



El manejo inteligente de las emociones en la participación activa

Jessenia Lourdes León Bazan
Yuliana Yohany León Bazan
Jonathan Stalin Delgado Guerrero

compAs

**El manejo inteligente de las emociones
en la participación activa**

Autores:

Jessenia Lourdes León Bazan
Yuliana Yohany León Bazan
Jonathan Stalin Delgado Guerrero

El manejo inteligente de las emociones
en la participación activa

Autores:

Jessenia Lourdes León Bazan
Yuliana Yohany León Bazan
Jonathan Stalin Delgado Guerrero



Primera edición: agosto 2018
© Ediciones Grupo Compás 2018
ISBN: 978-9942-33-035-2

Diseño de portada y diagramación:
Equipo Editorial Grupo Compás

Este texto ha sido sometido a un proceso de
evaluación por pares externos
con base en la normativa del editorial

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las
sanciones en las leyes, la producción o
almacenamiento total o parcial de la presente
publicación, incluyendo el diseño de la portada,
así como la transmisión de la misma por
cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico,
como químico, mecánico, óptico, de grabación
o bien de fotocopia, sin la autorización de los
titulares del copyright.

Cita.

León, J, León, Y , Delgado, J. (2018)El manejo inteligente de las emociones en la
participación activa, Editorial Grupo Compás, Guayaquil Ecuador, 81 pag

ÍNDICE

Estableciendo la realidad del problema.....	11
Situación de la investigación	14
Manejo de Emociones	19
Las emociones	20
Educación emocional.....	22
Competencia emocional.....	24
Todo está influenciado por las emociones	24
La memoria emocional.....	25
Tipos de emociones.....	25
Relación entre motivación y emoción	28
Las emociones y su importancia en el ser humano	29
El efecto Camaleón	33
Inteligencia Emocional	36
Donde llegamos y su recomendación	45
Formas de seguimiento	77
BIBLIOGRAFÍA REFERENCIAL	81

INTRODUCCIÓN

Hoy en día vivimos en un mundo fluido, de un aceleramiento de las relaciones humanas, en donde las relaciones interpersonales son importantes en todos los ámbitos ya sea a la hora de hacer negocios, al dirigir las empresas debido a que tratan con personas y al educar a los niños . Por lo que es transcendental el manejo de las emociones ya que como seres humanos no podemos suspender, desconectar o eliminar las emociones de nuestro repertorio de experiencias y comportamientos.

Las emociones no son simplemente una opción dentro de un menú del que podemos escoger alguna de las opciones sugeridas, por el contrario, representan un componente fijo de nuestro programa de comportamiento que tiene gran impacto en las relaciones humanas.

Es por ello que países tales como Alemania, España, Estados Unidos, Países Bajos, Reino Unido, Suecia y Australia, Canadá, Finlandia, Portugal y Singapur poseen programas cuya finalidad es conocer y difundir el estado de la Educación Emocional y Social.

“El lenguaje de las emociones es en sí mismo y, sin duda, importante para el bienestar del género humano” Charles Darwin(1998)

Actualmente para los estudiantes no es suficiente con dominar conocimientos y habilidades de razonamiento lógico en el sentido académico tradicional; deben además ser capaces de elegir y utilizar esas habilidades y conocimientos de forma útil fuera del contexto estructurado de la escuela y del laboratorio. Porque estas elecciones están basadas en la emoción y en el pensamiento emocional por lo que los educadores al no valorar la importancia de las emociones de los estudiantes, están olvidando factores más importante del aprendizaje moderno.

“Los niños que viven la experiencia del aprendizaje para la vida como una experiencia enriquecedora e innovadora y como un reto, son más capaces de afrontar las incertidumbres con comprensión, creatividad y sentido de la responsabilidad”.(Yang, M. H. & Damasio, 2007).

En Austria, el Gobierno está abordando, a través de diversas iniciativas, las deficiencias percibidas en el sistema educativo. Dichas iniciativas abordan un amplio abanico de problemas estructurales y organizativos que afectan a todo el sistema educativo: La necesidad de mejorar y controlar los niveles de calidad y de fortalecer el liderazgo educativo, la corrección de las carencias pedagógicas mediante la selección y formación del profesorado y la ampliación del alcance de los servicios de apoyo socioemocional existentes.

En este polémico contexto se está tratando de implantar la educación emocional y social (EES), este país ha presentado tres programas de educación emocional el primer caso llamado Bienestar (Schulfach Glück), que se implementó en 2009 inicialmente como proyecto piloto en 6 centros escolares de la región austriaca de Estiria y que actualmente se aplica en 96 escuelas de dicha región, entre centros de educación infantil y centros de primaria y secundaria.

En el segundo caso es un programa denominado KoSo– Competencia Social y comunicación específicamente para el colegio Sir Karl Popper de Viena. El programa KoSo se está implementando en la actualidad en escuelas de Austria, Alemania y Suiza. El tercer caso versa sobre el Colegio de los alumnos (Schülerinnenschule) del WUK – Centro cultural y de talleres (Werkstätten-und Kulturhaus), donde se aplica uno de los enfoques pedagógicos alternativos más antiguo de Austria. Aquí, la educación emocional y social es más que un programa, es parte de la esencia del propio centro.

Israel, por su parte, al ser un país donde los judíos han sufrido persecuciones, guerras, amenazas y catástrofes, como el holocausto es un reto en el plano emocional. Sin embargo no se queda atrás al incluir un programa de prevención de la violencia, que se ha implantado actualmente en 1200 escuelas y en los dos últimos años ha conseguido reducir en un 30% la violencia escolar.

En Noruega a pesar de que su riqueza ha aumentado grandemente en los últimos años presenta serios problemas educativos debido a que en encuestas se encuentra con los peores resultados académicos en relación con otros países que invierten cantidades similares en educación. Los resultados académicos son mediocres en el plano cognitivo, debido al desorden y ruido que producen los estudiantes los cuales causan interrupciones de clases sumándose a éstos los problemas de estatus sociales, por lo que como alternativa de solución ha adoptado programas que abordan específicamente el aprendizaje de competencias sociales tales como ART(Formación para reemplazar la agresión), Modelo LP (Entorno de aprendizaje y análisis pedagógico), entre otros.

Sudáfrica, es un país cuyo 60% de los niños vive en la pobreza, existe una marcada segregación social, un alto índice de delincuencia y la formación del profesorado tienen graves carencias. Para afrontar esta problemática se ha empleado un programa que consiste en rodear a los niños pequeños de valores humanos, entornos bellos y una educación creativa, lo que supone una base fundamental para alcanzar la sensibilidad social y el bienestar emocional (Murriss, 2009; Perrow, 2008; 2012; Donald, 2012).

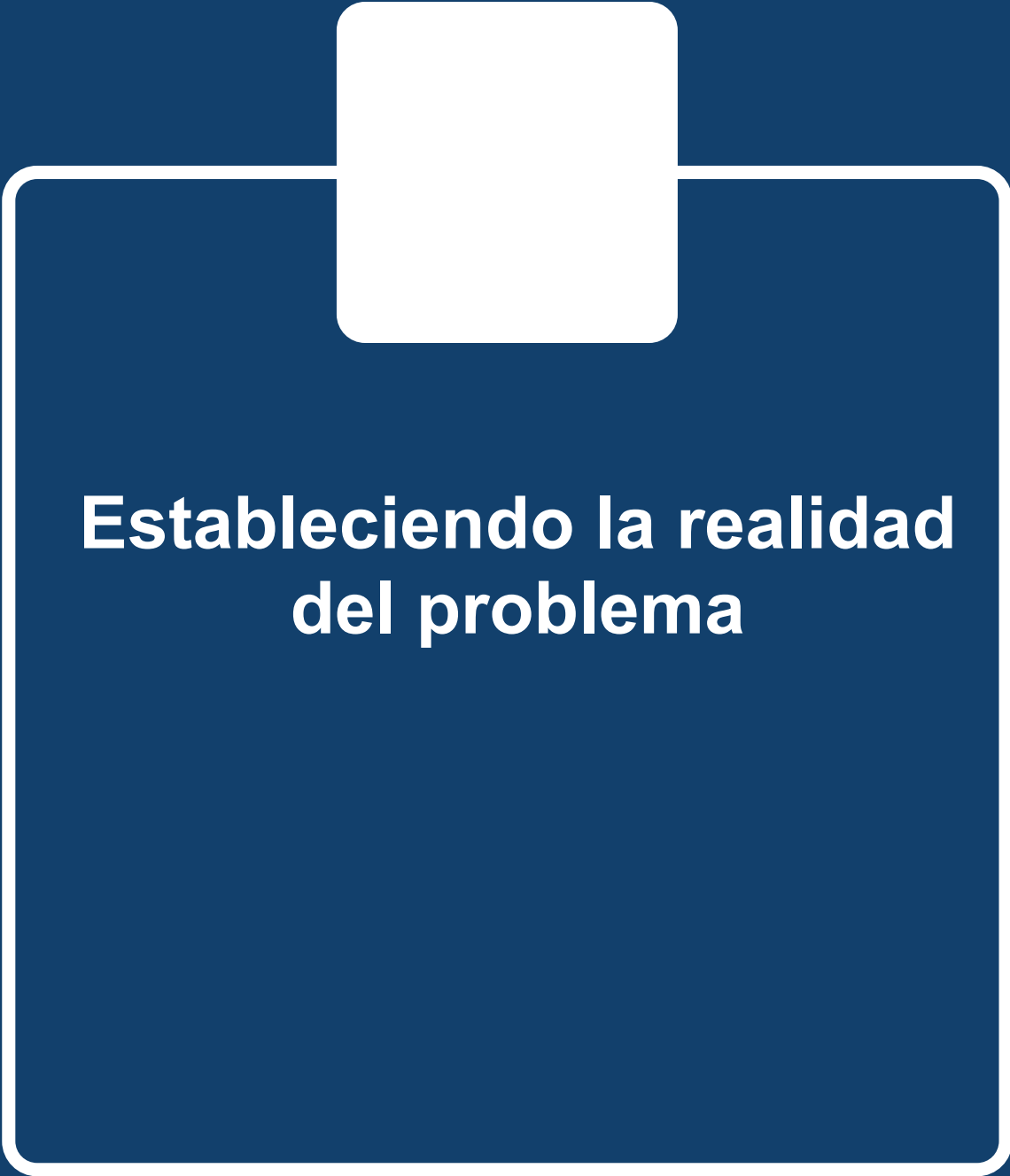
En Argentina como en muchos otros países de América Latina tradicionalmente, las emociones poco se han tenido en cuenta como procesos relevantes del desarrollo, de forma especial en el espacio educativo, donde los aspectos intelectuales y cognitivos han absorbido, casi de manera exclusiva, toda la atención sin embargo, en las últimas décadas, se comienza a detectar el incipiente interés de quienes preocupados por brindar lo mejor de sí en el ámbito educativo argentino se animan a pensar en términos de educación emocional y social.

En este país existen muchos psicólogos que incentivan el manejo de la emociones cuyos diversos estudios coinciden en afirmar que las competencias socioemocionales influyen en el desarrollo de características y competencias personales que son de gran utilidad para afrontar la vida cotidiana y sobreponerse a la adversidad, y potencian de este modo la salud y el bienestar psicológico de los estudiantes (Fernández Berrocal y Extremera, 2002; Pena y Repetto, 2008; Vera Poseck, 2004).

Finalmente, Ecuador es un país en el cual aún no se ha incluido totalmente dentro de las aulas de clases el manejo de las emociones debido a los paradigmas de la metodología tradicional sin embargo actualmente los docente están recibiendo seminarios cuya finalidad es el control de la disciplina en las aulas. Cabe destacar que a

nivel superior ya existen cursos donde se trata de incentivar la importancia del tema para mejorar el desarrollo profesional.

La forma en que se ha vivenciado en la actualidad la educación emocional no responde al uso complementario que se le pueda dar para una educación integral, aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios investigadores influyentes en el ámbito de estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de los aspectos no cognitivos tal como el manejo de las emociones para el desarrollo del ser humano.

A white clipboard icon is centered at the top of the page. It consists of a white rounded rectangle with a white border, and a white rounded square attached to its top edge, representing the clip. The text is centered within the white rounded rectangle.

**Estableciendo la realidad
del problema**

Estableciendo la realidad del problema

En la Institución donde actualmente presto mis servicios de docencia se puede percibir que existe agresividad en los estudiantes debido al deficiente manejo de sus emociones, ya que ellos sin ningún motivo empiezan a empujarse, a gritar, silbar, a burlarse de sus compañeros, a decirse apodos, a jugar de forma brusca; sin embargo los docentes no se preocupan por el estado de ánimo de los estudiantes sólo mandan tareas para cumplir con el Curriculum, y su plan de clase, lo cual me lleva a realizar el presente trabajo investigativo puesto que es muy pertinente dentro del ámbito educativo – psicológico.

Además hoy en día no tomamos en cuenta las emociones, la mayoría de las personas no saben ni les interesa saber el significado de este término o por el contrario están convencidos de que los aspectos emocionales y sociales pertenecen al ámbito privado por tanto, el nivel educacional solamente debería incluir los aspectos intelectuales y académicos de los alumnos.

Sin embargo, no comprenden que los sentimientos y el comportamiento de los estudiantes reflejan la realidad en la que viven, todas las instituciones educativas tanto del nivel primario, secundario e incluso en el nivel superior deberían preocuparse por incluir Educación Emocional con la finalidad de mejorar las relaciones interpersonales ya que representa una habilidad cada vez más necesaria

en un mundo donde se premia el razonamiento pero se reprime la emoción.

La escuela básica "Alfredo Baquerizo Moreno" del Rcto. Roque perteneciente al cantón Salitre, de la provincia del Guayas; presenta inconvenientes debido a que sus estudiantes son poco participativos reprimen sus emociones a causa del trato que les brindan sus familias, desde pequeños no se les permite opinar sobre cualquier tema e incluso no contestan sus dudas por lo que su participación es nula.

En consecuencia estos niños/as que sólo reciben órdenes de sus padres son cohibidos y sumiso por la falta de diálogo, tienen problema de autodominio con otras personas, no pueden hacer nada por su cuenta, se vuelven agresivos, quieren constantemente descargar su ira con sus compañeros de clases.

No tienen amigos andan solos y la mayor parte de ellos incluso reciben terapias con psicólogos para superar ese trauma ya que el trato recibido de su familia que queda grabado en su inconsciente el cual se encuentra en el sistema nervioso y es el estado interior que tienen todas las personas, el cual obliga a prestar atención y a tener en cuenta el peligro inmenso que conlleva debido a que las emociones son impulsos y tiene implícita una tendencia a actuar.

Por eso, es necesario investigar sobre la influencia de las emociones en la participación de los estudiantes para lograr que ellos mejoren su aprendizaje.

Conforme a la idea de dar una respuesta a las problemáticas educativas que se presentan hoy en día en los estudiantes se investiga este tema en vista que de la capacidad de expresión emocional depende la participación activa de los estudiantes en el aula.

En esta temática es importante el manejo de las emociones ya que por medio de ellas niños y niñas disciernen y desarrollan sus potencialidades, relaciones humanas o interpersonales y, su conocimiento académico.

Consecuentemente, es bien conocido que la mayoría de las personas tienen varias habilidades y erudiciones para poder afrontar sus labores diarias, pero muchas no tienen habilidad para poder manejar sus emociones de una manera correcta.

Por tal razón la investigación El Manejo Inteligente de las emociones en la participación activa de los estudiantes de Lengua y Literatura de 3er grado de la escuela básica "Alfredo Baquerizo Moreno" ofrece Estrategias Metodológicas.

Con el manejo de las emociones los estudiantes podrán controlar sus emociones al mismo tiempo lograr la participación en las aulas de clase sin temor a responder.

Situación de la investigación

Esta investigación constituye un importante aporte a la sociedad, ya que las emociones son los sentimientos que tenemos todas las personas a lo largo de toda la vida.

“Amigo mío, no olvidemos que las pequeñas emociones son las grandes capacidades de nuestras vidas y que las obedecemos sin saberlo”. Van Gogh (1880)

El autor nos quiere decir que los sentimientos son esenciales en la vida de los seres humanos y que tenemos que aplicarlos de la manera correcta sin afectar a nadie.

En los países de primer mundo como Estados Unidos se incluye en muchos distritos escolares el programa de inteligencia emocional como parte indispensable del Curriculum tanto así que al finalizar la primaria los niños deben haber desarrollado la suficiente empatía para poder determinar pistas no verbales que les indiquen lo que esté sintiendo otra persona.

“Del mismo modo que los alumnos deben alcanzar un cierto nivel de competencias en Matemática y Lenguaje, también debe lograr un cierto dominio de estas habilidades tan esenciales para la vida”. Goleman, D. (2012)

Todas las materias son importantes para los estudiantes ya que cada una nos enseña a mejorar el aprendizaje además tener un coeficiente intelectual.

Durante el periodo de enseñanza media no sólo se analiza lo que genera tensión sino también aquello que los motiva a lograr un mejor desempeño.

En caso de enseñanza secundaria deben saber escuchar y hablar de un modo que permita resolver conflictos en lugar de generarlos y negociar para alcanzar soluciones satisfactorias.

Salguero et al. (2011) Dijeron que los adolescentes con una mayor habilidad para reconocer los estados emocionales de los demás tienen mejores relaciones sociales con iguales y padres, menor tensión en sus relaciones sociales, así como un mayor nivel de confianza y competencia percibida.

En consecuencia queda clara la importancia de la Inteligencia Emocional que se hace patente desde la crianza y educación de los hijos, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y encuentros humanos.

“Toda emoción parece estar ligada, de manera obligatoria, a un proceso de memorización afectiva de una experiencia pasada”. Laborit (1994)

El autor nos da entender que las emociones son sentimientos y por lo tanto lo vamos a tener y desarrollar a lo largo de nuestras vidas además hay cosas que tenemos que memorizar.

Por su parte Ferragut y Fierro (2012) Indican que se ha puesto de manifiesto que las mismas capacidades de esta inteligencia que hacen que un niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o sea

apreciado por sus amigos en el colegio, también le serán de ayuda en el futuro, en su trabajo o sus relaciones sociales.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples, introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal, como la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas y, la inteligencia intrapersonal, como la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propias. Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el CI, no explican plenamente la capacidad cognitiva.

De esta manera, aunque los nombres dados al concepto han variado, existe una creencia común de que las definiciones tradicionales de inteligencia no dan una explicación exhaustiva de sus características.

Otro de los orígenes de la inteligencia emocional está en Joseph Ledoux, como influencia más reciente, a partir de su libro "El cerebro emocional (1996), en él divulga sus hallazgos acerca de los circuitos neuronales del cerebro y nos enseña que la emoción precede al pensamiento. También explica el por qué los procesos de raciocinio que tienen lugar en el neocórtex van muchas veces a la zaga o en contra de los impulsos de la amígdala.

El primer uso del término Inteligencia Emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su

tesis doctoral: Un estudio de las emociones: El desarrollo de la inteligencia emocional, de 1985.

Sin embargo, el término "Inteligencia Emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966). Greenspan también presentó en 1989 un modelo de IE, seguido por Salovey Mayer (1990) y Goleman (1995)

La relevancia de las emociones en los resultados del trabajo, la investigación sobre el tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación del célebre libro de Daniel Goleman: Inteligencia Emocional.

Un relevante artículo de Nancy Gibbs en la revista *Time*, en 1995, del libro de Goleman fue el primer medio de comunicación interesado en la IE. Posteriormente, los artículos de la IE comenzaron a aparecer cada vez con mayor frecuencia a través de una amplia gama de entidades académicas y puntos de venta populares. (Cf. Antunes, 2006, Pág. 21)

En definitiva el tema es de actualidad muy importante ya que si no controlamos nuestras emociones perdemos la calma y nos lleva a cometer cualquier error, para eso necesitamos manejar las emociones de forma inteligente lo cual es necesario el autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Revisados los contenidos de las distintas tesis que reposan en la biblioteca de las universidades que ofertan las carreras en Ciencias de la Educación, existen investigaciones cuyos temas se detallan:

Tomado del Instituto Politécnico Nacional Escuela Superior de Comercio y Administración el seminario de La Inteligencia Emocional en la Empresa presentado por Ana Lilia Martínez Hernández, Alejandro Mendoza Tafuya, Sara Pérez Acosta, Misael Reyes Guillen y Natalia Sánchez Sosa en México, mayo de 2009.

En este seminario se refiere de la importancia que existe en la Inteligencia Emocional para todas las personas y en especial para las empresas.

Impacto de la inteligencia emocional percibida en la auto eficiencia emprendedora.

La autora Carmen María Salvador, en el Boletín de psicología en el año 2008 Págs 65-80, hacen hincapié también sobre la inteligencia emocional y las habilidades que existen.

Las competencias emocionales citado por los autores: Rafael Bisquerra Alzina y Nuria Pérez Escoda, localizado en la educación XXI por la revista de la Facultad de Educación en el año 2007 págs.61- 82. En este tema hacen hincapié en las competencias emocionales en el trabajo y en la educación, las competencias resultan de un saber a actuar, es un constructor amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias.

Manejo de la Inteligencia Emocional en gerentes, Autores Romero Leidy Marcela y Torres Garzón Hugo Alberto en el año 2013. En el trabajo pregrado psicología;

Las relaciones humanas y la inteligencia emocional citada en la Universidad Católica de Colombia. Es la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada.

Nos habla de los sentimientos y emociones Inteligencia Emocional en la formación docente en la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad de Guayaquil y Elaboración de un Módulo para potenciar el perfil profesional; por el autor López Suárez Carlos T, ubicado en Ecuador en la provincia del Guayas en el año 2006.

Luego de este recorrido se pudo constatar que el tema que estoy desarrollando no ha sido todavía elaborado, por lo cual se procederá a la ejecución.

Manejo de Emociones

El manejo de emociones empieza con la capacidad de reconocer los sentimientos y pensamientos propios, teniendo la sensibilidad y la empatía para identificar los ajenos y de esa manera dirigirlos y expresarlos sanamente.

Según Jorge Raúl Olguín (2013) El manejo de emociones es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente nuestras emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones para manejar los sentimientos de tal manera que puedan ser expresados adecuadamente y con afectividad, permitiendo la sana convivencia y el conocimiento de uno mismo. Daniel Goleman(1995)

Tanto la Inteligencia Emocional como el gobierno de emociones recaen en la habilidad para comprender y dirigir a los estudiantes y actuar sabiamente en las relaciones humanas. Edward Thorndike (1920)

“Para manejar las emociones es necesario el autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales” Daniel Goleman (1995)

Las emociones

Emoción, (Del lat. emofñō, -ōnis) que significa: Alteración del ánimo, es un término empleado frecuentemente como sinónimo de sentimientos y que en Psicología se emplea para denominar una reacción que implica determinados cambios fisiológicos, tales como la aceleración o la disminución del ritmo del pulso, la disminución o el incremento de la actividad de ciertas glándulas, o un cambio de la temperatura corporal. Todo ello estimula al individuo, o alguna parte de su organismo, para aumentar su actividad.

Es entonces que, las emociones son los estados de ánimo que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos.

Entre las emociones podemos mencionar: Duelo, depresión, confusión, decepción, indignación, irritabilidad, hostilidad, cólera, miedo, pánico, melancolía, nerviosismo, consternación, terror, fobia, pesimismo, satisfacción, euforia, éxtasis, placer, gratificación, felicidad, rabia, furia, resentimiento, desesperación, temor, aprensión, afán, ansiedad.

“Capacidad para reconocer y controlar nuestras emociones, así como manejar con más destreza nuestras Relaciones” (Goleman, 1996).

Rolls (1999) “Las emociones son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo. Este sistema proporciona o sirve de interfase entre tales estímulos y las conductas correspondientes”. Rolls entiende, como además así se desprende de los ejemplos dados anteriormente y nos lo enseña la experiencia de todos los días, que las propias recompensas, como un buen plato de comida cuando se está hambriento, o un halago personal, producen un estado emocional de bienestar.

(Damasio, 1999): Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando

un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta las emociones son imprescindibles para la vida y la comunicación .Es así que las emociones y el lenguaje emocional están enraizados en lo más profundo y primitivo del ser humano.

La música tiene un gran poder para motivar emociones

Educación emocional

Rafael Bisquerra (2014): "La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la Psiconeuroinmunología, la teoría de las Inteligencias Múltiples, la Inteligencia Emocional, el fluir, los movimientos de renovación pedagógica, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc.

La novedad del tema hace que cada uno entienda lo que su experiencia le da a entender. Consideramos que para podernos comunicar con precisión sobre conceptos educativos se necesitan definiciones consensuadas. En este sentido, nos atrevemos a proponer la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las

competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

La Educación Emocional, como proceso continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida.

Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.

Por otra parte, Carrión (2005, p. 22) considera la Inteligencia Emocional como, “un conjunto de habilidades que posibilitan al sujeto alcanzar un equilibrio en sus estados internos”. Este equilibrio se comprende en el hecho de que un individuo emocionalmente inteligente es capaz de asumir la responsabilidad de sus actos manteniéndose en dirección a sus objetivos, lo que le asegura un camino en el éxito de la vida.

Así mismo, Pésico (2003) señala que las personas con Inteligencia Emocional muestran un alto grado de solidaridad y expresan sus sentimientos de manera abierta a través de una comunicación eficaz.

La Educación Emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el Curriculum académico ordinario.

Competencia emocional

Bisquerra y Pérez (2007): "Capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia".p.14

Todo está influenciado por las emociones

La diferencia entre el éxito y el fracaso está en el factor emocional.

Todos podemos ser ganadores, depende más de la actitud que de la aptitud, el comportamiento y las acciones se originan y dirigen por las emociones.

Las emociones determinan la forma en que respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo, tener competencias emocionales no significa ahogar las emociones sino saber dirigir las y equilibrarlas, con el manejo de las emociones se alcanzan el bienestar psicológico, base del desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad.

La memoria emocional

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala. El hipocampo registra los hechos puros, y la amígdala es la encargada de registrar el "clima emocional" que acompaña a estos hechos.

Para LeDoux: "El hipocampo es una estructura fundamental para reconocer un rostro como el de su prima, pero es la amígdala la que le agrega el clima emocional de que no parece tenerla en mucha estima". Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga emocional (Cf. LeDoux 1999, pág, 300)

Tipos de emociones

Silvia Palou (2004): Las emociones primarias son las que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie.p.5

A lo largo del tiempo se ha realizado estudios para definir las emociones y la función que cumple cada una y a pesar de los diferentes puntos de vista de autores tales como Eckman, Ellsworth, Smith, Izard, Shaver y Weiner, estos comparten un conjunto de emociones, las cuales se les denominan emociones básicas.

Existen dos clases de emociones, las primarias (básicas) las cuales son aquellas que se desencadenan en respuesta de un evento, por ejemplo: el miedo; y las secundarias son aquellas que surgen como consecuencia de las emociones primarias. Si estamos sintiendo miedo, lo que sería una emoción primaria, como respuesta a la misma la emoción secundaria podría ser: rabia o sentirse amenazado. Dependiendo de la situación a la que nos estamos enfrentando.

A continuación observaremos emociones básicas y a su vez emociones secundarias las cuales son los resultados de las nombradas anteriormente:

- **Miedo o temor:** Es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

- **Ira:** Es un estado emocional que puede abarcar desde una irritación menor hasta una furia intensa. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento en las pulsaciones, presión sanguínea y niveles de adrenalina, noradrenalina.

- **Tristeza:** Es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la

alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc.

- **Repugnancia:** Implica librarse o alejarse de un objeto contaminado, deterioro o echado a perder. La función de esta es el rechazo.

- **Amenaza y daño:** Son los temas que unifican las emociones de miedo, ira y repugnancia. Cuando se anticipan los malos acontecimientos, sentimos miedo. En el afán por rechazar o combatir la amenaza y el daño, sentimos repugnancia e ira. Una vez que la amenaza o daño ha ocurrido, sentimos tristeza.

Según Izard (1991), Esta es la emoción más común del funcionamiento cotidiano de los seres humanos. Surgen en aquellas situaciones que involucran las necesidades o el bienestar de la persona (Deci, 1992)

- **Alegría:** Reeve (2002) Afirma que los acontecimientos que provocan esta emoción incluyen resultados deseables, como el éxito en una actividad o tarea, el logro personal, el progreso hacia una meta, la obtención de lo que queremos, lograr la estima, ganar respeto, recibir amor o afecto, tener una sorpresa maravillosa o experimentar sensaciones placenteras.

. **Inclusión y satisfacción motivacional:** Estas unen las emociones positivas de interés y alegría. Cuando uno se anticipa y prevé un suceso benéfico, se siente interés conforme se excita el motivo. Una vez que el suceso se materializa y el motivo se experimenta alegría.

. **Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

. **Aversión:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

Relación entre motivación y emoción

Silvan Tomkins y Carroll Izard (1962) Sostienen que la primera forma de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que las emociones son un tipo de motivo especial. Las emociones encajan en la definición de un motivo en el sentido de que energizan y dirigen la conducta, por ejemplo: El miedo, energiza la persona para actuar y dirige la acción hacia una meta, principalmente la de escapar del peligro. Por lo tanto, las emociones son como los planes, metas, necesidades fisiológicas y todos los demás motivos: Energizan y dirigen la conducta.

También encontramos el punto de vista de Ross Buck (1988), en donde observamos que la emoción es una 'lectura' de los estados motivacionales, la cual ayuda a saber si lo que está ocurriendo es malo o bueno. Por otra

parte este autor afirma que la motivación y la emoción son dos caras de la misma moneda en el sentido de que los motivos funcionan para mantener las condiciones corporales necesarias para sostener la vida y las emociones funcionan como un 'informe de progresos' constante sobre lo bien que esos motivos están siendo sostenidos.

Es decir, las emociones son la manera mediante la cual los estados motivacionales forman el sistema de respuestas apropiados a su estado actual. Son las emociones las que alertan a los sistemas de respuesta corporales para que entren en acción y son los sistemas de respuesta corporal los que finalmente encuentran los medios para gratificar el motivo; por ejemplo: El motivo de sexo da una lectura emocional moviliza los recursos de cuerpo para facilitar la gratificación sexual. Aquí se ilustra la interacción entre motivos, emociones y conducta mostrando que los motivos energizan y dirigen la conducta mientras que las emociones facilitan e inhiben la conducta para optimizar las adaptaciones exitosas.

Las emociones y su importancia en el ser humano

Esquivel (2001) dice que "no hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción", esta frase encierra toda la importancia que tienen las

emociones para el ser, ya que el hombre es un constructo emocional por así decirlo.

Las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o concepto, (Esquivel, L. 2001), es quizás por esto que son tan estudiadas.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad del SNA y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas es decir que se ha tomado conciencia de que el estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo, (Esquivel, L. 2001).

La importancia de las emociones es muy grande, ya que estas pueden afectar nuestros pensamientos y metabolismo, por ejemplo:

Rodríguez (2005) Revisando la literatura médica y psicológica actualizada que aborda las bases neurales de las emociones encontró, que su expresión fisiológica y psicológica, su interrelación con características personalógicas, y la implicación de estados emocionales negativos en la salud influyen de forma especial en las enfermedades cardiovasculares, es decir que nuestros estados emocionales pueden hacer que tengamos enfermedades y que si sabemos manejar nuestra cognición para regular nuestras emociones podríamos hacer que estas no actúen en contra nuestra sino a beneficio de nuestra existencia, por ello es que Rodríguez (2005) Afirma que la vida emocional puede resultar decisiva en el mantenimiento, restablecimiento u optimización de la salud, es algo que debe adornar el conocimiento de todos los que se relacionan con el Proceso Salud-enfermedad humano.

Las emociones también tienen un gran peso en la superación de un individuo con respecto a la sociedad, como cuando se habla de emociones colectivas.

Peñales (2009) Dice que las emociones colectivas hacen que se genere un sistema en los cuales interactúan varias personas y que al lograr un cometido hacen que la

sociedad avance, es decir que estas interacciones emocionales entre individuos hacen que los negocios, las grandes empresas y los gobiernos tengan una estructura más sólida y progresista, entonces se podría afirmar que las emociones no sólo juegan un papel importante en nuestra salud sino que a nivel de superación personal también y más interesante es saber que a nivel interactivo posee una gran base psicológica, entonces, son las emociones el pilar de nuestra existencia y es ese juego con la conciencia lo que hace del hombre la punta de la pirámide evolutiva, es ese aspecto psicobiológico lo que hace que nuestra especie el final de la cadena alimenticia.

Esquivel (2001) Dice, que una emoción rara vez ocurre en un vacío existencial, por lo general ocurre en un contexto en el que la persona tiene que dar respuesta adaptativa a determinada situación problemática en su entorno; determinadas emociones facilitan la solución de los problemas, en tanto otras lo entorpecen, a pesar de la valencia de su connotación subjetiva, entonces somos emociones, somos seres que estamos representados gracias a ellas, y son ellas las que nos ayudan a seguir adelante, a ser mejores personas, a cumplir nuestros sueños y además son ellas las que nos alejan de peligros, las que orientan con ayuda de la conciencia a la supervivencia, pero si nos dejamos invadir por emociones negativas como la tristeza, nuestro cuerpo sufriría

cambios que llevarían a la muerte del organismo, es por esto que debemos tener una buena relación interna, es decir entre conciencia y emociones, y también es bueno tener buenas relaciones emocionales con otras personas para que la especie siga siendo la pionera en inventos, grandes negocios, y buenas relaciones de ámbito afectivo/ amoroso.

El efecto Camaleón

Chabot 2001, Da pautas para cultivar una inteligencia emocional a través del efecto camaleón, por medio del cual, los seres humanos al igual que el Camaleón tomamos el color emocional según el medio en que nos movamos, es decir, en nuestro trato, ajustamos nuestras emociones a las de los demás; por ejemplo:

Cuando dos personas se encuentran frente a frente, la que es más expresiva transmitirá su estado anímico a la más pasiva. Desde este punto el efecto camaleón podría ser utilizada como herramienta de educación; de esta forma, las emociones y sus expresiones son los colores de la vida (Cf. Chabot 2001, pág. 133-135)

Las instituciones educativas formadoras de niños (as), jóvenes y adultos; proporcionan multitud de situaciones en las que la toma de decisiones del profesional se fundamenta sobre todo en su formación (sus estudios) y su experiencia. Y también, en muchas ocasiones, en las enseñanzas recibidas, en el valor de la autoridad que nos

lo ha dicho, que no siempre han estado corroboradas por una investigación.

Son necesarios estudios de inteligencia emocional que analicen de forma rigurosa el efecto de aquello que estamos haciendo con las emociones, tanto para corroborar como para rechazar aquello que se dijo y que se aplica en los docentes.

Aunque la Psicología conoce desde siempre la influencia decisiva de las emociones en el desarrollo y en la eficacia del intelecto, el concepto concreto de la Inteligencia Emocional, en contraposición al de coeficiente intelectual, fue planteado hace unos años por el psicólogo Peter Salovey. Y si bien no existen test para medirla con exactitud, varias pruebas o cuestionarios que valoran este aspecto pueden ser muy útiles para predecir el desarrollo futuro de una persona.

En la década del 90 se intensificaron los estudios dirigidos a investigar más profundamente el órgano que tan poco utilizamos con relación a su enorme potencial. Estas investigaciones llegaron a determinar que las emociones juegan un rol muy importante y definitorio en la capacidad del ser humano para vivir mejor. La trascendente conclusión determinó que ya no nos ajustaremos sólo a un coeficiente de inteligencia basado en informaciones intelectuales, sino también y en gran medida a un coeficiente emocional.

Un coeficiente emocional óptimo es alcanzado por aquella persona que conoce sus emociones negativas y, lo que es más importante, puede resolverlas. La persona que no conoce sus propias emociones negativas, o que conociéndolas es incapaz de manejarlas, está afectando en distintas medidas su vida de trabajo, su vida de pareja, su vida de familia y su particular visión del mundo

La rigurosa metodología empleada por los estudios que se han mencionado (como en tantos otros) obliga a realizar un esfuerzo extraordinario al investigador. Los resultados, cuando son igual de detallados, aparentemente son tediosos de leer y parecen de poca utilidad formadora. Sin embargo, como se demuestra, aportan una información muy práctica, unos fundamentos para que el maestro pueda realizar su trabajo con mayor precisión, con conocimiento, es decir, sabiendo sus límites.

El presente trabajo lo aplicamos con nuestros estudiantes en el aula de clase de la institución educativa ya que a su vez va a desarrollar estrategias metodológicas para el manejo inteligente de las emociones en los estudiantes de 3er año de educación básica.

Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer nuestros sentimientos propios y ajenos además es la habilidad para manejarlos.

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. (Cf. Chabot, 2001, pág. 73-77)

Esta habilidad para manejar emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento, un niño amado, acariciado, será un niño con confianza en sí mismo, un niño seguro. La educación no solo contempla aspectos intelectuales y rendimiento escolar, actualmente se está poniendo énfasis al desarrollo de habilidades emocionales y la autoestima, es decir la educación de los sentimientos, la valoración de sí mismos.

Las personas con Inteligencia Emocional:

- Aprenden a identificar sus propias emociones.
- Manejan sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.

- Desarrollan una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás.
- Desarrollan el autocontrol y la empatía: Ponerse en el lugar del otro.
- Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas.

Cómo desarrollar La Inteligencia Emocional en los niños

Lo primero es conocer cómo es el desarrollo emocional del niño en los primeros años para que de esta forma saber qué habilidades necesitan estimularse según cada etapa.

El desarrollo evolutivo de la afectividad, se presenta de esta manera:

- El recién nacido siente malestar o sosiego. Llora o ríe. Su mundo es de necesidades, afectos y acciones, el primer trato con la realidad es afectivo.
- Hacia los 18 meses ya se han conectado las estructuras corticales con las profundas del cerebro, lo que permite la aparición de una afectividad inteligente.
- Hacia el primer año, la seguridad del afecto de la madre es lo que permite al niño apartarse, explorar, dominar los miedos y los problemas, una correcta educación proporciona la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para sus nuevos encuentros.

- El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos, sentirse seguro es sentirse querido, en la familia uno es querido radical e incondicionalmente. Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria, aprende a andar y a hablar y su mundo se expande.
- Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas, disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.
- Hacia los 7- 8 años nos convertimos en actores y jueces: Reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos. Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.
- La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona. Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias, es la edad de los grandes ánimos y desánimos, muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad; el descubrimiento de la libertad interior es importante para la maduración del adolescente, al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.
- Al ir madurando comprende que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan, que

lo que apetece no siempre conviene, que una libertad sin sentido es una libertad vacía.

Beneficios de la Inteligencia Emocional

Despertar la sensibilidad

Motivar y automotivarse

Mejorar el desempeño

Agilizar y mejorar la toma de decisiones

Aumentar el control emocional

Generar acciones y movimiento

Facilitar las relaciones con los demás.

La Inteligencia Interpersonal

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.

Participación activa

Es la reacción de cualquier individuo ante cualquier estímulo.

Según la Real Academia Española (1998), participar significa "Tomar una parte en una cosa", lo cual llevado al campo de la actividad física y el deporte en general

supone tomar parte en el juego deportivo y/o actividad física determinada.

Cañizares (2002, citado en González 2003) Define el concepto de participación como "Un compromiso mental emocional hacia las metas, una reflexión personalizada que permite compartir responsabilidades para el logro de objetivos. La participación implica tres aspectos centrales: compromiso, contribución y responsabilidad" (p.39).

Hay que comprender que los estudiantes no son un recipiente de conocimiento, sino que crea su aprendizaje en forma activa y única. La Filosofía Montessori está comprometida con la participación activa de los alumnos en el proceso de conocer y aprender. Si los alumnos se desarrollan activamente, el resultado serán individuos reflexivos, analíticos, activos y participativos en su contexto social.

Educar activamente es proveer al estudiante de un ambiente preparado para que aprenda a educarse a sí mismo con confianza e independencia de manera activa, libre y responsable.

Participación activa y las emociones

Los estudiantes aprenden las materias que necesitan saber, pero consiguen este conocimiento a través de su propio deseo de aprender, siguiendo sus pasiones y haciendo conexiones entre las ideas y las materias

debido a que muy rara vez ellos aprenden sólo escuchando a su docente o leyendo un libro de texto.

La mente de los niños es capaz de absorber conocimientos de manera inconsciente, es decir, que de manera natural toman de su ambiente y aprenden a adaptarse a la vida con alegría, ellos tienen la posibilidad de auto exigirse con inteligencia y elegir con libertad.

Las emociones se interrelacionan y potencian los tres elementos que hacen valiosa la participación y favorecen la inclusión: Aprendizaje y Desarrollo de Habilidades, posibilidad de tomar decisiones sobre aspectos que afectan la propia vida y construcción de una subjetividad social independiente.

Por otra parte al tener un estudiante activo, paralelamente se tiene a los padres informados y activos, ya que ellos se ven obligados a apoyar a sus hijos e hijas en sus actividades. Está muy claro que si los padres no están informados y motivados, el niño o la niña no obtienen los éxitos deseados ni son felices. También es claro que la gran mayoría de los padres sólo llegan a la escuela para entregar a sus hijos e hijas y esperan que el maestro haga todo lo que le correspondiente al maestro y al padre. Por eso depende mucho de las actividades escolares para motivar a los padres y para ganar su comprensión y su apoyo.

Participación

La participación debe entenderse como un proceso de construcción y aprendizaje compartido que contribuye al desarrollo de comunidades. Por tanto, implica compartir decisiones que afectan a la vida del individuo y de la comunidad.

También basa en la capacidad de comunicarse, expresar deseos, ideas que fomenten el debate y que lo enriquezcan con comentarios u opiniones. Para fomentar la participación se requiere una clara voluntad de dar voz a los estudiantes.

Docentes facilitadores y estudiante activos

Los docentes utilizan una metodología diaria de participación activa del estudiante la cual consiste en desarrollar una técnica para hacer pensar y trabajar a cada uno de los estudiantes, por lo tanto el arte del maestro es lograr que el estudiante piense, cuestione y actúe.

La participación del estudiante en la educación es fundamental para su reconocimiento, para contribuir a su desarrollo propio, al de su familia y al de su comunidad. Participar en la escuela es el camino para participar en la vida. Quien en el proceso educativo haya tenido la oportunidad de opinar, cuestionar o decidir, de expresar sus necesidades y sus sueños, habrá recibido la educación que le permita la realización de su proyecto

vital y su participación activa en la comunidad a la cual pertenece (Cagliao, 1998)

Participación activa y el proceso de aprendizaje

La participación es una condición indispensable de los procesos de aprendizaje debido a que el aprendizaje es un proceso activo en el que la persona se implica y otorga sentido a lo que aprende con base en lo que ya sabe, en sus creencias, emociones y motivaciones. Es un proceso personal ya que nadie puede aprender por otro y al mismo tiempo es un proceso social, en un doble sentido, ya que no se aprende sin interrelacionarse con los demás. El proceso personal de otorgar sentido es por esencia participativo y el proceso social de aprender junto con otros también lo es. Las propuestas de enseñanza que potencien estos procesos posibilitarán que se aprenda más y mejor.

La participación activa, es involucrarse en el proceso, interactuando, asumir una actitud crítica dirigida al aporte de soluciones constructivista. Parte de las experiencias de los alumnos para descubrir nuevos conocimientos. También conlleva el respeto a las opiniones o criterios emitidos por los estudiantes.

A white clipboard icon is centered at the top of the page. It consists of a white rounded rectangle with a white border, and a white rounded square attached to its top edge, representing the clip. The text is centered within the white rounded rectangle.

**Donde llegamos y su
recomendación**

Donde llegamos y su recomendación

La zona rural del cantón Salitre posee uno de los más bajos índices de población con estudios superiores y esto con seguridad se debe a la falta de amor a la continuidad del proceso educativo o simplemente un desinterés por los estudios, es así que, por medio de mi investigación pretendo mejorar la calidad de educación presentando una alternativa que ayude a los alumnos a que les guste estudiar.

Las encuestas fueron elaboradas con ítem de alternativas múltiples, las que son fáciles de comprender para los encuestados.

Se presentan los resultados del análisis de la información obtenida de las encuestas donde se verifican la importancia del manejo de las emociones.

Como principales resultados explicamos que de las maestras encuestadas el 75% respondieron que el amor es el sentimiento más importante dentro de los seres humanos, el 25% respondieron que un poco es importante.

De los encuestados respondieron que no aplican estrategias metodológicas en el aula para desarrollar la inteligencia emocional el 25% respondieron que muy poco aplica, el otro 75% dijeron que no aplican nada o sea ellos improvisan en las clases.

El 25 % de maestras encuestadas, siempre utilizan estrategias que motivan a los estudiantes a la atención de las clases impartidas y a la integración entre ellos mismos, otro 25% de maestras lo hace a veces y el 50 % de maestros ,de lo que se concluye que la mayoría de las maestras, deberán tomar en cuenta la necesidad de implementar estrategias que fortalezcan la imaginación, creatividad y fácil integración entre los estudiante.

El 75% de las maestras encuestadas, están de acuerdo en implementar actividades para estimular el rendimiento académico y el nivel de educación y el 25% de maestras piensan que los estudiantes no responderían satisfactoriamente ya que son dejados.

El 75% de las maestras encuestadas están de acuerdo en usar las emociones como una herramienta de aprendizaje y participación y, el 25% piensan que el esfuerzo es la mejor forma de aprendizaje.

De lo que se concluye que la mayoría de maestras reconocen que la pasividad en el estudiantado es un mal signo de aprendizaje lo cual perjudicaría el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

El 50% de las maestras piensan que un estudiante bien motivado da el doble del rendimiento académico y el 50% de maestras piensan que el interés de aprender se fortalece con el proyecto de vida personal.

De lo que se concluye que las maestras, deberían trabajar siempre con los estudiantes dándoles pautas de lo que puede servir como herramienta para su futuro.

El 50% de las maestras encuestadas, siempre logran la participación activa de los estudiantes por medio de su carisma como ellas mismos lo afirman, mientras el 50% de maestras, lo hacen muy poco pese a las actividades que proponen. De lo que se deduce que, las maestras deberían trabajar sobre las emociones de los estudiantes para que así ellos se sientan valorados en el aula de clases.

El 75% de las maestras encuestadas, notan con facilidad a niños con problemas de aprendizaje, mientras que el 25% de las maestras prefieren culpar a otros factores que podrían influir en su entorno.

De lo que se deduce que una gran mayoría de maestras encuestadas, perciben que con frecuencia en la zona rural, las capacidades de los alumnos muchas veces se pone en su límite en cuanto a la retención de algunos contenidos, por el contrario la otra parte percibe la falencia del aprendizaje en el método que se esté aplicando u otros factores personales como, el exceso de obligaciones en el hogar, etc.

El 100% de las maestras encuestadas, consideran como una mediana opción el que se vuelva un problema en los niños, el que ellos expresen sus emociones ya que de esa

forma ellos darían a notar fácilmente un problema que los agobia en el caso de existir alguno.

De este instrumento aplicado se concluye, con que todas las maestras se preocupan mucho del estado anímico de los educandos, pero aun así no lo usan como una herramienta favorable para el Interaprendizaje.

En la aplicación de la ficha de observación se obtiene que el 33.33% de los niños gustan mucho leer, mientras que el 67% lo hacen solo a veces.

De lo que se puede concluir, que con una mínima diferencia los niños expresan su gusto por la lectura por tal motivo es necesario utilizar las estrategias necesarias para que el aprendizaje se vuelva para ellos más placentero.

De la ficha de observación se obtiene que el 100% de los niños gustan mucho correr cuando se asustan.

De lo que se puede concluir, que uno de los objetivos principales de la propuesta debería centrarse en el hecho de que ellos puedan encontrar actividades educativas dentro del aula de clase que sean para ellos un aprender de forma divertida.

De la ficha de observación se obtiene que el 60% de los niños siempre se enfadan con facilidad, mientras que el 26.67% a veces se enfadan y el 13.33% nunca se enfadan con sus compañeros.

De la ficha de observación se obtiene que el 80 % de los niños, sienten miedo a lo desconocido mientras que el 7% poco les da miedo y el porcentaje restante se no les da miedo. Y el 13% respondieron que nunca sienten miedo.

De lo que se puede concluir, que siendo un considerable número de estudiantes que les da miedo o se asustan con facilidad tenemos que aprender a no asustarnos con habilidad.

De la ficha de observación se obtiene que el 73% de los niños, si utilizan inteligentemente sus emociones y un 27% solo a veces.

De lo que se puede deducir que, hay que saber manejar las emociones de una forma normal y apropiada.

De la ficha de observación se obtiene que el 67% de los niños en algunas ocasiones agreden físicamente a sus compañeros, el 27% dicen que a veces agreden a los demás y un 7% dicen que nunca.

La ficha de observación se obtiene que el 53% dicen que pierden el control de sí mismo, el 40% a veces pierden el control cuando se enojan y el otro 7% nunca pierden el control.

De la ficha de observación se obtiene que el 73% nunca participan en clase, el otro 7% a veces participan en clase y el 20% siempre participan

De lo que se puede concluir que es necesario utilizar las estrategias metodológicas por medio de la cual el aprendizaje sea más participativo y de consecuencia más placentero.

De la ficha de observación se obtiene que el 100% de los niños se consideran buen amigo/a; aunque si al observarles parecería que muestran entre ellos alguna indiferencia.

De lo que se puede concluir que la intención que cada uno custodia es buena y el sentimiento de compañerismo aprendido en sus años de estudio apunta a la necesidad de reforzar el proceso educativo que percibieron en sus primeros años de estudio.

De la ficha de observación se obtiene que el 100% de los niños se gustan leer y escribir; aunque si al observarles parecería que muestran alguna falencia de aprendizaje.

De lo que se puede concluir que no se debe procurar apagar en ellos la alegría del buen aprendizaje sino más bien reforzarlo por medio de una verdadera propuesta metodológica.

De la encuesta aplicada a representantes legales el 100% de los padres respondieron que si aman a sus hijos.

Los representantes legales respondieron el 40% que siempre tienen miedo, el 13% a veces y el otro 47% nunca sienten miedo.

Ellos respondieron que el 80% siempre pierden el control y por eso golpean a sus hijos/as, el 13% a veces pierde el control y el otro 7% contestó que nunca pierde el control.

El 33% de los representantes legales respondieron que siempre utilizan técnicas adecuadas en el control de sus hijos/as, el 53% a veces utilizan técnicas, y el 13% respondieron que nunca aplican técnicas en la educación de sus hijos sobre las emociones.

El 20% respondieron que siempre impulsan a su hijo a participar en las clases, el 13% respondieron que a veces les inculca que participen en clase, y el 67% de representantes legales respondieron que nunca les infunde la participación en las clases; por eso los estudiantes tienen miedo de hablar en público o participar en clases por motivo que nadie de la familia los motiva a hacerlo.

De los encuestados el 20% respondieron que siempre logran que sus hijos pierdan el miedo en la participación de sus hijos/as, el 33% contestaron que a veces logran que sus hijos pierdan el miedo y el 47% contestaron que nunca logran que pierdan el miedo sus hijos.

Aplicación de las estrategias metodológicas para el manejo inteligente de las emociones con la participación activa de los estudiantes.

La finalidad de esta propuesta es dar pautas útiles a los docentes de tercer año de educación básica que orienten el uso adecuado de las emociones como parte del desarrollo de las conciencias lingüísticas mediante el uso de metodologías activas a través de actividades diseñadas y planificadas con criterio y responsabilidad para que el docente se convierta en un guía en proceso enseñanza – aprendizaje que a más de impartir conocimiento genere el conocimiento en los estudiantes.

Es importante recordar que mientras exista el ser humano, siempre estaremos sujetos a cambios y formas de mirar y vivir la vida, de ahí que es primordial apoyar y facilitar el desarrollo integral de las personas para que sean capaces de buscar solución a problemas y situaciones que les toca vivir el día a día, es decir debemos educar para la vida. Razón por la cual el docente debe renovar sus conocimientos y capacitarse en técnicas activas que le permitan ir al ritmo del mundo actual.

Existe la factibilidad para desarrollar y aplicar la propuesta, porque se dispone de los conocimientos suficientes sobre el tema a desarrollarse, se cuenta con los recursos económicos, tecnológicos y bibliográficos como; se cuenta con el apoyo de la directora del Plantel.

Los beneficiarios de la propuesta son principalmente las maestras de la institución ya que serán ellas las encargadas de utilizar y aplicar esta guía didáctica referente al uso inteligente de las emociones, que facilitará un mejor proceso de enseñanza aprendizaje. Los niños también disfrutarán de esta aportación ya que serán los principales protagonistas de la aplicación de estas estrategias.

Esta interesante propuesta estrategias metodológicas para el manejo inteligente de las emociones, es para los estudiantes abierto al cambio, dispuesto a promover actividades que permita la aplicación de una participación activa, se va a desarrollar en el campo pedagógico en el área de lengua y literatura, los beneficiarios son diversos, se podrá aplicar sus conocimientos en el autocontrol de cada individuo para una mejor utilización de sus emociones.

Se está promoviendo la participación de los estudiantes. Cuando se desarrolla destrezas con criterio de desempeño , para ello las estrategias metodológicas va a incentivar la aplicación de variadas técnicas que les

va a servir de soporte para poder desarrollar cada fase del manejo de las emociones , es así que van a tener varias alternativas que serán muy pertinentes , logrando que cada clase sea interactiva para los estudiantes y para los docentes será la oportunidad de ver concretado su anhelo de desarrollar cada destreza que se desarrolló en su clase.

Esta espectacular propuesta con seguridad, va conseguir que el estudiante mejore su participación activa en su quehacer diario, lo cual el docente debe motivar, dominar la materia que imparte, aplicando los estándares de calidad también vamos a lograr que los estudiantes adquieran una participación activa, motivados para que estén prestos a desenvolverse dentro de la sociedad.

La presente propuesta está estructurada de la siguiente manera:

Estrategia # 1: El autocontrol

Estrategia #2: Reconocer emociones básicas

Estrategia # 3: Respiración

Estrategia # 4: Desarrolla su comunicación

Estrategia # 5: Autoestima

Estrategia # 6: El cuento

A white graphic of a clipboard with a rounded rectangular body and a rectangular clip at the top center. The text is centered within the body of the clipboard.

Estrategias metodológicas

ESTRATEGIAS # 1

Tema: El Autocontrol

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a relajarse ante situaciones amenazantes y evitar conductas impulsivas empleando la técnica de la tortuga.

Método: Método de simulación y juegos

Importancia

Es importante porque los estudiantes van a comprender, pensar si es bueno o malo pegar a sus compañeros, gritar, enfadarse con las demás personas.

Así mismo ellos van a practicar lo aprendido. Imitando a la tortuguita.

Destreza a desarrollar

Los estudiantes van a mejorar sus emociones y a lograr controlar sus estados de ánimos.

Tiempo para la aplicación del método: 45 min.

Descripción: Se expone el cuento de la Tortuguita a los estudiantes del tercer grado en el área de Lengua y Literatura el mismo se encuentre estrechamente

relacionado con la capacidad de conocer, expresar y manejar las emociones.

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual como bien se sabe, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada. De la misma manera, se guía a los estudiantes a replegarse dentro de su caparazón imaginario cuando se sienta amenazados al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos.

Se enseña a los estudiantes a responder ante la palabra clave “tortuga”, encogiéndose, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos después de que ellos ha aprendido a responder a la tortuga, se les enseña a relajar sus músculos mientras hacen la tortuga.

La relajación es incompatible con la elevación de la tensión de los músculos necesaria para mostrar una conducta agresiva y por tanto, decrece la probabilidad de la ocurrencia de esa conducta.

En esta actividad se explica a los estudiantes en que situaciones se debe emplear la técnica.

Recurso

Papelografos

Marcadores

Hoja papel bon

Lápices de colores

Lápiz

Borrador

Sugerencias Metodológicas: Se recomienda establecer un tiempo limitado de 15 a 20 minutos para ejecutar los pasos de la técnica de la tortuga con la finalidad de que los estudiantes reflexionen, se relajen y concienticen sobre los beneficios del autocontrol de sus emociones durante una situación determinada repitiendo el proceso durante 4 semanas con diferentes emociones disruptiva que hayan presentado durante el día.

Actividades del docente:

Actividad Motivacional

Explicar el contenido a los estudiantes

Asignar una conducta disruptiva

Orientar el proceso del juego

Verificar la comprensión en los estudiantes sobre el autocontrol de la conducta disruptiva estudiada.

Actividades del estudiante

Realizar los pasos del juego de la tortuga

Relajarse durante el juego

Evaluación

Dominio del juego

Constatar la asimilación de la conducta disruptiva ante la cual debe aplicar la técnica

Criterios de evaluar

Lectura

El cuento de la tortuga: una técnica de autocontrol para niños

Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo: “Te contaré un secreto” – ¿Cuál?- preguntó Tortuguita. Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas, pero, ¿qué es?, insistió Tortuguita. Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga. Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte,...

Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila. ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita. Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu

cuerpo Cierra los ojos y piensa: Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie.

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo: -¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patalear, insultar, pensó: He de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón. Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y la clase estuvo muy a gusto con ella.

ESTRATEGIA # 2

Tema: Reconocer Emociones Básicas

Objetivo: Aprender a identificar sus propias emociones y la de los demás como ejercicio rutinario.

Método: Integración

Importancia

Esta técnica es muy importante ya que los estudiantes van a conocer las emociones básicas como son: el miedo, alegría, amor, disgusto entre otras. Lo cual son imprescindibles para toda su vida.

Destreza a desarrollar

La integración entre sus compañeros utilizando la técnica del dado.

Tiempo para la aplicación del método: 45 min.

Descripción: El docente hace que los estudiantes formen un círculo y tire cada uno el dado nombrando que rostro es; y así sucesivamente además en que momento hacen esa expresión.

Así el estudiante dirá el estado de ánimo correcto: amor, alegría, disgustado, triste, asustado, asombrado.

El estudiante va a mejorar su carácter dándose cuenta de su cara que gesto realiza ;cuando algo no le gusta y le da ira, cuando está contento, cuando se asusta.

Recursos

Dado de emociones

Imágenes

Marcadores

Hojas

Lápices de colores

Lápiz

Borrador

Sugerencias Metodológicas: Al concluir la técnica “el dado de las emociones” es recomendable llevar a cabo un debate grupal para analizar las diferentes emociones para llegar a las conclusiones a través de una plenaria.

Actividades del docente:

Explicar las reglas del juego

Controlar el trabajo grupal

Dirigir el debate

Actividades del estudiante

Formar círculos

Nombrar que cara sale al tirar el dado

Recordar en que momentos está esa cara

Realizar el debate

Evaluación

Presentación

Dominio del tema

Dado de las emociones

Se construye un dado hecho con material de reciclaje como es el cartón, luego se dibuja 6 cuadrados después se lo forma cerrándolo con cinta, pega en cada lado cartulina tamaño formato A4 de diferentes colores y por último se dibuja caras de los diferentes estados de ánimo.

Con los niños sentados en círculo, cada uno en orden va tirando el dado y van a nombrar que emoción sale, luego van a imitar la cara que aparece en él.

Se puede complementar diciendo situaciones que les provoquen esas mismas caras; a ellos les va encantar porque son de distintos colores y sobre todo divertido.

ESTRATEGIA # 3

Tema: Respiración

Objetivo: Enseñar a los niños a relajarse hará que ellos mejoren su estado emocional además les va a servir a lo largo de toda su vida.

Método: Integración

Importancia

Con la instrucción estratégica los estudiantes van a aprender a respirar de una mejor manera al mismo tiempo a relajarse para lo cual ellos se sentirán con ánimos de aprender, participar y sobre todo las emociones.

Destrezas a desarrollar

Los estudiantes van a desarrollar la armonía, paz, tranquilidad a su vez estar motivados; con ánimo de

aprender y participar en las clases utilizando esta técnica de relajación.

Tiempo para la aplicación del método: 45 min.

Descripción: Salir al patio con los estudiantes formarlos y realizar el ejercicio de relajación que consiste en respirar profundo y mantener el aire un minuto luego expulsarlo por la boca este ejercicio es muy importante ya que además nos ayudan a fomentar tranquilidad disminuyen el estrés

Hacer 10 minutos de relajación profunda, también se hacen ejercicios de cara brazos, piernas de cualquier parte del cuerpo.

El yoga es otro ejercicio muy bueno para controlar el estrés pertinente para la relajación.

Recurso

Patio

Parlante

Laptops

Pendrive

Música de relajación

Cuestionario de relajación

Sugerencias Metodológicas: al aplicar la técnica de relajación el estudiante va a superar la depresión, la ira, la ansiedad; ayudándolo a sentirse relajado con alegría,

calma bienestar familiar con ganas de trabajar, opinar en las clases.

Actividades del docente:

Actividad motivacional

Explicar a los estudiantes el contenido de relajación

Exponer en qué consiste la relación.

Actividades de los estudiantes:

Realizar el ejercicio de respiración, la rosa

Describir como se sienten después de realizar el ejercicio

Participar en las clases

Evaluación:

Dominio del tema

Ejercicio realizado bien

Técnica del corazón de la rosa

(Técnica para dominar a mente)

Técnica El corazón de la rosa cuando lo practiques varias veces te sentirás más energético, entusiasta y dinámico lo único que se necesita para ello es una rosa fresca y un

lugar silencioso un entorno natural o una habitación tranquila .empieza mirando el centro de la rosa a su corazón mira la rosa fíjate en su color textura y diseño piensa sólo en el objeto que tienes en las manos no dejes que nada interrumpa tu atención no te apures si no te puedes concentrar tu mente no tardará en volverse fuerte y disciplinada al principio notarás que otros pensamientos te distraen es síntoma de una mente mal entrenada .Pero no te apures mejorara enseguida .Vuelve tu atención al objeto en que estás fijándote ,tu mente no tardará en volverse fuerte y disciplinada .

Para que este ejercicio sea efectivo debe realizarse a diario en los primeros días te resultara difícil emplear siquiera cinco minuto en este ejercicio la mayoría de nosotros vivimos a un ritmo tan frenético que la quietud y el silencio nos resulta extraño e incómodo y son los mismos que decimos no tener tiempo de sentarse a mirar una flor, disfrutar la risa de los hijos o andar descalzos bajo la lluvia

ESTRATEGIA # 4

Tema: Desarrolla su comunicación

Objetivo: Aprender a reconocer la técnica del semáforo mediante las emociones empleadas en esta actividad.

Método: Integración

Importancia

Esta estrategia es de gran apoyo para los docentes ya que tenemos que enseñarle a los estudiantes el semáforo lo cual tienen que aprender el significa de cada color y para qué es necesario utilizarlo; los colores que son para controlar sus emociones también van a ser más comunicativos con las demás personas.

Destreza a desarrollar

Van a desarrollar la comunicación con los demás compañeros del aula y sobre todos con la sociedad en que se desenvuelven.

Tiempo para la aplicación del método: 45 min.

Descripción

La técnica del semáforo ayuda a controlar las emociones utilizando los colores rojo, amarillo y verde; los estudiantes pueden jugar y al mismo tiempo reconocer las emociones y controlarlas, el color rojo podemos decir que alto, tranquilízate Y piensa antes de actuar el color

amarillo piensa soluciones o alternativas y sus consecuencias y por último el verde adelante y pone en práctica la mejor solución.

Formamos equipos de cuatro personas para realizar el juego del semáforo, después empiezan cada equipo a nombrar lo positivo y lo negativo de cada uno de ellos sin enojarse ya que nosotros aprendemos de nuestros errores. Hay que inyectar a los estudiantes entusiasmo y compromisos para que cuando crezcan sean personas competitivas dentro de la sociedad en que vivimos. Cuando esté pensando el estudiante en realizar algo malo ósea agredir a alguien, pelear, gritar tiene que ver el semáforo y cuando este en rojo tiene que parar, luego pensar en que lo que iba hacer es bueno o malo.

Recursos

Hoja

Lápices de colores

Semáforo

Cartulina

Silicón en líquido

Sugerencias Metodológicas: Al aplicar la técnica del semáforo el estudiante debe controlar sus emociones ya que nos hacen terrible daños a todos los seres humanos.

Actividades del Docente:

Actividad motivacional

Explicar a los estudiantes en que consiste la técnica del semáforo

Exponer en que consiste el semáforo

Actividades del estudiante:

Realizar el ejercicio del semáforo

Nombrar las emociones

Controlar las emociones

Evaluación:

Dominio del tema

Participación en clase

Semáforo

La técnica del semáforo es una de las técnicas empleadas para que los niños aprendan a gestionar sus emociones. Te explicamos en qué consiste.

Se trata de aplicar el funcionamiento del semáforo para enseñar al niño a que aprenda a gestionar sus emociones negativas. Los niños comprenden a la perfección cómo funciona el semáforo.

El rojo indica no pasar, es decir, esperar, el ámbar indica que pronto se podrá pasar, con lo cual puedes empezar a prepararte para dar tus primeros pasos. El verde significa puedes pasar. Si trasladamos estos colores y lo que representan a un ataque de ira o a una rabieta, los niños aprenden a gestionar sus emociones como si de un juego se tratara. Para ello, es necesario asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

ESTRATEGIA # 5

Tema: Autoestima

Objetivo: Aplicar la técnica del espejo para aumentar la autoestima en los estudiantes mediante el ejercicios cotidianos en el espejo.

Método: Integración

Importancia

Todas las estrategias son importantes ya que nos sirven para mejorar nuestras enseñanzas con los demás estudiantes; a la vez implementando esta estrategia los estudiantes van a verse como es en realidad su rostro sus gentos y van a elevar su autoestima que es muy valioso dentro del desarrollo personal, espiritual entre otros.

Destreza a desarrollar.-Su autoestima que es un sentimiento primordial dentro del ser humano.

Tiempo para la aplicación del método: 45 min.

Descripción: Formar grupos con los estudiantes; luego contestar una serie de preguntas

¿Cuándo te miras en el espejo te ves guapo/a?

¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles?

¿Crees que les gustas a tus amigos y compañeros tal y como eres?

¿Qué cambiarías de tu apariencia?

¿Cuándo te sientes y te ves bien, te sientes más seguro de ti mismo?

Está basada en la observación personal de cada uno mientras se mira al espejo

Luego mirarse; esta técnica es muy usada ya que el estudiante se valora al mismo tiempo conoce, se aprecia tal como es observándose y luego nombrado lo que más les gusta de su cuerpo, también los niños aprenden a no discriminar a nadie por su apariencia al mismo tiempo a no tener miedo de hablar en público.

Luego de haber realizado esta técnica leemos un cuento que he muy conocido el de Blanca Nieve donde una malvada bruja utiliza un espejo mágico; este cuento permite que los niños estén motivados tanto por la técnica que el cuento a la vez sientan amor hacia el área lengua y literatura.

Recursos

Espejo

Hojas

Lápices de colores

Cuento de blanca nieves

Sugerencias Metodológicas: Esta técnica es muy utilizada con niños /as, de toda edad para elevar el autoestima en ellos.

Actividades del Docente:

Actividad emocional

Explicar a los estudiantes en que consiste esta técnica

Actividades del estudiante

Leer el cuento

Analizar en instrumento que utiliza la bruja

Aceptar tal como es

Al mirarse en el espejo decir lo que le gusta de su cuerpo

Evaluación

Pintar el espejo mágico

Ordenar las imágenes del cuento de Blanca Nieves

Técnica del espejo

Puedes mejorar la autoestima usando la técnica del espejo. Esto es algo fácil y difícil al mismo tiempo. La acción en sí es muy fácil y sencilla de aplicar, pero sin embargo encontramos resistencias en nosotros mismos que hacen que pueda ser casi imposible de llevar a cabo.

Sigue los siguientes pasos:

Conocer tu nombre

Mirarte a los ojos

Mirarte a los ojos

Decirte cosas bonitas

ESTRATEGIA #6

Tema: El cuento

Objetivo: Promover el conocimiento del valor del niño como parte de un todo a través de su posición dentro de su entorno familiar, social y literario.

Método: Texto colectivo

Importancia

Es importante ya que los estudiantes van participar en grupos, van leer, analizar y sobre todo les van a encantar la lecturas, desarrollando la comunicación, integración, participación, autocontrol y sobre todo conocer sus emociones propias y la de los demás.

Destreza a desarrolla

Van a sentir amor hacia la lectura, practicar valores con la sociedad en que se desenvuelven y a reconocer las emociones jugando con las caretas.

Tiempo para la aplicación del método: 45 min.

Descripción: Esta estrategia consiste en la creación basada en la realidad familiar, el niño va a usar su imaginación e inteligencia para crear un cuento ya que en el bloque 2 cuento de hadas del texto de lengua y

literatura el niño tiene que aprender a crear, imaginar un cuento literario utilizando la estructura de un cuento.

1. El estudiante empieza creando el cuento "Había una vez....."
2. Se procede a redactar el conflicto del cuento.
3. Se escribe el desarrollo del cuento.
4. Finalmente se redacta la solución del conflicto y la conclusión del cuento.

Después de escribir el cuento el estudiante empieza a dibujar las expresiones que realiza la persona cuando se encuentra contento, triste, entre otras.

Recursos

Caretas

Periódicos

Goma

Tempera

Tijera

Globo

Lápiz

Borrador

Sugerencias Metodológicas: Esta técnica es muy utilizada con niños /as, de toda edad para reconocer las expresiones que se genera por las emociones

Actividades del Docente:

Actividad emocional

Explicar a los estudiantes en que consiste esta técnica

Actividades del estudiante

Leer el cuento creado en clase

Diseñar las caretas

Evaluación

Identificar los estados del ánimo

Completar las caras de los niños

Las caretas

Los estudiantes realizaran caretas con globos y papel periódico, goma luego la pintan con tempera, lo adornaras con ayuda de la maestra recortaran los ojos, boca formado la careta los niños van a ponérsela y luego dirá que emoción es, además los niños van a reconocer las emociones y al mismo tiempo se van a divertir.

Formas de seguimiento

Uno de los principales enfoques de esta propuesta es desarrollar estrategias metodológicas que ayuden tanto a docentes, estudiantes a manejar de forma correcta sus emociones ya que es difícil pero no imposible además también a los representantes legales; a guiarlos por un mejor rumbo dando conocimiento para sí que puedan

darles a sus hijos una mejor educación de calidad ya que ellos son el futuro de la patria.

La propuesta: ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA EL MANEJO INTELIGENTE DE LAS EMOCIONES CON LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LOS ESTUDIANTES, fue validada por la MSC. Teresa del Pilar Galarza Torres. En la cual encontró puntos coincidentes en la pertinencia de los objetivos, variables e indicadores, concuerdan de igual manera en presentar que su calidad técnica y representatividad es óptima y que posee un lenguaje adecuado tanto a nivel educativo, social y cultural

Luego de haber analizado y sistematizado las encuestas realizada tanto a alumnos como al personal docente de la escuela Alfredo Baquerizo Moreno se ha llegado las siguientes conclusiones y recomendaciones.

- Los docentes no han llegado a intentar experimentar una nueva forma de aprendizaje en el área de Lengua y Literatura, que ayude tanto a la mejor comprensión de la clase impartida como a mejorar las relaciones interpersonales entre los alumnos.
- Las orientaciones metodológicas a las que se acogen presentan la faltante de mi propuesta investigativa.

- Los estudiantes admiten que durante las clases están inmersos en una cierta pereza y monotonía que los lleva a una grotesca competitividad.
- Con el Manejo Inteligente de las Emociones sí se lograría la participación activa de los estudiantes en el área de lengua y literatura, ya que las actividades propuestas provocan dinamismo, mayor comprensión y mejoramiento en las relaciones interpersonales; observación corroborada por los docentes.

Muchos antropólogos coinciden en decir que las personas exitosas no necesariamente son aquellas que obtuvieron las mejores calificaciones en la escuela, es decir, la capacidad intelectual no es pronóstico de un óptimo desempeño personal y social. Frente a esta observación es necesario trabajar también con otras competencias personales en el ámbito educativo tal como lo es la inteligencia emocional; por lo cual se recomienda:

- Que todos los docentes busquen mejorar las competencias interpersonales empezando a trabajar en un proceso de mejoramiento profesional.
- Manipular de la guía aquí presentada como herramienta que ayude a dilucidar las falencias encontradas y puedan trabajar con un nuevo plan de acción,

encaminada a mejorar nuestra inteligencia emocional y convivencia escolar.

- Que todos los docentes estén dispuestos a actualizarse periódicamente para que apliquen de forma correcta la enseñanza de Lengua y Literatura.

A white outline of a clipboard with a white rectangular tab at the top center. The word "Bibliografía" is written in white, bold, sans-serif font in the center of the clipboard's body.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIAL

1. Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1976). Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo (Vol. 3). México: Trillas.221
2. RAFAEL BISQUERRA. (s.f.): Recuperado el 13 de marzo de 2014, disponible en <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/81-competencias-emocionales/100-concepto-competencia-emocional.html>
3. RAFAEL BISQUERRA. (s.f.): Recuperado el 13 de marzo de 2014, disponible en <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html>
4. Carrión S. (2005). Inteligencia Emocional con PNL. Guía práctica de PNL para conseguir: salud, inteligencia y bienestar emocional.Madrid: Ediciones EDAF.22
5. Esquivel, Laura. El libro de las emociones. España: Plaza & Janés, 2001. p 10.
6. Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. Revista latinoamericana de psicología, 44(3), 95-104.

7. Freire, J. J. D. (2001). El cuerpo de Aitor: emoción y discurso en la creación de la comunidad nacional vasca. *Historia Social*, 79-96.
8. Gardner, H. (1987). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Santiago de Chile: Instituto Construir. Recuperado de [http://www.institutoconstruir.org/centro superacion/La%20Teor% EDa% 20de](http://www.institutoconstruir.org/centro%20superacion/La%20Teor%20de), 20.
9. Izard, J. F. M. (1999). Tipologías de sujetos según los perfiles de disfunciones cognitivas. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 10(17), 99-113.
10. Immordino–Yang, M.H. y Damasio, A (2007). *We Feel, Therefore We Learn : The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education*. International Mind, Brain and Education Society and Blackwell Publishing Inc.
11. Norberty Levy (2000). *Sabiduría de las emociones*, 11.
12. Olguín, J. R. (2013). *Inteligencia Emocional*, de Grupo Elron:
<http://www.grupoelron.org/autoconocimientoysalud/inteligenciaemocional.htm>
13. PALOU VICENS, S. (2004): *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona, Ed. GRAÓ.p5
14. Pérsico L. (2003). *Inteligencia Emocional. Técnicas de Aprendizaje*. Madrid: Editorial Lisboa.14

15. Salguero, J. M., 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*, 4(2).
16. Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211

Jessenia Lourdes León Bazan.

Magíster en Diseño Curricular (Universidad de Guayaquil). Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Educación Primaria (Universidad de Guayaquil). Docente con amplia experiencia en la enseñanza y gestión educativa a nivel primario. Cuenta con nombramiento otorgado por el Ministerio de Educación del Ecuador para cumplir funciones de docencia en el Magisterio Fiscal.

Yuliana Yohany León Bazan.

Magíster en Sistemas de Información Gerencial (Escuela Superior Politécnica del Litoral). Ingeniera en Sistemas Computacionales (Universidad de Guayaquil). Experiencia profesional en el Área de Desarrollo y Arquitectura de Software, con conocimientos en varias plataformas de desarrollo en ambiente web, bases de datos y metodologías administración de negocios. Certificaciones Internacionales y cursos en Lenguajes de Programación, Metodologías Ágiles de Desarrollo de Software, Planificación y Desarrollo de Proyectos (Programa de certificación, PMP). Docente de la Facultad de Ciencias Matemáticas y Físicas de la Universidad de Guayaquil.

Jonathan Stalin Delgado Guerrero.

Magíster en Educación Informática (Universidad de Guayaquil). Magíster en Sistemas de Información Gerencial (Escuela Superior Politécnica del Litoral). Ingeniero en Sistemas Computacionales (Universidad de Guayaquil). Docente de la Facultad de Ciencias Matemáticas y Físicas de la Universidad de Guayaquil. Experiencia profesional en el Área de Desarrollo de Sistemas (Aplicaciones de escritorio, web, móviles). Certificaciones y cursos en Lenguajes de Desarrollo de Software, Redes, Bases de Datos, Seguridad de los datos.

ISBN: 978-9942-33-035-2



compAS