los lineamientos de la LOEI y el Currículo Nacional y la metodología basada en el modelo constructivista.

La unidad didáctica, consta de actividades y materiales para su desarrollo en el transcurso de este periodo escolar, con las estrategias que se utilizarán para desarrollar la inteligencia emocional en este año de básica, se esperan cambios en el aspecto conductual de los niños/as; dominando habilidades sociales que conlleve a tener una actitud positiva y de respeto entre compañeros, logrando de esta manera su bienestar personal y social en un buen ambiente escolar.

Contenidos de la propuesta:

- ¿Qué es inteligencia emocional?
- Componentes de inteligencia emocional.
- Importancia de la inteligencia emocional
- ¿Qué son las emociones?

Todos los seres humanos poseemos una mente racional como emocional, la mente racional está relacionada con la capacidad de percibir pensamientos de una manera lógica y analítica, a

diferencia de que la mente emocional, se encarga de los sentimientos y emociones, nuestras emociones heredadas de nuestros antepasados, a través de miles de años de evolución, nuestros más primitivos ancestros solo poseían cerebro reptiliano y cerebro límbico, después se desarrollaría la neo corteza, esta es la responsable de nuestro pensamiento lógico y analítico, razón por la cual hay relación entre los pensamientos y emociones los cuales en algunas ocasiones, nuestra razón y emociones operan armónicamente y nos ayudan a tomar mejores decisiones y a tener comportamientos más asertivos, sin embargo debido a esa estrecha relación que existe entre nuestra parte racional y emocional en algunas ocasiones nuestro cerebro emocional toma el control de nuestra razón y se produce el secuestro emocional, donde nuestro cerebro límbico encargado de nuestras emociones, es capaz de controlar nuestra racionalidad, es así que muchas veces impulsados por nuestras emociones tenemos comportamientos totalmente irracionales como por ejemplo: gritar, insultar o lo que es peor golpear a alguien en un momento de ira, es por ello que aprender a controlar nuestras emociones, es tener inteligencia emocional siendo un factor fundamental y determinante para tener resultados satisfactorios en la escuela y en varios aspectos a lo largo de nuestra vida.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es una habilidad, que podemos adquirir a lo largo de la vida a través de las experiencias, nos da la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos y a manejarlos correctamente, enseñando a controlar positivamente las emociones, además de lograr tener empatía con los demás.

Como docente del sexto año de básica debo ayudar a mis estudiantes a desarrollar su inteligencia emocional, sé que la inteligencia emocional no puede mejorar de un día para otro, pero estoy consciente de que puede ir cambiando poco a poco, sobre todo con el esfuerzo permanente por parte de los docentes, padres de familia y estudiantes, reflejando de esta manera nuevos comportamientos dentro y fuera del aula, enseñándoles a compartir sus sentimientos,

estableciendo límites de forma adecuada, logrando que puedan regular sus emociones y eliminar los pensamientos negativos que causan daños emocionales a lo largo de su vida.

Componentes de la inteligencia emocional

Este apartado en la inteligencia emocional, es muy importante ya que permite saber realizar un adecuado manejo de las emociones, hace referencia acerca de la armonía que debe existir entre la mente emocional y lo racional, es decir lo que se siente y lo que se piensa.

“El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro racional. (Goleman, Inteligencia emocional, 1966)

A continuación, señalaré los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional, estos componentes permitirán conocernos a nosotros mismos y a entender el comportamiento de los que nos rodean.

- **Autoconocimiento emocional**

Es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, darnos cuenta de qué sentimos cuando nos pasa algo, es decir nuestro comportamiento y también cuáles son nuestras reacciones más frecuentes, saber si podemos controlar nuestros impulsos en una determinada circunstancia, cuanto más hábiles seamos al interpretar nuestras señales emocionales podemos interpretar de mejor manera las de los demás, por tanto la aceptación y conocimiento de uno mismo es fundamental en la inteligencia emocional.

- **Autocontrol emocional o autorregulación**

Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por lo que sentimos, es decir debemos primero pensar antes de hablar o actuar, identificando cuales son las reacciones positivas y las negativas.

Cuando nuestros niños/as tienen dificultades para controlar y manejar sus reacciones ante diferentes emociones que pueden tener, educarlos para ello es muy importante, ya que no se trata de que los niños/as no puedan controlar sus impulsos, sino de que no saben cómo hacerlo, enseñarles a controlar sus impulsos es nuestra labor.

- **Automotivación**

Es aquella que lleva a las personas a conseguir metas deseadas con optimismo, iniciativa y esfuerzo, con una actitud positiva y sobre todo de confianza con las cosas que estamos haciendo, puede motivar a realizar las cosas de mejor manera, es muy importante que los niños/as aprendan a actuar motivados para que en cada momento se sientan conformes de sus logros.

- **Reconocimiento de las emociones en los demás (o empatía)**

Es la capacidad para entender las emociones y sentimientos de los demás, reconociendo las emociones, dificultades ajenas escuchando y ayudando. Esto se logra a través de la empatía y para ser una persona empática lo primero que se debe hacer es conocerse a uno mismo, sabiendo comprender y controlar nuestras propias emociones, así podremos reconocer las de los demás y saber lo que les está sucediendo. Nosotros como docentes debemos ser empáticos con nuestros niños/as para saber qué les pasa y cómo ayudar a solucionar cualquier situación que se les presente y que de la misma manera ellos logren establecer relaciones sociales y vínculos personales.

- **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)**

Es la capacidad de tener comportamientos responsables y apropiados en todo lugar, esto se logra a través de un manejo adecuado de las emociones y de la buena comunicación,

colaborando en equipo, siendo solidarios con los que nos rodean y necesitan de nosotros, además de ser amables, respetuosos con las demás personas. Las relaciones interpersonales son de suma importancia para nuestra felicidad personal e incluso en el trabajo para un mejor desempeño.

Importancia de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional nos ayuda a relacionarnos con las personas de mejor manera, a controlar nuestro comportamiento de una forma adecuada, pero cabe recalcar que el desarrollo emocional, desde muy pequeños puede influir de cierta manera durante la infancia, si los padres no ayudan a sus hijos/as a desarrollar la IE, brindándoles: afecto, amor, paciencia y sobre todo comprensión, esto puede ir acarreando efectos negativos en su desarrollo emocional e intelectual ya que para que sean alumnos/as con éxito, deben desarrollar primero la inteligencia emocional. Un niño/a al realizar una tarea en clase debe tener confianza en él o ella, de esta manera lo va a lograr; de igual manera es importante enseñar a los niños/as a que aprendan a relacionarse con los demás, tener una buena comunicación es fundamental, realizando trabajos colaborativos o de grupo.

¿Qué son las emociones?

Son reacciones corporales, cerebrales y comportamentales rapidísimas que se construyen como respuesta a unos estímulos que nos importan y que nos predisponen a la acción.

La educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales entendidas como competencias básicas para la vida, con la finalidad de aumentar el desarrollo personal y social. (Bisquerra, 2000)

En este punto es importante mencionar lo imprescindible que es trabajar las emociones en las escuelas desde la etapa infantil hasta la etapa universitaria, de esta manera se puede tener

niños/as señoritas y jóvenes emocionalmente activos y felices, previniendo situaciones negativas que se están dando a nivel de las instituciones educativas como son: estrés, ansiedad, depresión, consumo de drogas, violencia, desórdenes alimenticios, etc.

Las emociones que pueden llegar a provocar impulsos negativos al no saber controlarlas son las siguientes: miedo, aversión, ira, tristeza.

Estrategias para aplicar la inteligencia emocional en el aula.

A continuación, presentaré algunas de las estrategias que se aplicarán con los estudiantes del sexto “B” para regular su conducta y que controlen sus emociones.

- 1. Dejar que los niños/as expresen sus sentimientos y emociones y, como adulto, escuchar y expresar las propias a través del autoconocimiento.**
- 2. Mostrar que la persona con la que estamos hablando es importante,** ser afectivos y escuchar con atención.
- 3. Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que queremos.**
- 4. Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar** de una forma pacífica.
- 5. La capacidad de auto motivarse y de motivar a los demás.**
- 6. Cuando se reconocen las actitudes y acciones positivas que tus educandos realizan, también se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa.**
- 7. En las relaciones sociales, se debe enseñar a los niños/as que la mejor manera de solucionar conflictos es conversando,** no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona.

8. Dialogar con los niños/as. Comentar con ellos temas variados les ayudará a **comprender la realidad y a desarrollar el juicio crítico.**

9. Algo muy importante es **felicitar al niño/a** cada vez que enfrente una emoción negativa de manera adecuada.

10. No olvidar nunca que la mejor manera de enseñar y educar es mediante **el ejemplo.**

11. Como maestra, se debe tratar a los niños/as **“como me gustaría que me traten ellos a mí”.**

12. Se debe tratar con especial énfasis la habilidad de **resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos.**

13. Reconocer y nombrar las diferentes emociones, realizando ejercicios o actividades prácticas para desarrollar la **empatía** con los compañeros de clase, fomentando el **diálogo** y tomando en cuenta sus opiniones.

14. Una parte importante del rol del maestro es **saber captar los distintos mensajes que le transmiten** sus alumnos y alumnas, respondiendo a sus intereses y necesidades, favoreciendo la comunicación con ellos y adecuando las estrategias educativas para tratar de integrarlos a todos al proceso de aprendizaje. (Educrea)

2.B.1 Actividades a realizar para el desarrollo de la Inteligencia Emocional

Actividad	Metodología	Recursos	Horas de Intervención
LA CAJA DEL TESORO OCULTO	<p>El docente esconde un espejo en una caja y explica que dentro de ella hay un tesoro único, algo muy valioso. “Generaremos así expectativa”, los alumnos abrirán la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene. Al final, el profesor les pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto, y les preguntará por aquello que ellos creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles, maravillosos.</p> <p>Nos recostamos y relajamos por un momento, pensando en nuestras cualidades y en las personas que nos quieren y que nos consideran como un tesoro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caja de cartón. • Un espejo • participantes 	<p>120 minutos c/h 40 minutos</p> <p>3 horas clase</p> <p>En el área de Lengua y literatura</p>
LAS GAFAS POSITIVAS	<p>Pediremos a nuestros alumnos que hagan el gesto de colocarse unas gafas imaginarias. Estas no serán unas gafas cualesquiera, sino que les garantizarán ver todo lo positivo que hay en el mundo sobre todo en su salón de clase y olvidar por completo lo negativo.</p> <p>Les diré, pues, que se dibujen en el centro de la cartulina y que indiquen su nombre.</p> <p>Una vez puesto su nombre cada niño/a.</p> <p>Se cuelga la cartulina con su respectivo nombre en el cuello, el resto de estudiantes deberá seguir puestos las “gafas positivas” y comenzar a escribir cosas buenas de él o ella en la cartulina indicar una cualidad de la esa persona que quisieran hacerle saber.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Lana • Marcadores 	<p>120 minutos c/h 40 minutos</p> <p>3 horas clase</p> <p>En el área de Estudios Sociales</p>

	<p>Por ejemplo: “es siempre muy amable conmigo”, “me ayuda con los deberes” o “aprende muy rápido”.</p> <p>Es importante que la maestra también haga su aportación y que vaya firmada. Estos mensajes alimentarán la confianza del niño a través del reconocimiento de los compañeros y del docente, que es un referente clave en la vida del pequeño.</p>		
<p>MI DIARIO DE EMOCIONES</p>	<p>Para comenzar a practicar la Inteligencia Emocional diariamente, no hay nada mejor que tener un diario emocional. Esta actividad es simple, pues es similar al clásico diario de adolescente.</p> <p>Para llevar a cabo el diario de emociones, solo tienes que tomarte preferiblemente un corto tiempo antes de salir de clase, para ir a casa tenemos que colocar en este diario lo que sucedió durante la jornada de estudio a nivel emocional, escribir lo bueno y lo malo del día. Si, por ejemplo, sientes que has estado experimentando estrés y te sientes triste, se lo debe anotar. Revisa cómo te has sentido durante toda la semana y compáralo con la semana anterior.</p> <p>Luego de esto se debe añadir estrategias para sentirte mejor, es decir, tareas que puedes realizar para evitar el exceso de emociones negativas. Con el diario de las emociones es posible trabajar el autoconocimiento emocional y la regulación emocional a medida que lo vas utilizando. Esta estrategia es útil para entender tus emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Tijera • Marcadores de colores • Esfero gráfico 	<p>120 minutos c/h 40 minutos</p> <p>3 horas clase</p> <p>En el área de Ciencias Naturales.</p>

<p>ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN</p>	<p>Actividad 1: relajación muscular progresiva: Somos marionetas</p> <p>Un ejercicio de relajación en forma de juego consiste en que se les dice a los niños/as que son marionetas/títeres que están siendo controlados por un marionetista, teniendo un hilo o cuerda en cada extremidad, en la espalda y la cabeza. Se les va a ir diciendo que el marionetista va tirando de las diferentes cuerdas con el fin de que vayan haciendo diferentes gestos y acciones.</p> <p>Sin embargo, pasado un tiempo se les dice que el marionetista en cuestión es torpe y de vez en cuando deja caer una de las cuerdas, con lo que deben dejar totalmente muerta la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos. Esta segunda parte se mantiene durante varios minutos. El juego termina diciendo que al marionetista se le caen todas las cuerdas a la vez y/o deja las marionetas, teniendo que destensar todo el cuerpo.</p> <p>Relajación progresiva Se les indica a los niños/as que van a aprender la relajación progresiva y que nos sirve para aliviar tensiones desde la cabeza a los pies.</p> <p>El primer paso es cerrar sus ojos y concéntrese en tensionar y relajar cada grupo de músculos por dos o tres segundos cada uno. Se debe comenzar por los pies y dedos, luego muévase a las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos todo manteniendo la respiración profunda y lenta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes • Salón de clase • Grabadora • Música relajación 	<p>120 minutos c/h de 40 minutos, cada hora en las horas de las clases de Matemática</p>
<p>BRÚJULA DE EMOCIONES</p>	<p>Esta actividad sirve para distinguir las distintas emociones que sentimos en determinados momentos. Entregar a cada niño una rosa de los vientos,</p> <p>Primero pintamos la alegría al norte y reflexionamos sobre la pregunta: ¿Qué he logrado con mis actitudes?</p> <p>Al sur, reflejamos la respuesta y responderemos ¿Qué he perdido?</p> <p>Entre ambas emociones, situaremos el logro que hemos conseguido, o bien el fracaso. Es importante hacer una lectura positiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rosa de los vientos elaborada (cartulina) • Esfero gráfico • Colores 	<p>120 minutos c/h 40 minutos</p> <p>3 horas clase</p> <p>en el área de Cultura Física</p>

	<p>En el este, pondremos el enfado. Pensaremos qué me ataca o me hace sentir en una situación de riesgo.</p> <p>En el lado oeste, situamos el miedo. En este punto, reflexionaremos cuáles son nuestros miedos.</p> <p>Unimos al enfado y al miedo a través de la amenaza y reparamos en identificar las amenazas que tenemos presentes.</p> <p>En el resto de puntos, podemos situar otras emociones que estén presentes.</p>		
<p>TÚ VALES</p>	<p>Demostrar el efecto</p> <p>El maestro pedirá dos voluntarios. Deberán abandonar la sala mientras se explica la dinámica al resto del grupo.</p> <p>Se divide el grupo en dos subgrupos. El grupo 1 debe animar y motivar al primer voluntario, al segundo voluntario lo tratarán de manera indiferente. El grupo 2 ha de actuar de una manera neutra ante el primer voluntario y desanimar al segundo.</p> <p>Entra el primer voluntario y se le pide que lance las monedas intentando que éstas entren en el círculo de la cartulina que se encuentra a unos 2 metros de distancia.</p> <p>Se repite con el segundo voluntario.</p> <p>Reflexión sobre el resultado y cómo se han sentido los voluntarios. El dinamizador introduce el efecto Pigmalión y se debate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diez monedas • Una cartulina dibujada un círculo en el centro de la misma • Hojas • Esferos 	<p>120 minutos c/h 40 minutos</p> <p>3 horas clase</p> <p>en el área de aprendiendo en movimiento</p>

2.B.2 Cronograma de aplicación

Tiempo \ Actividad	PRIMERA SEMANA DE ABRIL	SEGUNDA SEMANA DE ABRIL	TERCERA SEMANA DE ABRIL	CUARTA SEMANA DE ABRIL	PRIMERA SEMANA DE MAYO	SEGUNDA SEMANA DE MAYO
La caja del tesoro oculto	X					
Brújula de emociones		X				
Gafas positivas			X			
Actividades de respiración y relajación				X		
Mi diario de emociones					X	
Tú vales						X

Aspectos a evaluar

Esta propuesta didáctica está planeada a llevarse a cabo en los meses de abril y mayo respectivamente. Al aplicar las actividades indicadas anteriormente se pretende influir de un modo positivo y profundo al desarrollar la inteligencia emocional en mis alumnos del sexto año “B”.

Esta guía tendrá actividades breves pero muy significativas, logrando captar la atención de los estudiantes y sobre todo de alcanzar en ellos la reflexión positiva y crítica.

La metodología que se utilizará en cada una de las actividades propuestas es el desarrollo de una interacción activa y participativa, es decir los niños/as deben relacionarse entre ellos. (Empatía)

La organización del trabajo será variada y dependerá de cada actividad. A veces los alumnos trabajarán de forma individual, otras veces en pequeños grupos e incluso en gran grupo. Siempre se enfocará el trabajo de un modo colaborativo y cooperativo, donde será necesaria la aportación de cada uno de ellos para lograr el objetivo de cada actividad.

Estas actividades mejorarán las relaciones intrapersonales entre compañeros y lograrán controlar y regular sus emociones.

2.C Diseño de las actividades de enseñanza y aprendizaje

Agentes implicados

En esta propuesta están implicados las autoridades de la escuela, los estudiantes del sexto año “B”, mi persona como tutora del año de básica y en casa los padres de familia, ya que anteriormente, hemos explicado que el desarrollo de la inteligencia emocional depende, entre otros aspectos, de los contextos más cercanos de los niños/as. De este modo, al igual que es importante trabajarla en la escuela, también es imprescindible concienciar a los padres de la necesidad de trabajar la educación emocional también en casa.

Requisitos mínimos que se han de exigir a la institución

En la escuela en la cual laboro los docentes no han tomado en cuenta como punto principal el desarrollar o trabajar la inteligencia emocional con los estudiantes desde los primeros años de básica hasta el décimo año que ofertamos en nuestra institución, tal vez por desconocimiento del tema, su falta de investigación sobre el mismo o por desinterés o quemeimportismo por parte del personal docente. Los docentes por su parte dicen que no se ha recibido por parte del ministerio o autoridades talleres o la debida capacitación, para poder implementar esta temática importante en el aula con sus estudiantes para una sana convivencia y un mejor proceso de aprendizaje.

Estrategias de intervención

Dentro de las estrategias de intervención se aplicarán actividades para desarrollar la inteligencia emocional las cuales deben lograr en los niños/as, padres de familia, personal docente:

- Fomentar el trabajo colaborativo y asertividad.

- Ser más reflexivos y saber controlar las emociones.
- Socialización al personal docente sobre la inteligencia emocional.
- Socialización a los padres de familia acerca la unidad didáctica y las estrategias que se implementarían en el aula durante el año lectivo.
- Crear espacios propicios para aprendizajes significativos.

Servicios de apoyo dentro y fuera de la institución

Dentro de mi institución buscaría apoyo con:

- Personal docente mediante las reuniones de los ciclos de aprendizaje, en donde como docentes contamos experiencias educativas y aportamos con estrategias que sirven ante alguna dificultad con los estudiantes.
- A las autoridades de la institución con la autorización para llevar a cabo la propuesta en mi año de básica.

Entidades que darían apoyo fuera del centro:

- Sub centro de Salud Hospital Raúl Maldonado Mejía, en el caso de problemas graves de salud ya que ahí cuentan con psicólogos y terapias si requiere el caso.
- UDAI, ya que es la encargada de brindar atención a quienes se encuentran en situación o riesgo de exclusión, marginación o de abandono del proceso educativo.
- Junta Cantonal de la Niñez y Adolescencia, cuando se presentan problemas de maltrato físico en los hogares, fuera de ellos o en la misma institución.

3 METODOLOGÍA

3.A. Adecuación entre los contenidos desarrollados y las planificadas adaptaciones que se han tenido que realizar durante la implementación.

La experiencia llevada a cabo con mis estudiantes del sexto año “B”, durante este año lectivo integrando las diferentes estrategias y actividades para desarrollar la inteligencia emocional, resultó muy satisfactoria y enriquecedora, realizamos varias actividades diarias empleando la inteligencia emocional en cada una de ellas, favoreciendo de esta manera el trabajo colaborativo, la empatía y sobre todo enseñando a los niños/as a controlar y regular sus emociones de una manera correcta.

Autoconciencia emocional “El tesoro Oculto”

La primera actividad la apliqué cuando estudiamos las funciones del lenguaje en la primera semana de abril en el área de Lengua y Literatura en el estudio de la intención comunicativa, muchas veces damos a conocer las diferentes emociones, sentimientos o pensamientos sobre algo que les ha sucedido, luego de la clase se realizó la actividad “el tesoro oculto” o caja mágica como la llamaron los niños/as. El material que utilicé para esta actividad fue reciclado y reutilizado y lo hice anteriormente, en esta actividad los niños/as afianzaron su auto conocimiento emocional, el de conocerse a si mismo, elevando su autoestima de una manera adecuada haciéndoles saber que son únicos y especiales con sus virtudes y defectos.

3.B Resultados del aprendizaje del alumno

- Desarrollar la confianza en sí mismos.
- Aprendieron a perder el miedo al hablar frente a sus compañeros siendo reflexivos y expresivos.
- Se valoraron y aprendieron a tener autonomía.

- Tomaron conciencia de sus sentimientos y emociones, mejorando la toma de decisiones.
- Respetaron a sus compañeros cuando ellos hablaban y esperaron su turno.
- Desarrollaron actividades interpersonales.

3.C Descripción el tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución – familia)

- Se logró la interacción entre maestra - alumno de una manera más asertiva y en la casa con sus padres una buena comunicación.
- Se rescataron algunos valores que se estaban perdiendo en el aula, uno de estos es el respeto entre compañeros.
- Se fortaleció la autoestima del estudiante en la escuela y en la casa con sus padres valorando al estudiante con sus defectos y virtudes.

3.D Dificultades observadas

Al momento de realizar la actividad, mis estudiantes estaban muy ansiosos de empezar con la misma, tenían la curiosidad de saber qué había dentro de la caja, los niños/as se sienten muy predispuestos a realizar las actividades con respecto a Inteligencia Emocional, pero existen docentes que todavía no entienden, que es muy importante trabajar inteligencia emocional dentro del aula, hacían comentarios destructivos con respecto a las actividad planificada como “le gusta perder clases con sus juguetos”

Autorregulación “la brújula de las emociones”

Adecuación entre los contenidos desarrollados y las planificadas adaptaciones que se han tenido que realizar durante la implementación.

“Cualquiera puede enfadarse, es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso ciertamente, no resulta tan sencillo” Aristóteles.

Al no saber regular y controlar las emociones se pueden causar grandes problemas, pero al controlarlas todo puede llegar a ser diferente.

La actividad de la brújula de emociones se llevó a cabo en el transcurso de la segunda semana de abril antes de la hora clase de Cultura Física, ya que en esta hora clase los niños/as realizan actividades recreacionales y juegos tradicionales, formando equipos: ensacados, carretilla, carrera a dos pies, entre otros ese es el momento propicio para darme cuenta de que los niños/as no han aprendido a perder solo a ganar, no son buenos perdedores, haciendo notar que no han logrado regular, tampoco controlar sus emociones: gritan, se enojan incluso se golpean. Antes de la hora clase de realizar la actividad de la brújula de las emociones se les procedió a entregar una rosa de los vientos en la cual los niños debían pintar de acuerdo a su estado de ánimo en ese momento, en cada punta de la rosa de los vientos se encontraba una emoción y una pregunta.

Con esta actividad algunos niños/as lograron controlar sus emociones después de la clase de cultura física y a no reaccionar de la misma manera como solían hacerlo. Ahora la actitud de algunos niños/as cambió de una manera positiva.

En esta actividad algunos estudiantes aprendieron a controlar sus emociones en el momento adecuado de manera positiva; con la práctica de la regulación de las emociones los niños llegarán a relacionarse de mejor manera con los demás y sabrán solucionar los problemas que se les presenten.

Resultados del aprendizaje del alumno

- Controlan y regulan sus emociones.
- Desarrollan la autoconfianza y la tolerancia.
- Buscan soluciones a los problemas de una manera adecuada.
- Trabajan en equipo.
- Son conscientes de los pensamientos negativos.
- Disminuye la ira y el estrés.
- Piensan antes de actuar.
- No actúan por impulsos.
- Respetan las emociones de los demás compañeros.
- Aceptan la culpa cuando la tienen.
- Aprenden a ganar y perder.

Descripción el tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución –familia)

- Los padres de familia se comprometen a trabajar en la casa con la inteligencia emocional, es decir ayudan a sus hijos en el proceso de regulación emocional.
- Los padres de familia aceptan que sus hijos no pueden controlar sus emociones y que ellos como padres, tampoco pueden hacerlo.
- Los padres se comprometen a escuchar y ayudar a sus hijos cuando ellos lo requieran.
- La maestra controla sus emociones con sus estudiantes ante cualquier indisciplina.

Dificultades observadas

Al inicio, los padres de familia se oponían a que se realicen actividades con los estudiantes que no sean académicas, ya que los estudiantes al llegar a su casa comentaban a sus padres de las



actividades que hemos estado realizando, ellos decían que soy maestra no psicóloga, se hizo una reunión con los padres de familia y se les socializó la importancia de la Inteligencia Emocional, que debe ser primordial y tomada en cuenta en las aulas, en todos los años de básica, ya que de esta depende mucho el éxito y las relaciones sociales que puedan llegar a tener sus representados.

Automotivación “las gafas positivas”

Adecuación entre los contenidos desarrollados y las planificadas adaptaciones que se han tenido que realizar durante la implementación

Tener la habilidad de despertar en uno mismo y en los demás el deseo de llevar a cabo un determinado objetivo con optimismo y confianza en uno mismo haciendo hincapié en que se lo podrá lograr pese a las dificultades que se le puedan presentar, es muy importante que los niños/as aprendan a actuar motivados para que en cada momento se sientan conformes de sus logros.

En la actividad que se realizó con mis niños/as en la tercera semana el mes de abril, en el área de Estudios Sociales las gafas positivas, se pudo tomar en cuenta que al motivar a los estudiantes y dando a conocer sus cualidades y aptitudes, su autoestima se elevó y realizaban las tareas de mejor manera con clases y actividades más creativas y poco rutinarias, incluyendo una clase diferente en donde el maestro no es el único que sabe, al contrario aprendemos de todos con el trabajo colaborativo y los estudiantes deciden que quieren aprender, por qué asignatura les gusta a empezar, resolviendo sus dudas de una manera diferente, transformando a nuestros alumnos mecánicos en alumnos activos y colaborativos.

La actividad de las gafas positivas ayudó a los estudiantes a motivarse y a motivar a sus compañeros.

Resultados del aprendizaje del alumno

- Algunos estudiantes superaron dificultades y frustraciones
- Logran un clima emocional positivo
- En algunos estudiantes, las tareas las pueden realizar sin necesidad de acompañamiento docente.
- Creen en ellos
- Son más activos y colaborativos
- Enfrentan retos con positivismo

Descripción el tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución –familia)

- El docente cambia su metodología, aplicando clases activas y diferentes, para que el estudiante de esta manera esté motivado para el proceso de aprendizaje.
- Se genera confianza entre alumno-docente.
- Gracias a la motivación se producen aprendizajes significativos.
- El estudiante disfruta el aprendizaje.
- Lograr motivar y ser motivado.
- Los padres de familia controlan sus emociones al ver que su hijo obtuvo una nota baja, pero lo motivan a sacar una mejor.

Dificultades observadas

En esta actividad se pudo observar que no todos los estudiantes se implicaron en la misma, ya que se reusaban a colocar una frase motivadora o describir a su compañero/a en la cartulina con una cualidad, porque ellos decían que no se llevan o no tienen afinidad con tal compañero, pero

una vez que ellos observaron que en su cartulina había muchas frases o cualidades, quisieron realizar la actividad.

3.4. Automotivación: “Actividades de respiración y relajación”

Se realizaron las actividades de relajación y respiración una hora en las clases de matemáticas, esta actividad se la realiza con la finalidad de que los estudiantes puedan relajarse y de esta manera disminuya el estrés que llevan consigo, se sientan más despiertos para continuar con las clases, esto se lo debe realizar constantemente para que el estudiante no se sienta tenso y en algunos casos disminuya la ansiedad.

Se realizó la actividad de la marioneta, para ello los materiales que necesitábamos computadora, música descargada de relajación; esta actividad consiste en simular que somos marionetas y que nuestro marionetista nos maneja moviendo las extremidades superiores e inferiores de nuestro cuerpo, provocando relajación del cuerpo, y para la respiración debemos mantener una respiración profunda mientras cerramos los ojos y relajamos cada parte de nuestro cuerpo por dos o tres segundos.

Resultados del aprendizaje del alumno

- Aprender a respirar correctamente
- Promueve sentimientos de calma
- Ayuda a la relajación
- Disminuye el estrés
- Lo mantiene despierto y atento
- Disminuye la ansiedad
- Nos ayuda a controlar las emociones

- Prestan más interés en la clase
- No se distraen con facilidad

Descripción el tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución –familia)

- Los estudiantes saben la importancia de la respiración y relajación en el aula.
- Los estudiantes pueden controlar a través de la respiración sus emociones.
- Los docentes toman como iniciativa aplicar esta estrategia en sus aulas.
- Los estudiantes se ven más participativos en las horas clases aplicando esta estrategia
- Esta estrategia disminuye la ansiedad y el estrés en los estudiantes

Dificultades observadas

No se observó ninguna dificultad en la actividad de respiración y relajación, los estudiantes acogieron esta estrategia de una manera positiva, les gusta hacer este tipo de actividades sobre todo en el proceso de enseñanza aprendizaje es muy importante que se tome en cuenta un momento de relajación en clase ya que se obtienen buenos resultados en los estudiantes, la sugerencia de ellos fue que esta actividad se la realice fuera del aula por el espacio.

Empatía “mi diario de emociones”

Adecuación entre los contenidos desarrollados y las planificadas adaptaciones que se han tenido que realizar durante la implementación.

Esta experiencia que se llevó a cabo con mis estudiantes en la cuarta semana del mes de abril en las horas de clase, aprendiendo en movimiento con la actividad “mi diario de emociones”, se trabajó en forma individual y luego en forma grupal para que puedan entender las emociones de cada uno; al realizar esta actividad a través de la empatía entender las emociones y sentimientos de los demás, es saber reconocer las emociones, dificultades ajenas escuchando y ayudando. Fue

muy satisfactorio escuchar a los estudiantes lo que les gusto hacer en el día y lo que no les gustó también, cómo actuaron sus compañeros en el día con ellos. Esta actividad ayuda tanto a los estudiantes como a mi persona en el rol de docente ya que puedo observar y escuchar a los estudiantes, cómo se sienten emocionalmente en el aula y fuera de ella.

Resultados del aprendizaje del alumno

- El estudiante logra reconocer sus propios sentimientos.
- Es capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.
- Desarrolla la habilidad de escuchar dificultades ajenas.
- Da posibles soluciones para resolver algún problema.
- Aceptar puntos de criterios diferentes.
- Valora los pensamientos y sentimientos de sus compañeros.
- Comparte a todo el grupo sus miedos y sus gustos.
- Expresa sus sentimientos y emociones a las otras personas

Descripción el tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución –familia)

- Se crea un ambiente comunicativo y de respeto al momento de hacer cada intervención.
- El docente fomenta el trabajo en equipo y compañerismo.
- Los padres de familia demuestran mayor preocupación, acuden a la escuela regularmente para saber el rendimiento académico y comportamental de los estudiantes.
- Los docentes buscan información sobre la educación emocional, para seguir con el proceso con sus estudiantes.

Dificultades observadas

En esta actividad se pudo observar que todos los estudiantes escribían en sus diarios de emociones, todo lo que se les ocurrió durante el día, para luego leerlo a sus compañeros y de esta manera los compañeros puedan llegar a entender las emociones y sentimientos de sus compañeros, después de esta actividad empezaron a ser más empáticos a ponerse en el lugar del otro, de alguna manera podría decir que ya no existe acoso escolar.

Relaciones interpersonales: “Tú vales”

Adecuación entre los contenidos desarrollados y las planificadas adaptaciones que se han tenido que realizar durante la implementación.

Esta actividad “tú vales” se la realizó en la primera semana del mes de mayo en el área de Ciencias Naturales, el material fue elaborado anteriormente, se formaron grupos de trabajo los cuales debían sacar un participante de cada grupo, a cada grupo se le dio órdenes diferentes, el primer grupo debía apoyar diciendo palabras motivadoras para que el participante pueda lograr su objetivo, cada grupo debía apoyar al participante contrario de su equipo creando expectativas diferentes a cada estudiante. Los participantes sentían confusión al recibir palabras negativas por parte de su equipo y asombrado que el equipo contrario lo apoye en la actividad. Una vez terminada la actividad los estudiantes pidieron disculpas al participante de su equipo por no haberlo apoyado en el momento de la actividad. Los estudiantes se dieron cuenta de que las palabras o comentarios negativos y también positivos pueden influenciar de cierta manera en una persona; pueden llevar a afectar mucho y si son comentarios positivos o palabras motivadoras pueden elevar la autoestima en la persona.

Resultados del aprendizaje del alumno

- Uso adecuado de palabras motivadoras.
- Saber reconocer el valor de cada compañero.
- Actúa de forma cooperativa con su equipo.
- Reflexiona sobre el daño que puede causar al desmotivar a un compañero.
- Desarrollan la confianza y la autoestima.

Descripción del tipo de interacción creado (alumnado- profesorado – institución – familia)

- El docente crea ambientes de integración entre los niños/as.
- Se crea un ambiente de tolerancia y respeto entre compañeros.
- El docente toma en cuenta las estrategias que debe implementar para motivar a sus estudiantes.
- El docente presenta una posición positiva y de confianza ante los niños/as.
- Los niños/as logran las relaciones interpersonales.

Dificultades observadas

Al realizar la actividad se presentaron algunas dificultades al inicio de la actividad ya que los niños expresaron de tal forma su negatividad al participante, el estudiante era tan susceptible que lloró durante la actividad, el estudiante fue muy sensible y no soportó tantos pensamientos negativos por parte del grupo, se le explicó que solo era una actividad para poder explicar a los estudiantes cómo puede sentirse un niño/a, que al molestar puede ocasionar o repercutir en el estado emocional de un estudiante. Ver la realidad de algunos compañeros que están sometidos a este tipo de acoso, ponerse en los zapatos del otro y reconocer que están actuando mal y el uso adecuado de palabras al dirigirse a un compañero.

4 VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

4.A Fases en el proceso evaluador

En el proceso de enseñanza a nuestros estudiantes después de la clase los evaluamos para poder constatar que los aprendizajes llegaron a ellos de una manera significativa, por tanto, es importante evaluar las estrategias de los componentes de la inteligencia emocional que se aplicaron a los estudiantes a través de las diferentes actividades que se detallaron anteriormente.

- **Autoconciencia:** Con la aplicación de la autoconciencia a mis estudiantes a través de las actividades se ha podido evidenciar que ellos han logrado conocerse a sí mismos, aprendiendo a conocer sus propios sentimientos, emociones, de esta manera saber cómo y de qué forma actuar con las demás personas sin caer en el error de dejarse llevar por los impulsos o emociones negativas que son los que en cierta forma los llevan a cometer acciones de las cuales luego están arrepentidos porque no fueron las correctas, deben tener claro que nuestros sentimientos siempre estarán acompañados de nuestras emociones.
- **Autorregulación:** En esta actividad se pudo ayudar a los estudiantes a tomar en cuenta la manera apropiada de manejar las emociones, el comportamiento ante alguna situación negativa pero, sobre todo a no perder el control o actuar por impulsividad: con sus compañeros, padres, profesores y demás personas, ellos deben tomar en cuenta que al presentarse algún problema o dificultad deben primero pensar antes de actuar, tratar en lo posible de no recurrir a emociones inadecuadas como son: la ira, el enojo, el estrés, la ansiedad, etc. al contrario se debe adoptar actitudes positivas y de control como decía anteriormente, meditando y reflexionando, pensando y luego actuando de esta manera

tendremos una mejor relación con las demás personas siendo empáticos creando así un clima armónico y saludable.

- **Automotivación:** Con esta actividad los estudiantes desarrollaron la confianza en sí mismos, amarse tal y como son aceptando más sus defectos que sus virtudes, sobre todo integrando el buen sentido del humor, no deben olvidar que están aprendiendo de sus errores y sus miedos y por supuesto tienen claro que detrás de esos miedos y temores, al enfrentarlos, ellos encontrarán el éxito con esfuerzo y perseverancia sin conformidad, luchando para alcanzar lo propuesto, todo esto realizándolo de una manera positiva.
- **Empatía:** En esta actividad los niños/as aprendieron a ser empáticos prestando la debida atención a sus compañeros escuchando y comprendiendo las diferentes acciones y emociones que puedan tener tratando de entender ¿que están sintiendo?, ¿cómo ayudar a que se sienta diferente?, poniéndonos en el lugar de esa persona pensando ¿cómo me sentiría yo si me sucediera lo mismo que a mis compañeros?, de esta manera lograremos distinguir entre lo que siento “yo” y lo que sienten los “demás” de esta manera se crea un ambiente empático desarrollando competencias sociales.
- **Habilidad social:** En esta actividad mis estudiantes consiguieron relacionarse de forma positiva y sincera entre compañeros, controlando sus emociones, expresando sus sentimientos y pensamientos abiertamente sin miedo y sin vergüenza, respetando las opiniones de los demás, gracias a esta actividad mis estudiantes aprendieron a mantener un mejor dominio de sus relaciones con sus compañeros siendo asertivos y empáticos.

4.B Instrumentos y recogida de información

Para la respectiva evaluación de las actividades propuestas en la guía se han aplicado encuestas a estudiantes y docentes, con estas encuestas se pretende recolectar información sobre el desarrollo de la inteligencia emocional.

ENCUESTA A DOCENTES

Esta encuesta se la realiza a los docentes de los sextos años de básica, para conocer el desarrollo de la inteligencia emocional con sus estudiantes.

Instrucciones:

- Sea honesto/a con lo que va a contestar
- Marque con una X el casillero que usted crea conveniente

<i>Nº</i>	<i>PREGUNTA</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
1	¿Conoce usted sobre la inteligencia emocional?		
2	¿Conoce estrategias educativas para fomentar la inteligencia emocional en sus alumnos/as?		
3	¿Cree que es importante trabajar las emociones en clases?		
4	¿Piensa usted que es importante incluir el desarrollo de la inteligencia emocional en el PEI?		
5	¿Piensa usted que un niño emocionalmente feliz, tendrá éxito en la vida?		
6	¿Está de acuerdo en que los padres de familia están en la obligación de desarrollar la inteligencia emocional en sus hogares?		
7	¿Conoce algún compañero que trabaje la inteligencia emocional con sus alumnos?		



8	¿Ha trabajado la automotivación con sus alumnos/as?		
9	¿Ayuda a encontrar una pronta solución a los conflictos que se presentan en el aula?		
10	¿Utiliza técnicas de relajación y respiración en sus clases?		

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Esta encuesta se la realiza a los estudiantes de los sextos años de básica, sobre el control y regulación de sus emociones.

Instrucciones:

- Sea honesto/a con lo que va a contestar
- Marque con una X el casillero que usted crea conveniente

		Siempre	A veces	Nunca
1	¿Le cuesta levantarse para ir a la escuela?			
2	¿Le gusta realizar trabajos en equipo o grupo?			
3	¿Usted suele enojarse con facilidad?			
4	¿Los docentes lo felicitan por su trabajo y esfuerzo realizado?			
5	Cuando usted se enoja ¿tiene el impulso de golpear a sus compañeros?			
6	Cuando va a reaccionar frente a un problema usted ¿primero piensa, luego actúa?			
7	¿Escucha al docente y compañeros cuando ellos hablan?			



8	¿Cumple con las normas establecidas dentro del aula?			
9	Cuando usted comete algún error, ¿lo acepta?			
10	Cuando se siente mal, ¿busca a quien contar lo que le sucede?			
11	¿Respeto la opinión de los demás?			

4.C Presentación de los resultados

Conclusiones

Con los resultados obtenidos se llega a la conclusión de que si no se estimula la inteligencia emocional en las aulas seguirá evidenciándose la mala conducta de los niños/as, las reacciones negativas al no saber controlar sus emociones, la poca asertividad y la deficiente empatía con las personas.

Se debe tomar en cuenta que los principales instructores o educadores de los niños/as son los padres, ya que ellos tienen la obligación de implicarse en el desarrollo emocional de sus hijos/as desde su etapa inicial brindándoles: amor, paciencia, comprensión y sobre todo enseñándoles a conocerse a sí mismos logrando ser más autónomos, auténticos y seguros de sí mismos, a relacionarse con las personas, controlando sus emociones, mostrando comportamientos y hábitos adecuados, a saber escuchar y a ponerse en el lugar de otra persona para poder ayudarla, a tomar en cuenta opiniones de los demás, para que en la vida tenga éxito; de esta manera el niño/a irá afianzando esos lazos que son imprescindibles e importantes en el desarrollo emocional.

4.D Propuestas de mejora

Recomendaciones:

- Establecer y crear un buen ambiente de trabajo entre estudiantes, docentes y padres de familia, involucrarlos en el aprendizaje y sobre todo en la formación emocional de sus hijos/as.
- Brindar a los estudiantes la confianza necesaria, escucharlos cuando ellos lo necesiten.
- Desarrollar estrategias didácticas sobre inteligencia emocional y aplicarlas en el aula para que permitan al alumno regular sus emociones manteniendo la armonía del grado.
- Por parte de los docentes se debe mostrar interés en el aprendizaje implementando actividades emocionales en la clase.
- Enseñar al alumno a identificar y controlar las emociones y a la vez ellos deben ser capaces de reflexionar sobre ellas.

5 REFLEXIONES FINALES

En un breve resumen daré a conocer lo importante que fueron las diferentes asignaturas que ayudaron y contribuyeron en el aprendizaje de la Inteligencia emocional en el desarrollo de este trabajo final.

5.A En relación a las asignaturas troncales de la maestría

Todas las asignaturas fueron de gran importancia en mi aprendizaje sobre todo en el desarrollo de mi TFM como por ejemplo, la asignatura de **Psicología Educativa** nos ayuda a los docentes a conocer los diferentes tipos de comportamientos que pueden tener los estudiantes en el salón de clase y a su vez que los estudiantes aprendan a controlar sus emociones de una manera positiva y que en algún problema que se les presenten puedan resolverlo sin utilizar emociones o impulsos

negativos actuando correctamente. La asignatura de **Sociología de la Educación** nos ayuda a comprender las habilidades sociales y la interrelación entre las personas siguiendo normas y reglas que se encuentren en la sociabilidad del entorno al cual pertenecen logrando que los estudiantes puedan actuar responsablemente y de una manera colaborativa en la sociedad.

5.B En relación a las asignaturas de la especialidad

Tutoría y Orientación educativa me ayudó mucho en el proceso permanente de formación integral de los estudiantes ya que es muy importante ayudarlos este proceso de enseñanza, creando un ambiente de confianza y respeto durante la convivencia escolar destacando las cualidades positivas de cada uno de los estudiantes.

Metodología Didáctica de Enseñanza: Esta asignatura al igual que las anteriores generaron aprendizajes significativos y fueron de gran ayuda porque contribuyeron en el desarrollo de las competencias básicas de los estudiantes; es muy importante aplicar a los alumnos procesos didácticos novedosos, la gestión en el aula como docente es muy importante para crear un clima de armonía, además de las estrategias didácticas que se aplican en el aula a través del aprendizaje colaborativo y por último la evaluación.

Sistema educativo ecuatoriano para una educación intercultural: Esta asignatura es de gran importancia puesto que ayuda al docente a reconocer la diversidad cultural que puede existir en nuestras aulas, nuestros estudiantes son únicos, completamente diferentes con distintas raíces ancestrales, diferentes en costumbres y tradiciones, enseñar a nuestros estudiantes a que desarrollen el autoconocimiento y aprendan a respetar y valorar a los demás sin importar sus raíces.

Seminario de Investigación: como docentes estamos en la obligación de investigar, buscando mejores maneras de enseñar, indagar diferentes estrategias o procedimientos para un mejor proceso



pedagógico formativo, es decir elevar el rendimiento escolar y un manejo adecuado de habilidades sociales logrando que los estudiantes sean empáticos, críticos y reflexivos.

Procesos de aprendizaje y atención a la diversidad: Esta asignatura nos ayuda a comprender qué acciones debemos realizar cuando en el alumnado existe diversidad por factores sociales o personales, en algunos casos alumnos con diferencias intelectuales, visuales, auditivas, físicas que necesitan de nosotros y poderles brindar una educación inclusiva.

Evaluación psicopedagógica: Esta materia nos permite entender que nosotros como docentes debemos observar a nuestros estudiantes en nuestras aulas reconociendo su conducta y su ritmo de aprendizaje de esta manera podremos darnos cuenta de las dificultades que se pueden presentar con ellos; la evaluación psicopedagógica se encarga de buscar soluciones o alternativas para poder actuar a tiempo con nuestros niños/as. Dentro de los modelos de intervención psicopedagógica podemos mencionar los más importantes que son el modelo clínico, el modelo de programas y el modelo de consulta o asesoramientos los tres modelos nos permiten desarrollar el estado emocional de los estudiantes y buscar estrategias que permitan la educación inclusiva y el trabajo colaborativo.

Orientación académica y profesional: El tutor es la clave en la orientación del estudiante, puesto que es el encargado de guiar, acompañar y orientar a los alumnos a tomar decisiones que favorezcan su experiencia educativa, para su vida adulta y su futuro profesional.

Orientación para la prevención y el desarrollo personal: la inteligencia emocional desarrollada en los estudiantes los ayuda a relacionarse con las demás personas, a controlar sus emociones de una manera adecuada sin llegar a la impulsividad adquiriendo seguridad y confianza en sí mismos.

5.C En relación a lo aprendido durante el TFM.

- **Reflexión profesional sobre el nivel de aprendizaje al realizar el TFM**

Los problemas conductuales que presentaban mis estudiantes fue lo que me orientó a desarrollar la inteligencia emocional a través de estrategias y actividades para regular su conducta. Uno de los problemas por los que se dan estos comportamientos es porque los docentes no le han dado la importancia a la parte emocional en el grado que se merece y poniendo en primer lugar a la parte intelectual, por cuanto esta inteligencia emocional no se encontraba desarrollada en mis niños/as provocando de esta manera comportamientos de agresividad, al no saber controlar sus emociones actuando por impulsividad, propiciando la indisciplina y la desunión en el aula.

La realización de esta aplicación fue una experiencia muy enriquecedora, ya que pude mejorar la conducta de los niños/as, a través de la motivación y la confianza brindada a los estudiantes, enseñándoles a desarrollar el autocontrol y dominio de las emociones, desarrollando también sus habilidades y competencias emocionales, fortaleciendo su optimismo y autoestima creando un espacio socio emocional afectivo, favoreciendo un ambiente propicio para un mejor aprendizaje, fomentando los hábitos de respeto y sobre todo ayudamos a los estudiantes a ser exitosos creativos y emocionalmente felices.

Mis estudiantes al igual que yo, desarrollamos lazos de confianza propiciando así una mejor convivencia y sana relación entre estudiantes y el maestro.

6 BIBLIOGRAFÍA Y WEB GRAFÍA UTILIZADA

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Klower.
- Educrea. (s.f.). 14 estrategias para estimular la inteligencia emocional en el aula.

Recuperado de: <https://educrea.cl/14-estrategias-estimular-la-inteligencia-emocional-aula/>
- Goleman, D. (1966). *Inteligencia emocional* (primera ed.). Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

- Ejemplos de juegos para trabajar las emociones en clase. Universidad Internacional de Valencia. Recuperado de: <redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (2017). YouTube. Recuperado de:
www.youtube.com/watch?v=OZk37Ne2zgw
- Kanjaa, H. (2018) Hana Kanjaa. Recuperado de: www.hanakanjaa.com/nueva/influyen-las-emociones-aprendizaje
- Muñoz, M., A. (2018) Lifeder. 10 Dinámicas de Inteligencia Emocional para Niños y Adultos Recuperado de: www.lifeder.com/dinamicas-inteligencia-emocional/

7 AUTOEVALUACIÓN

	Apartados	Indicadores	A	B	C	D	Puntuación (0-10)
AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE	Actividades realizadas durante la elaboración del TFM	Tutorías presenciales	Falté a las tutorías sin justificar mi ausencia.	Falté a las tutorías presenciales y sí justifiqué mi ausencia.	Asistí a las tutorías presenciales sin prepararlas de antemano.	Asistí a las tutorías presenciales y preparé de antemano todas las dudas que tenía. Asimismo, planifiqué el trabajo que tenía realizado para contrastarlo con el tutor/a.	10
		Tutorías de seguimiento virtuales	Ni escribí ni contesté los mensajes del tutor/a.	Fui irregular a la hora de contestar algunos mensajes del tutor/a e informarle del estado de mi trabajo.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a y realicé algunas de las actividades pactadas en el calendario previsto.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a realizando las actividades pactadas dentro del calendario previsto y lo he mantenido informado del progreso de mi trabajo.	10
	Versión final del TFM	Objetivos del TFM	El trabajo final elaborado no alcanzó los objetivos propuestos o los ha logrado parcialmente.	El trabajo final elaborado alcanzó la mayoría de los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos y los ha enriquecido.	10
		Estructura de la unidad didáctica implementada	La unidad didáctica implementada carece de la mayoría de los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene casi todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación) y además incluye información sobre aspectos metodológicos, necesidades educativas especiales y el empleo de otros recursos.	10
		Implementación de la unidad didáctica	El apartado de implementación carece de la mayoría de los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la	El apartado de implementación contempla casi todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, gestión de la interacción y de las dificultades en la actuación como	10

		interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	profesor), además de un análisis del contexto y de las posibles causas de las dificultades.	
	Conclusiones de la reflexión sobre la implementación	Las conclusiones a las que he llegado sobre la implementación de la unidad didáctica son poco fundamentadas y excluyen la práctica reflexiva.	Las conclusiones a las que he llegado están bastante fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, pero algunas resultan difíciles de argumentar y mantener porque son poco reales.	Las conclusiones a las que he llegado están bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, y son coherentes con la secuencia y los datos obtenidos.	Las conclusiones a las que he llegado están muy bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva porque aportan propuestas de mejora contextualizadas a una realidad concreta y son coherentes con todo el diseño.	10
	Aspectos formales	El trabajo final elaborado carece de los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y no facilita su lectura.	El trabajo final elaborado casi cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.), pero su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y ha incorporado otras que lo hacen visualmente más agradable y facilitan la legibilidad.	10
	Redacción y normativa	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales dificultan la lectura y comprensión del texto. El texto contiene faltas graves de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales facilitan casi siempre la lectura y comprensión del texto. El texto contiene algunas carencias de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española, salvo alguna errata ocasional.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan perfectamente a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española y su lectura es fácil y agradable.	10
	Bibliografía	Carece de bibliografía o la que se presenta no cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Se presenta una bibliografía básica que, a pesar de algunos pequeños errores, cumple los requisitos formales establecidos por la APA	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA de forma excelente.	8
	Anexo	A pesar de ser necesaria, falta documentación anexa o la que aparece es insuficiente.	Hay documentación anexa básica y suficiente.	Hay documentación anexa amplia y diversa. Se menciona en los apartados correspondientes.	La documentación anexa aportada complementa muy bien el trabajo y la enriquece. Se menciona en los apartados correspondientes.	10



		Reflexión y valoración personal sobre lo aprendido a lo largo del máster y del TFM	No reflexioné suficientemente sobre todo lo que aprendí en el máster.	Realicé una reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa.	Realicé una buena reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a modificar concepciones previas sobre la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	Realicé una reflexión profunda sobre todo lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a hacer una valoración global y me sugirió preguntas que me permitieron una visión nueva y más amplia de la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	10
--	--	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Nota final global (sobre 1,5): 1,5

8 ANEXOS

Actividades realizadas con mis estudiantes

➤ Actividad del “TESORO OCULTO”

Esta actividad me permitió crear y propiciar un ambiente de felicidad y participación sobre todo a desarrollar el “**autoconocimiento**” de los niños/as a aceptarse tal y como son.





- Esta es la actividad mi “**diario de emociones**”, ayudó a los niños/as a expresar lo que sienten, a escribir sus emociones y luego leer a sus compañeros para que ellos sepan que lo piensan y como se sienten en ese momento.



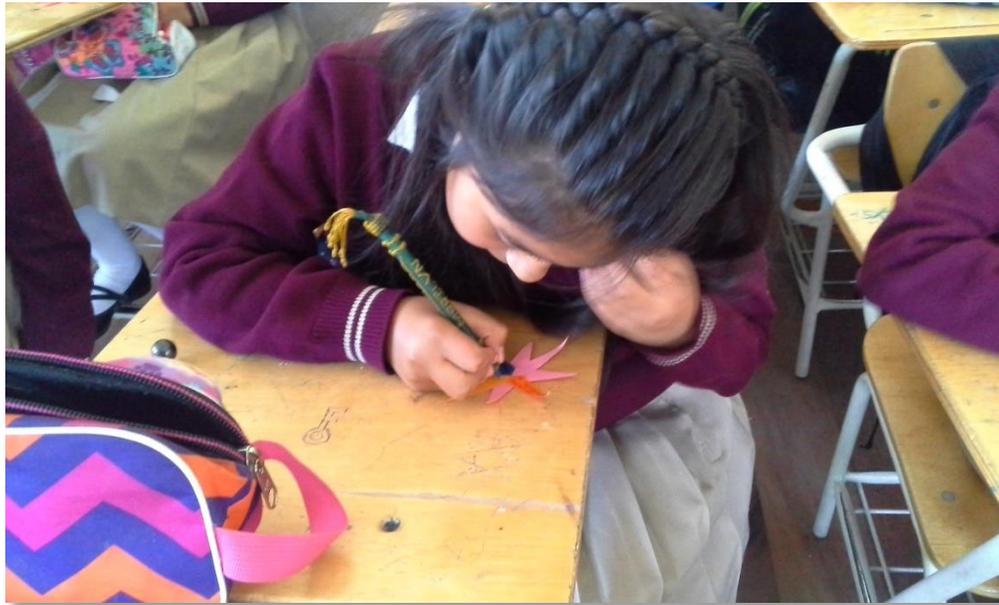


- En la actividad “**tú vales**” se pudo evidenciar que las palabras o comentarios negativos o positivos, pueden llegar a afectar a los niños/as, cuando son negativos. Por lo contrario, si son positivos pueden llegar a elevar la autoestima del mismo.

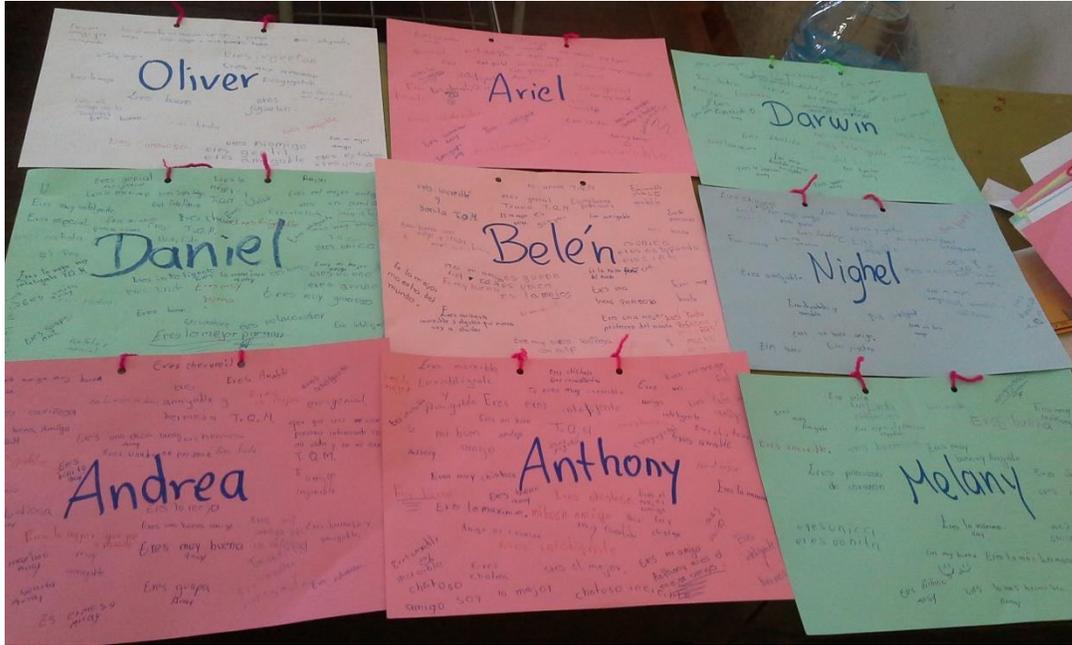




- En la actividad de la “**brújula de las emociones**” los niños/as lograron controlar sus emociones de una manera positiva y a ser más empáticos con sus compañeros/as, ya que, al realizar tareas en equipo, existía la rivalidad entre ellos.



- La actividad las “**gafas positivas**” motivó y elevó la autoestima de los niños/as, creando así un espacio de compañerismo y confianza en ellos mismos.



- En esta actividad de “respiración y relajación” los niños/as lograron relajarse, disminuir el estrés, la ansiedad y el cansancio durante las clases.



Otras actividades aplicando inteligencia emocional

