



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Desarrollo del autocontrol a través del programa de dominio emocional
en los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa
Carlos Armando Laura de Tacna, 2013.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTORA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

AUTOR:

Mg. Nancy Isabel Gonzales Chambe

ASESOR:

Dr. Edgar Hernán Tejada Vásquez

SECCIÓN

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante y adolescente.

PERÚ- 2018

Dra. Diana Huanco Apaza
Presidente

Mg. Luis Lopez Pucán
Secretario

Dr. Edgar Tejada Vásquez
Vocal

DEDICATORIA

A mis hijos Carlos y Juan Carlos por ser mi motor diario, mi inspiración y la motivación para concluir este trabajo de investigación, a mi esposo por su apoyo constante durante todo este tiempo.

La autora

AGRADECIMIENTO

Al divino creador de la vida, a la Universidad César Vallejo a través de la plana docente que contribuyó a mi formación profesional, a mi familia que con su comprensión constante hicieron posible la culminación de este trabajo de investigación.

Agradezco también infinitamente a los estudiantes que participaron de esta investigación.

LA AUTORA

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Nancy Isabel Gonzales Chambe, con DNI OO414486 estudiante del Programa de Doctorado de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, con la tesis titulada “Desarrollo del autocontrol a través Programa de dominio emocional en los alumnos de cuarto de secundaria de la institución educativa Carlos Armando Laura de Tacna, año 2013”

Declaro bajo juramento que:

- 1) Soy autora de la tesis presentada.
- 2) En el trabajo se respeta las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no es plagio en ningún porcentaje.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, nunca fue presentada ni publicada anteriormente en ninguna circunstancia.
- 4) Los resultados provienen de datos reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto la tesis aportará con los resultados a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 23 de Noviembre de 2013



Nancy Isabel Gonzales Chambe

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, presento a ustedes la Tesis titulada; “Desarrollo del autocontrol a través del Programa de dominio emocional en los alumnos de cuarto de secundaria de la institución educativa Carlos Armando Laura de Tacna, año 2013”

Cuyo objetivo es, Determinar la influencia del programa de aprendizaje emocional en el desarrollo del autocontrol en los alumnos de tercero y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura.

Dando cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Grado Profesional de Doctor en Administración de la Educación.

El autocontrol de las emociones representa en la actualidad el aspecto más valorado en las personas por parte del mundo empresarial. Se valora más las habilidades emocionales de una persona que sus logros académicos. Esta importancia se ve reflejada también en la enorme cantidad de investigaciones realizadas y la multitud de programas implementados con el fin de incentivar el desarrollo del autocontrol y la inteligencia emocional.

Sin embargo, todo este torrente de nuevos descubrimientos no parece tener mucha repercusión en el comportamiento de los jóvenes y adolescentes de la actualidad. Al contrario, en lugar de haber un mayor desarrollo de las habilidades emocionales, parece haber más descontrol, falta de capacidad para manejar los problemas emocionales que se presentan en la vida cotidiana. Tal vez esto se deba a la dinámica cada vez más acelerada del ritmo de vida, o tal vez a que el aumento de la población deja menos espacio para la vida privada. Esto sobre todo es más notorio en la adolescencia, pues en esta etapa los cambios físicos ocasionan una notable variabilidad en las emociones. Si a esto le sumamos la intensa vida social intensificada actualmente por la existencia de las redes sociales, encontramos una gran inestabilidad emocional. Si hace 20 años los amigos de un adolescente se limitaban a los compañeros del colegio, los amigos del barrio y la familia, en la actualidad estos ámbitos prácticamente se han esfumado, desorientando al adolescente en cuanto a referentes de comportamiento y reacción.

Esta falta de referentes para reaccionar de manera emocionalmente adecuada, puede ser aprendida mediante un programa como el que se llevó adelante en la Institución Educativa Carlos Armando Laura y que se recoge en el presente informe.

Sin duda es una experiencia valiosa que permite ajustar la teoría a la realidad local y beneficiarse de ella.

El presente trabajo de investigación consta de las siguientes partes, Introducción, método, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, propuesta y referencias en los cuales se busca determinar la influencia del programa de dominio emocional en el desarrollo del autocontrol de los estudiantes, para así poder mejorar las conductas negativas de los estudiantes

Asimismo, esperó que los resultados obtenidos en la presente investigación aporten a la institución y a otras del nivel de educación secundaria que lo requieran.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

INDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	v
PRESENTACIÓN.....	vi
INDICE.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
RESUMO.....	xiv
I INTRODUCCIÓN.....	15
Realidad problemática.....	15
Trabajos previos.....	17
Teorías relacionadas al tema.....	20
Programa de dominio emocional.....	21
Justificación del estudio.....	33
Hipótesis.....	33
Objetivos.....	34
II METODO.....	35
Diseño de investigación.....	35
Variables, operacionalización.....	35
Población y muestra.....	37
Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	39
Métodos de análisis de datos.....	42
III RESULTADOS.....	43
3.1 Tratamiento estadístico y descripción de resultados.....	43
3.1.1 Análisis descriptivo.....	43
Empatía.....	43
Habilidades sociales.....	48
Autocontrol Emocional.....	50
3.1.2 CONTRASTE DE HIPÓTESIS.....	53
IV DISCUSIÓN.....	56

4.1 Empatía.....	56
4.2 Habilidades sociales	56
4.3 Autocontrol	57
V CONCLUSIONES	59
VI RECOMENDACIONES	60
VII PROPUESTA.....	61
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	158
ANEXOS	163

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Sesiones del programa de dominio emocional.....	25
Tabla 2 Distribución de las actividades por bimestre	26
Tabla 3 Indicadores de la variable dependiente	36
Tabla 4 Población.....	37
Tabla 5 Escala de valores inventario de autocontrol	37
Tabla 6 Puntuaciones del inventario de autocontrol.....	38
Tabla 7 Escala de valores coeficiente de empatía (EQ).....	38
Tabla 8 Puntuaciones del coeficiente de empatía.....	38
Tabla 9 Escala de valores de categorías de las habilidades sociales.....	39
Tabla 10 Puntuaciones del cuestionario de habilidades sociales.....	39
Tabla 11 Resumen de procesamiento de casos	40
Tabla 12 Estadísticos de fiabilidad.....	40
TABLA 13 Resumen de procesamiento de casos.....	40
Tabla 14 Estadísticos de fiabilidad.....	41
Tabla 15 Resumen de procesamiento de casos	41
Tabla 16 Estadísticos de fiabilidad.....	41
Tabla 17 Prueba de entrada empatía.....	43
Tabla 18 Prueba de salida empatía.....	44
Tabla 19 Coeficiente de empatía entrada y salida	45
Tabla 20 Resumen estadístico	47
Tabla 21: Resultados generales obtenidos para las habilidades sociales.....	48
Tabla 22 Resumen de resultados por categorías.....	49
Tabla 23: Resumen Estadístico.....	50
Tabla 24: Resultados generales obtenidos en el inventario de autocontrol emocional.....	50
Tabla 25: Resumen de resultados por niveles de Autocontrol emocional	51
Tabla 26 Resumen Estadístico.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 niveles de empatía en la prueba de entrada	44
Figura 2 niveles de empatía de la prueba de salida	45
Figura 3 Resultados generales obtenidos en el coeficiente de empatía	46
Figura 4 Resumen de resultados por categorías.....	49
Figura 5: Resumen de resultados por niveles	52

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue: Determinar el efecto del programa de Dominio Emocional en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.

El diseño fue pre experimental con un “Pre Test y Post Test” y con un sólo grupo de 20 alumnos, que fueron seleccionados por sus antecedentes conductuales negativos durante el año 2013. Se obtuvieron los puntajes de los alumnos para determinar los niveles de empatía, habilidades sociales y autocontrol emocional mediante la aplicación de los siguientes cuestionarios: el coeficiente de empatía de Baron-Cohen y Wheelwright, el cuestionario de habilidades sociales del equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales del Ministerio de Salud Perú y inventario de autocontrol de Lugli-Rivero y Vivas, se tomaron los tres cuestionarios antes de iniciar el programa y al finalizar. Se encontró que antes de la aplicación del programa el nivel de autocontrol de nuestros estudiantes el cual fue medio y alto, el nivel de empatía fue bajo y medio y las habilidades sociales fueron Muy bajo, Bajo y promedio bajo. Tras haber hecho el análisis estadístico se comprobó que hubo mejoras significativas en el autocontrol, empatía y habilidades sociales ($p < 0,05$).

Se concluye que la aplicación del programa ha influido significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos.

Palabras Clave: Programa de Dominio emocional, autocontrol emocional, empatía y habilidades sociales.

ABSTRACT

This study aimed to determine the influence of Emotional Mastery Program in the development of self-control in students of fourth secondary of School Laura Carlos Armando Tacna District, 2013.

The research design is experimental pre with a " Pre Test and Post Test" and one group of 20 students, who were selected by their negative behavioral background. Student scores were obtained to determine the levels of self-control, empathy and social skills by applying the following questionnaires: self- inventory Lugli -Rivero and Vivas, the coefficient of empathy Baron-Cohen and Wheelwright and questionnaire social skills of the technical team of the Department of Mental Health Promotion and Prevention of Psychosocial Problems Peru Ministry of Health, the three questionnaires were taken before starting the program and at the end of this. The pretest served as diagnosis and to determine the level of self-control of our students which was medium and high level of empathy was low to medium and social skills were very low, low and average low. Having made the statistical analysis it was found that there were significant differences in self-control, empathy and social to a 0.05 significance level skills.

In conclusion, we can say that the implementation of the program has significantly influenced the development of self-control of the students, thus being proven program implementation.

Keywords: Emotional Mastery Program, emotional self-control, empathy and social skills.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo determinar a influência do Programa Mastery emocional no desenvolvimento da auto-controle em estudantes do quarto secundário da Escola Laura Carlos Armando Tacna District, 2013.

O projeto de pesquisa é pré experimental com um " pré teste e pós teste" e um grupo de 20 estudantes, que foram selecionados por seus antecedentes de comportamento negativo. Pontuações dos alunos foram obtidos para determinar os níveis de auto- controle , empatia e habilidades sociais através da aplicação de questionários os seguintes : auto- inventário Lugli - Rivero e Vivas, o coeficiente de empatia Baron- Cohen e Wheelwright e questionário habilidades sociais da equipe técnica do Departamento de Saúde Mental Promoção e Prevenção de Problemas psicossociais Peru Ministério da Saúde , os três questionários foram tomadas antes do início do programa e, ao final deste . O pré-teste serviu como diagnóstico e determinar o nível de auto- controle dos nossos alunos o que era nível médio e alto de empatia foi baixa a média e as habilidades sociais eram muito baixos, baixa e média baixa. Depois de feita a análise estatística, verificou-se que houve diferenças significativas na auto-controle, a empatia e social a um nível de significância de 0,05 habilidades.

Em conclusão, podemos dizer que a implementação do programa tenha influenciado significativamente o desenvolvimento de auto-controle dos alunos, sendo assim, a implementação do programa comprovada.

.Palavras-chave: Programa de domínio emocional, auto-controlo emocional, a empatía e habilidades sociais.

I INTRODUCCIÓN

Realidad problemática

Existen múltiples indicadores que evidencian los problemas emocionales por los que atraviesa la población, como son la tasa de suicidios, el uso de drogas y alcohol, la tasa de violencia familiar, entre otros.

En su nivel más grave, los problemas emocionales pueden llevar a que una persona atente contra su vida. Si tomamos este aspecto como referente de los problemas emocionales que aquejan a la población, podemos afirmar que tales problemas se vienen incrementando en la sociedad actual y que son más frecuentes en los conglomerados urbanos “en todo el mundo, el suicidio representa el 1,4 % de la tasa de morbilidad. En la mayoría de países de Europa, el número anual de suicidios supera al de víctimas de accidentes de tránsito. En 2001 los suicidios registrados en todo el mundo superaron la cifra de muertes por homicidio (500 000) y por guerras (230 000)” (OMS, 2013). El 5% de las personas en el mundo hacen una tentativa de suicidio por lo menos una vez en su vida, según la OMS. Las estimaciones de la OMS indican que estas cifras podrían incrementarse hasta 1,5 millones de suicidios al año para el 2020, siendo la cifra actual de aproximadamente de un millón por año. Si bien el Perú no se cuenta entre los países con mayor incidencia de suicidios, el número de éstos se ha venido incrementando en los últimos años, como lo revela las cifras del Ministerio de Salud “2,499 mujeres jóvenes y adultas intentaron suicidarse el año 2010 en el país” (Minsa, 2011).

Además de las estadísticas de suicidios en nuestro país, otros indicadores nos ilustran las dimensiones que han adquirido los problemas emocionales en el Perú, como el hecho de que “el 20% de los peruanos sufre de depresión” (Venegas, 2009) o que el año 2012 se registraran 9833 casos de violencia familiar según el Ministerio de la Mujer.

En efecto, la violencia es uno de los indicadores más importantes para determinar la falta de control emocional y la existencia de serios problemas afectivos en las personas. Como señalan María Jesús Cava, Gonzalo Musitu y Sergio Murgui la violencia en los adolescentes “...impiden que la enseñanza sea normal y las

relaciones interpersonales entre profesores y alumnos se ve afectada ...” (María Jesús Cava, Gonzalo Musitu y Sergio Murgui, 2006). La violencia en las escuelas se ha convertido en uno de los mayores problemas para los docentes. Muchos escolares actúan con total indolencia y falta de escrúpulos si se trata de agredir a otros compañeros “numerosos estudios han constatado que la familia ejerce una fuerte influencia en los hijos adolescentes, tanto en lo psicosocial como en las conductas problemáticas tales como el consumo de sustancias o las conductas violentas” (Ibídem). Indudablemente los problemas en el hogar condicionan la violencia en la escuela, pero no la justifican.

Estos problemas evidencian de manera notable la necesidad de afrontarlos de la manera más inteligente posible. En este sentido, los descubrimientos sobre funcionamiento del cerebro, han permitido comprender el funcionamiento de los circuitos emocionales. En la divulgación de estos descubrimientos ha sido fundamental la labor de Daniel Goleman, quien ha propiciado la realización de numerosas investigaciones en el campo de la educación emocional. Los trabajos de Goleman han sido fundamentales para la realización de una infinidad de investigaciones, las cuales han enriquecido considerablemente el espectro de opciones para afrontar los problemas emocionales en el campo educativo.

Uno de los aportes más notables de esta tendencia lo constituyen los programas de educación emocional, los cuales han revolucionado los diseños curriculares basados anteriormente en el conocimiento. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos por incluir áreas que se ocupan del desarrollo emocional y social del adolescentes, como Persona Familia y Relaciones Humanas, los resultados evidencia que las carencias en el campo afectivo continúan siendo tan grandes como antes, si no es que más.

La Institución educativa Carlos Armando Laura no es ajena a la violencia que se vive en las escuelas tanto a nivel internacional, nacional y local, es por ello que esta propuesta pretende hacer frente a esta situación proponiendo un programa que ayude a los adolescentes desarrollar el autocontrol emocional.

En la medida que las carencias afectivas de los alumnos se agravan, los problemas que generan en la escuela también se agravan, resultando una necesidad imperiosa el tratar de solucionar o buscar que ellos mismos puedan manejar su mundo afectivo.

Trabajos previos

Los antecedentes, son todos aquellos trabajos de investigación que preceden al que se está realizando y que contienen al menos una de las variables estudiadas. Al indagar por las dos variables que comprenden esta investigación se encontró trabajos que consideran programas de otro tipo, en cuanto a la variable autocontrol esta ha sido estudiada en diversas investigaciones, esto en el contexto internacional, nacional y local.

A nivel internacional, se tienen los estudios de: Garaigordobil (2003) en su tesis doctoral titulada *“Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia”*, llevada a cabo en la universidad del país Vaco España, investigación de tipo cuasi experimental cuya muestra fue de 86 sujetos de los cuales se escogieron aleatoriamente a 54 sujetos para formar el grupo experimental, mientras que 32 formaron el grupo de control, los resultados obtenidos nos dicen que el programa tuvo resultados positivos en los factores sociales, emocionales e intelectuales. Al aplicar el programa se observó el aumento de conductas asertivas y disminuyó las conductas agresivas.

Claro Y. (2005) realizó un estudio titulado: Programa para estimular autocontrol emocional en población laboral con ansiedad del Área Previsora. Municipio Camagüey (Cuba), su muestra estuvo constituida por 60 individuos esta investigación de tipo cuasi-experimental. Por ser cuasi-experimental se requirió formar dos grupos, cada uno con 30 individuos: uno Lista de Espera y uno Estudio o Experimental. Se llegaron a los siguientes resultados: El programa aplicado logró el desarrollo del autocontrol emocional en la población laboral e influyó en la disminución de los niveles y manifestaciones de ansiedad.

Pérez, Y. (2007) Desarrolló una investigación titulada: *“Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento”*, La Habana, tesis para optar el grado de doctor, cuya muestra fue de 23 sujetos de los cuales 13 formaron el grupo de control y 10 el experimental, donde se llegó a la conclusión: En los ajedrecistas de alto rendimiento se detectaron dificultades en el autocontrol emocional, generadas por las emociones negativas, por un bajo nivel de concientización de sus significados personales, dificultades en

la expresión emocional y una percepción rígida en el control de sus emociones, las cuales dan lugar a estados emocionales negativos como la ansiedad, la frustración y la ira.

Mateu, O., Piqueras, J., Jiménez, M., Espada, J., Carballo, J. (2012) realizaron una investigación titulada: Eficacia de un programa de prevención cognitivo-conductual breve del rechazo social en niños, tesis de tipo cuasi experimental donde la muestra estuvo compuesta de 94 estudiantes de 8 a 12 años, de los cuales 27 alumnos formaron el grupo de control y 67 el grupo experimental. Los resultados obtenidos indicaron lo eficaz que fue el programa de desarrollo de competencias infantil. De los resultados de los dos test aplicados en el grupo de control el aumento de puntaje es observable en las variables de Ansiedad, y un descenso en las dimensiones Autoconciencia y Empatía de la Inteligencia Emocional.

Eschweiger, I (2006) en un artículo de revista especializada titulado: “*El autocontrol de emociones negativas*” Madrid, España, en el cual refiere que es necesario realizar posteriores investigaciones que pongan de manifiesto las posibles diferencias del control emocional analizado en otros contextos sociales y culturales, permitiendo, de esta manera, contrastar los datos presentados. El autor nos indica que las intenciones de implementación de programas permiten regular las emociones negativas.

Sylva M. (2012), en su tesis titulada “*el control emocional en la práctica docente con niños de 4 a 6 años en la escuela Guillermo Robles Florencia parroquia Mariscal Sucre – Milagro periodo lectivo 2011 – 2012*” Milagro, Ecuador, Tesis para obtener el grado de Magister en Gerencia Educativa en la que llegó a la siguiente conclusión:

- a) Un educador de niños puede, por desconocimiento emocional, llegar al agotamiento físico, emocional y actitudinal.
- b) Las sensaciones de malestar físico tiene relación con el agotamiento emocional.
- c) El docente debe utilizar un lenguaje adecuado frente a los estudiantes porque este puede afectar el desarrollo de la personalidad. Con una palabra mal entendida por el alumno se puede crear bloqueos emocionales. Siendo

las emociones esenciales y fundamentales en la sobrevivencia del ser humano.

Estas conclusiones, si bien son expresadas en el contexto de la educación inicial, bien podrían afirmarse también en la educación secundaria, pues el docente tiene también un papel muy importante en el desarrollo de las emociones de sus alumnos.

En cuanto a los antecedentes a nivel nacional, Sánchez R, (2010) realizó una investigación titulada "*Impacto de un programa de educación emocional en el riesgo suicida de adolescentes, Amarilis-Huánuco, colocar la población, etc*

En dichos talleres incluyeron temas como la comunicación entre pares, la formación de equipos de trabajo y el aprendizaje por sí mismo, el conocerse a sí mismo emocionalmente, la autoestima, la asertividad, la toma de decisiones, y la autorregulación emocional. Todos estos temas, también fueron abordados en el programa que propongo.

En la que llegó a la siguiente conclusión: al realizar un taller para adolescentes con el propósito de fomentar en ellos habilidades de interacción social, en el desarrollo del taller se encontró que los adolescentes presentan un bajo nivel en habilidades sociales.

Así mismo en el ámbito regional Cusacani R. (2012) en su tesis titulada: *Programa de medios audiovisuales para mejorar las habilidades sociales de las alumnas del tercer año del nivel secundario de la institución educativa Francisco Antonio de Zela de la ciudad de Tacna*. La investigación realizada conto con una muestra de 30 alumnas, llegando a la siguiente conclusión: El programa de medios audiovisuales favoreció significativamente en un 54% el desarrollo de las habilidades sociales, las alumnas son capaces de expresar adecuadamente sus sentimientos, respetar la conducta de los demás, manejar adecuadamente sus emociones, se va consolidando al obtener una serie de herramientas que le va a permitir enfrentar con éxito la presión de grupo, los riesgos de su entorno y controlar su ira, para su beneficio personal y en su relación con los demás.

Changllio J (2011) es su tesis titulada: *Inteligencia emocional y las relaciones sociales en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Jorge Basadre Grohman-2011. Concluyo lo siguiente:*

Las habilidades sociales de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman son medias en un 50%, a su vez se encontró que la inteligencia emocional de los estudiantes es bajo, predominando el cociente emocional muy bajo (29,69%).

A su vez Gutiérrez L (2007) investigó: *Habilidades sociales y Rendimiento Académico del personal de tropa en la etapa de formación militar básica del Batallón de Ingeniería nº 20 de Tacna-2007. En la que concluyo lo siguiente:*

Existe un bajo nivel de habilidades sociales en el personal de tropa que se encuentra en la etapa de formación militar básica en el batallón de ingeniería N° 20. El 52% del personal de tropa presenta habilidades sociales bajas.

Los resultados obtenidos en esta investigación está referida al personal de tropa donde las edades oscilan entre los 17 y 18 años, es decir que aún son adolescentes.

Teorías relacionadas al tema

La fundamentación teórica es el estudio profundo de las variables investigadas a través de la indagación bibliográfica, en este acápite se dará un tratamiento conceptual del tema, con el objeto de dar unidad, coherencia y consistencia a los postulados y principios de los que parte para realizar la investigación.

El Perú no es ajeno a la violencia que se presenta cada vez con mayor regularidad en los colegios, el ministerio de educación para paliar esta situación firma convenio con DEVIDA (Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas), sin embargo este programa se enfoca principalmente en la prevención del consumo de drogas.

Este programa que en la actualidad se aplica en colegios focalizados, siendo uno de ellos la I.E. Carlos Armando Laura, sin embargo el programa de dominio emocional atiende principalmente esa parte que no se trabaja completamente en el programa estatal.

Programa de dominio emocional

Programa de Dominio Emocional, está basado en el Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia para el segundo ciclo de ESO (2005) elaborado por el Grupo Aprendizaje Emocional, que tiene como coordinador a Agustín Caruana Viñó.

El programa de Dominio emocional es un conjunto de acciones educativas que busca básicamente tres cosas:

- Enseñar a convivir y a trabajar en proyectos comunes.
- Enseñar a ser, es decir, buscar el desarrollo máximo posible de la persona, implementando una educación integral.
- Enseñara a comportarse.

Para lograr estos propósitos, se ha planteado los siguientes objetivos:

- Prevenir la violencia a través de los aportes de la educación emocional.
- Dotar de recursos al alumnado para que sea capaz de interpretar la realidad que le rodea desde la perspectiva de la educación emocional.
- Implementar estrategias de resolución de conflictos en los estudiantes.
- Mejorar el clima del aula desarrollando competencias emocionales en los estudiantes.
- Realizar actividades de educación emocional en el aula.

Como objetivos más concretos o puntuales del programa nos planteamos los siguientes:

- Conocer mejor sus propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Controlar sus emociones desarrollando habilidades.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar emociones positivas a través de habilidades.

El programa pretende desarrollar el ser de los estudiantes y desde ese ángulo hacer cambios para luego tener resultados.

SER	HACER	TENER
Es la esencia de las personas. Reconocer quien es,	Que cambios se necesita hacer. Que estrategias implementar para lograr metas y objetivos.	Los resultados vienen como consecuencia de lo hecho anteriormente.

Contenidos del programa

El desarrollo del programa apuesta por un modelo de intervención por sesiones que debe ser incluido en el Plan de Anual de Tutoría

. Es a través de talleres y acción tutorial que se pretende enseñar a los estudiantes a pensar, decidir, convivir, comportarse y a ser persona.

Enseñar a convivir, el programa pretende enseñar a los estudiantes a integrarse de forma adecuada y eficaz en nuestra sociedad. La sociedad en la que vivimos actualmente y hacia la que cada vez más nos integramos, tiene características de ser plural. Resulta por ello importante y fundamental que nuestros estudiantes aprendan a convivir en paz, respetando esta pluralidad, aceptando las diferencias y enriqueciéndose de esta y no teniéndolo como una amenaza o una fuente de conflicto.

Según Rosario Cerrillo, "Si la escuela tiene que educar para la vida, debe ser mediador para que los alumnos "aprendan" a afrontar y sortear con éxito los desafíos que ésta les presente. El desarrollo integral de la persona se logra desarrollando habilidades y es la escuela un entorno decisivo para tal fin. Las habilidades sociales se aprenden. La observación, la imitación, el ensayo y la información las favorecen. Su práctica está influida por características del medio" (Cerrillo Martín, 2002)

Esta necesidad de enseñar a convivir en la escuela parte del hecho que, según explica Rosario Ortega "Todo conflicto entre humanos se puede arreglar por la vía del diálogo y la negociación, pero para ello hay que aprender que la otra parte es un semejante con el que la cooperación es más provechosa y fructífera que la confrontación violenta. La violencia tiene lugar cuando, uno de los involucrados es prepotente e intenta dominar la situación, dejando a la otra parte con un sentimiento

de impotencia y sumisión. El esquema psicológico de la violencia es un pervertido modelo de dominio-sumisión.” (Ortega Ruiz, 2000)

Enseñar a ser persona, supone fomentar el desarrollo integral de la persona. En el sistema educativo se hace demasiado énfasis al desarrollo cognitivo de los estudiantes olvidando el desarrollo emocional y afectivo. Ambos aspectos son fundamentales en el desarrollo de la persona y forman una unidad, pretender separarlos o querer desarrollar solo uno de ellos, además de peligroso, es una tarea inútil. Enseñar a ser persona supone enseñar a trabajar las emociones, manifestar los sentimientos, tomar actitudes y valores que contribuyan al desarrollo y sobretodo respetar a los demás.

Este enseñar a ser persona es necesario puesto que “No basta nacer humanos: tenemos también que llegar a serlo. Solo llegamos a ser humanos cuando nos contagiamos de la humanidad de los demás, a propósito y con nuestra complicidad” (Savater, 1998).

“El proceso de conformación del ser humano no es sólo cuestión de tiempo, no es una condición latente que se va revelando autónoma y automáticamente en el devenir del tiempo, sino que es un proceso en la interacción con otros que lo va revelando, que lo va conformando. A diferencia de los demás seres vivos, que nacen ya siendo lo que definitivamente son, mientras que de los humanos lo más que parece prudente decir es que nacemos para la humanidad, nuestra vida, el vivir adquiere este sentido de ser más plenamente humanos, de ser persona, y a diferencia también de los demás seres vivos, este ir siendo lo que definitivamente se es, se va haciendo en “complicidad” con otros, es decir, a través de la interacción, la experiencia de procesos mediados por este sentido de vida” (Rojas Duran, 2007)

Enseñar a comportarse. Desde el ámbito educativo es primordial abordar este aspecto. Los estudiantes, al igual que el resto de personas, se relacionan en entornos diversos: familia, escuela, amigos, barrio, etc. Algunos de estos entornos están fuera del alcance de la escuela, es decir, que la influencia que ejercen puede ser mayor al de la escuela y en cierto modo contradicen las normas y pautas de comportamiento que se pretende inculcar en los estudiantes, los colegios tienen un

campo de intervención muy grande dado que los estudiantes pasan muchas horas en ellos, sin embargo ya se mencionó que existen otros entornos que se contraponen y hasta echan por tierra lo trabajado en la escuela. A la vez no se puede olvidar que, en ocasiones el comportamiento de ciertos alumnos necesita de otro tratamiento, sin embargo, con un trabajo sistemáticos con el alumnado desde las aulas se puede modificar tendencias generales de comportamiento.

Dentro de la labor educativa se considera como elementos consustanciales a Enseñar a convivir, a ser persona y a comportarse. Sin embargo, en muchas ocasiones, estos elementos no aparecen como tal dentro del currículo y están de manera implícita tanto su enseñanza como su aprendizaje tanto dentro del quehacer diario de las sesiones de clase como dentro de las actividades programadas a nivel de institución educativa. Consideramos que la educación emocional es una herramienta fundamental y primordial para desarrollar los aprendizajes planteados en el currículo general, desde una óptica innovadora la educación emocional ayudara a afrontar los retos de la educación. Para el desarrollo del programa se ha considerado dos módulos que serán desarrollados entre el segundo y tercer bimestre, el primer módulo considera 16 sesiones y el segundo módulo 17 sesiones.

TABLA 1 SESIONES DEL PROGRAMA DE DOMINIO EMOCIONAL

ACTIVIDAD	COMPETENCIAS EMOCIONALES		
	autocontrol	Empatía	habilidades sociales
MÓDULO I			
1. Tomando decisiones ¿A quién salvarías?			X
2. Collage			X
3. Nos comunicamos. Dibujando al dictado			X
4. El ovillo			
5. La rueda de la verdad		X	X
6. Autorretrato		X	
7. Pantallas de proyección		X	
8. Paseo por el bosque		X	
9. Barómetro de valores			X
10. El trueque de un secreto		X	X
11. Una situación conflictiva		X	
12. El regalo de la alegría			X
13. La agresión	X	X	X
14. Una pelea de grupo	X		X
15. El rechazo	X	X	X
16. Opuestos y negociación	X		X
MODULO II			
1. Te aprecio-me aprecias	X		X
2. Ira, agresividad, agresión	X		
3. Debatiendo la agresividad	X		
4. Expresando críticas ...	X		X
5. La ira	X		
6. ¡La fuerza de la ira!	X		
7. Lectura de pensamiento	X	X	X
8. ¿Puedes controlar la frustración?	X		
9. Frases asesinas	X		X
10. Nos relajamos	X		
11. Relajación	X		
12. La razón	X		
13. El semáforo	X		
14. La caja	X		
15. Las 3 R	X	X	X
16. El insulto	X		
17. Apreciación	X		X

Duración, secuencialización y temporalización

Este programa va dirigido al alumnado de 4º de la secundaria. Se trata de un programa que abarca dos bimestres como mínimo. Está organizado en dos módulos, cada uno se centra en unas habilidades emocionales que se pretenden desarrollar a través de diferentes talleres que contienen actividades propias.

TABLA 2 DISTRIBUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES POR BIMESTRE

Módulo	Competencias emocionales	actividades	3º Bimestre	4º Bimestre
MODULO I	Habilidades Sociales	¿A quién salvarías?	X	
		Collage	X	
		Dibujando al dictado		X
		La rueda de la verdad.	X	
		Barómetro de valores	X	
		El regalo de la alegría		X
	Empatía	El ovillo	X	
		Autorretrato		X
		Pantallas de proyección		X
		Paseo por el bosque		
		El trueque de un secreto		X
		Una situación conflictiva		X
		Te aprecio-me aprecias	X	
MODULO II	Autocontrol	La agresión		X
		Una pelea de grupo	X	
		Ira, agresividad, agresión	X	
		Debatiendo la agresividad	X	
		Expresando críticas ...		X
		El rechazo		X
		La ira	X	
		¡La fuerza de la ira!	X	
		Lectura de pensamiento		X
		¿Puedes controlar la frustración?		X
		Frases asesinas		X
		Nos relajamos	X	
		Relajación	X	
La razón		X		
El semáforo		X		
La caja		X		
Las 3 R				
El insulto	X			
Apreciación	X			

Estos módulos son:

MÓDULO I. Se centra en tres competencias emocionales: autocontrol, empatía y habilidades sociales.

MÓDULO II. Trabaja de forma específica las actividades encaminadas al desarrollo del autocontrol emocional.

Desarrollo del autocontrol

Para el estudio del desarrollo del autocontrol se ha tomado en cuenta las dimensiones Empatía, Habilidades sociales y Autocontrol emocional, a las cuales se refiere en los siguientes párrafos.

Autocontrol

El término autocontrol se refiere a cierta capacidad para controlarse uno a sí mismo, de poder regularse según los objetivos o fines que el sujeto quiere. Este término puede adquirir significados muy diversos según el contexto en el que se utiliza, como puede observarse en los títulos de diversas investigaciones: “Protocolo de autocontrol y gestión del abastecimiento de agua para Asturias” (García Carro, 2008), “La ética periodística y los mecanismos de autocontrol de la prensa en el Perú” (Vásquez Ríos, 2010), “Libertad y responsabilidad de la prensa en el autocontrol y en la enseñanza de la ética de cinco países andinos” (González Portela, 2008), “El autocontrol y las estrategias de cambio organizacional en las entidades públicas” (Aragón Sánchez, Olga Yaneth y Vargas Sanabria, David Fernando, 2012), etc.

Sin embargo, cuando este término no se usa en ningún contexto delimitado, se refiere a cierta capacidad del individuo para controlar sus impulsos y sus emociones. En este sentido se da la definición de la RAE, que lo define como la “Capacidad para controlar o regular la propia conducta” (Real Academia Española, 2001); o la definición del Diccionario Akal de Psicología, que define este término como el “control ejercido por las capacidades cognitivas racionales de un sujeto sobre las diferentes manifestaciones de sus emociones y de su vida afectiva” (Doron, Roland y Parot, Françoise, 2008), o la definición dada por la enciclopedia

virtual Wikipedia, “El autocontrol es la habilidad de un sujeto para controlar sus emociones, comportamientos y deseos a fin de obtener alguna recompensa posterior, es la capacidad de gestión eficiente del futuro” (Autocontrol, 2013).

En estas definiciones se observa que en el autocontrol el aspecto emocional ocupa un lugar central, pero debe abarcar también otros aspectos de la conducta del individuo, como la habilidad para relacionarse con los demás o la capacidad de percibir los sentimientos de las otras personas.

Bases Biológicas de las Emociones

Para LeDoux (1999) la palabra “emoción” se refiere a la mente y al cerebro siendo las emociones funciones biológicas del sistema nervioso, sin embargo, no son los únicos que intervienen en las emociones. En el proceso de las emociones se involucran a todo el cuerpo: vísceras, estructuras somáticas periféricas, etc. El cerebro no funciona independientemente del cuerpo y la respuesta que da es parte de un todo, es decir una parte integral de un todo.

LeDoux considera que hay diferentes mecanismos neurológicos que controlan las emociones y que el cerebro no es el único que lo hace. Por su parte Davidson, sostiene que las emociones activan múltiples procesos con distintos subcomponentes y que además pone en marcha diferentes circuitos interconectados entre si y diferenciados para cada emoción, descartando que existan localizaciones cerebrales específicas para las distintas emociones y diferentes rutas para su activación, a su vez tampoco cree que cada emoción activada tenga un circuito de respuestas específico para cada una de ellas. Por lo tanto sería más apropiado hablar de circuitos en redes que de vías simples y diferenciadas de cada emoción. LeDoux sostiene la tesis de que existen diferencias bien marcadas entre las emociones y los actos de cognición, según lo que afirma cada uno es creada por mecanismos cerebrales independientes y complementarios. Goleman (1996), quien popularizo y difundió el concepto de inteligencia emocional y los hallazgos científicos relacionados con las emociones, llevado por estas afirmaciones habla de la existencia de dos mentes, una que piensa y otra que siente. Lazarus no comparte tales afirmaciones y tilda de imprudente a Goleman por difundirla. Lazarus (2000 p.111) afirma que solo

tenemos una mente que contiene tanto al pensamiento como el sentimiento, ambas están combinadas en nuestra mente tanto pasión como razón. Solo en un estado patológico ambas divergen, es decir, cuando estamos en conflicto con nosotros mismos. Ambas mentes forman un sistema mayor, un todo que está integrado por subsistemas. No hay rasgos más humanos que nuestras emociones y nuestra razón. Lazarus sostiene que las emociones son el producto de la razón, es decir no son irracionales porque tiene que ver el modo como tomamos la vida. Las emociones reflejan lo que pensamos. Si algo falla no son las emociones, sino el planteamiento racional que subyace a las mismas.

Definiciones:

El término emoción es muchas veces confundido con sentimiento o con afecto. El profesor Bartolomé Yankovic (j) explica las diferencias entre estos términos:

Las emociones son respuestas inmediatas que se da ante un suceso favorable o desfavorable.

Las emociones son codificadas en el cerebro y se expresan en sentimientos, de este modo la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc.

El afecto y la emoción suelen estar relacionados y en general se suele identificar el afecto con la emoción, aunque son fenómenos distintos es indudable que están relacionados. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece una situación, el afecto es un proceso de interrelacionarse o de interacción social entre dos o más personas.

Dar afecto involucra realizar acciones en beneficio de los demás de manera gratuita y desinteresada, por ejemplo: dar un regalo, visitar a un enfermo, ayudar en trabajos académicos a un compañero de curso, demandan un esfuerzo: el afecto es algo que se transfiere, pues se afirma que las personas dan afecto y reciben afecto en cambio las emociones, no se dan ni se quitan: se experimentan (Yankovic, 2011).

Emociones Básicas y Emociones Secundarias

El estudio de las emociones es controversial ya que supone cuestiones teóricas actuales y relevantes ya que en él supone o no la existencia de las emociones básicas, universales, de las que se derivarían el resto de reacciones afectivas. Darwin planteo la existencia de las emociones básicas por lo que asumimos que se trata de reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica (Tomkins, 1962, 1963; Ekman, 1984; Izard, 1977).

Como ya se comentó, existe controversia en relación a la existencia o no de las emociones básicas, sobre el que no existe todavía el suficiente consenso entre los investigadores. Ortony y Turner (1990) indican que no existen las emociones básicas a partir de las cuales se puedan generar otras emociones, ya que cada es distinto lo que cada autor propone y estas propuestas no coinciden con otros investigadores.

Tipos de emociones.

- a) Empatía (Es la capacidad de percibir el reconocimiento de las emociones de otros)

La empatía es la habilidad para conocer y entender las emociones de los demás. Supone la capacidad de ponerse en el lugar del otro, como si estuviera en la piel del otro.

Adoptar un comportamiento empático es poder entender la emoción que vive la otra persona, a través de sus gestos, de su expresión corporal y de lo que nos dice, así como compartir con ella esa emoción.

En la medida en que los docentes seamos capaces de que nuestros estudiantes practiquen la empatía, se pongan en el lugar del otro, vamos a evitar la aparición de conflictos interpersonales, o cuanto menos, vamos a facilitar que estos conflictos se solucionen de la forma más positiva posible.

- b) Habilidades sociales

La manera de relacionarse e interactuar con los demás de una forma satisfactoria y efectiva está dada por un conjunto de conductas que constituyen las habilidades sociales.

Para Muñoz, Cristina y Crespi, Paula (2011) las habilidades sociales son conductas específicas y necesarias para relacionarse con el otro de forma efectiva, satisfactoria y exitosa socialmente. Atienden a la capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás, de manera que un individuo sea aceptado y valorado socialmente.

El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es rasgo de personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y respuestas efectivas y apropiadas, acrecentando el reforzamiento social, es decir (Bonet, 2000):

- i. Es mediante el aprendizaje que se adquieren las habilidades sociales (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información).
- ii. Los comportamientos pueden ser verbales y no verbales, específicos y discretos.
- iii. Las respuestas efectivas y apropiadas son iniciativa de las habilidades sociales.
- iv. El reforzamiento social aumentado por las habilidades sociales
- v. Los factores como son: la edad, el sexo y el estatus del receptor, afectan la conducta social del sujeto.

Tanto Michelson (1983) como Caballo (2002), concuerdan con la definición de Habilidades Sociales. Fusionando las definiciones de los dos tendremos que, las Habilidades Sociales son un conjunto de comportamientos aprendidos realizados por un individuo en un contexto interpersonal, expresando comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos, suponiendo así iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas a la situación acrecentando de este modo el reforzamiento social, pero a la vez, resolviendo los problemas inmediatos de la situación mientras se reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.

- c) Autocontrol emocional (La capacidad de controlar las emociones).

María Serrano y Diego García explican que el autocontrol “es la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de manera adecuada, o en otras palabras, la habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, de expresión física y bioquímica de las personas...” (2010). Durante la adolescencia, el autocontrol de las emociones está marcado por la volubilidad o por la poca estabilidad emocional.

El autocontrol es la tendencia a pensar antes de actuar y a reservarse los juicios. Constituye la habilidad para controlar y/o reorientar los propios estados de ánimo perjudiciales.

La necesidad de autocontrol se pone de manifiesto cuando las emociones, en principio positivas, se ponen en marcha con excesiva frecuencia, duración o intensidad e influyen negativamente en el bienestar personal.

Resulta muy ilustrativa la frase: “cualquiera puede enfadarse, eso 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”. Es aquí donde el autocontrol juega un papel fundamental.

1.1 Formulación del problema

¿Cuál es el efecto del programa de dominio emocional en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013?

SUB PREGUNTAS

- a) ¿Cuál es el efecto en la empatía la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de en el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna 2013?
- b) ¿Cuál es el efecto en las habilidades sociales en la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de el autocontrol de los alumnos de

cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura Tacna, 2013?

Justificación del estudio

A) Justificación teórica

El presente trabajo de investigación propone un programa que pretende desarrollar el autocontrol a través del dominio emocional en los estudiantes, en el que se va a reforzar teorías sobre la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje en el ámbito educativo. El sistema educativo peruano contempla una educación integral de nuestros alumnos, que incluye la parte humanística. Justificación práctica, el programa de aprendizaje emocional es aplicable en los estudiantes de tercero y cuarto de secundaria de la institución Educativa Carlos Armando Laura, los estudiantes se beneficiarán y este beneficio también alcanzara a las familias de los mismos.

B) Justificación social

Esta investigación podría convertirse también en un proyecto inicial para implementar este tipo de programas en todas las instituciones educativas que lo requieran para, en cierta manera, equilibrar la importancia de todas las áreas con la conducta de los estudiantes. Las normas de las instituciones educativas no contemplan ningún tipo de solución real al problema de la indisciplina. La única sanción que recibe un alumno con un comportamiento pésimo es una C en conducta, alguna advertencia y una llamada de atención; pero, más allá de eso, no se hace nada. En cambio, si desaprueba un área cualquiera durante el año, este mismo estudiante debe 'recuperar' esta área asistiendo en durante varias semanas de las vacaciones; pero la nota C, que es como desaprobado en conducta, no amerita ningún tipo de 'recuperación'. La implementación de programas de desarrollo moral sería un equivalente de un curso de recuperación para los alumnos que durante el año no observaron la conducta que se espera de ellos.

Hipótesis

El Programa de Dominio Emocional influye significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.

El programa de Dominio Emocional influye significativamente en el desarrollo de la empatía para el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna 2013

El programa de Dominio Emocional influye significativamente en el desarrollo de las habilidades sociales para el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura Tacna, 2013

Objetivos

Objetivo General

Determinar el efecto del programa de Dominio Emocional en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.

Objetivos Específicos

- a) Determinar el efecto de la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de la empatía en el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna 2013.

- b) Determinar el efecto de la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de las habilidades sociales en el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura Tacna, 2013.

II METODO

En el marco metodológico se explica el giro que dará el giro la investigación, se expone la manera como se va a realizar el estudio, los pasos a seguir, su método y todo lo que va a guiar la investigación.

Diseño de investigación

La presente investigación sigue un modelo pre experimental con un pre y post test con un solo grupo, pues como se trata de una propuesta hacemos este tratamiento para con el mismo grupo y "... el impacto de un tratamiento se establece mediante la comparación entre una medida anterior y otra posterior del mismo a un único grupo de sujetos" (León García, Orfelio y Monterio García-Celay, Ignacio, 2006). El esquema que representa este diseño es el siguiente

O1 X O2

Simbología de los diseños experimentales:

O1= Observación o registro del fenómeno al antes de aplicar el programa

X= Tratamiento. Exposición del grupo al Programa

O2= Observación o registro del fenómeno al finalizar el tratamiento

Variables, operacionalización

A. variable independiente

Programa de Dominio Emocional: En esta investigación, la aplicación de un programa de Dominio Emocional para alumnos cuarto de secundaria, se llevará a cabo en sesiones grupales. Se desarrollará una sesión semanal con una duración aproximada de 50 minutos, las sesiones del programa están distribuidas en dos módulos los cuales a su vez contienen sesiones que abordan las competencias emocionales. Comprende las siguientes fases:

FASES	DEFINICIONES	INDICADORES
Planificación	Conjunto de actividades y acciones articuladas entre si que, previstas anticipadamente, tienen el propósito de alcanzar determinadas metas y objetivos mediante el uso eficiente de medios y recursos escasos o limitados. Durante la planificación del programa se tomo en cuenta los costos y el tiempo que duraría el programa.	Costos del programa Tiempo de duración del programa Adaptación de las sesiones del programa.
Ejecución	Conjunto de tareas y actividades que se desarrollan en cada sesión.	Participa en las actividades del programa.
Revisión	Evaluación de la ejecución	Observa cambios en su conducta. Mejora su modo de hablar y conducirse.

B. variable dependiente

TABLA 3 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

DIMENSIONES	INDICADORES
EMPATIA	<ul style="list-style-type: none"> - Se pone en el lugar del otro - Escucha atentamente a otra persona - Es solidario con los problemas de sus compañeros. - Usa un lenguaje adecuado para dirigirse a los demás - Demuestra respeto ante las opiniones y actividades de los demás.
HABILIDADES SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Exige sus derechos sin herir - Se deja entender con facilidad - Se acepta sus cualidades y también limitaciones. - Se respeta así mismo y a los demás - Maneja sus emociones y sentimientos adecuadamente - Toma decisiones adecuadas

Población y muestra

La población está constituida por 69 alumnos del cuarto grado de secundaria.

TABLA 4 POBLACIÓN

GRADO/SECCION	A	B	C	TOTAL
Cuarto	24	23	22	69

Fuente: Nominas de matricula 2013

La muestra está constituida por un grupo de 20 alumnos de la sección C. Se eligió a esta sección haciendo uso del muestro por conveniencia (accidental, por oportunidad). Para seleccionar a los estudiantes se pidió el informe de ocurrencias 2012 a la Coordinación de TOE, de esta manera los alumnos que forman el grupo experimental fueron seleccionados por sus antecedentes actitudinales y conductuales negativos.

1.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se aplicarán tres test antes y después de la aplicación del programa:

- A)** El Inventario de Autocontrol de Lugli-Rivero y Vivas, que evalúa las habilidades de autocontrol y consta de 16 reactivos de escala tipo Likert.

TABLA 5 ESCALA DE VALORES INVENTARIO DE AUTOCONTROL

NIVELES	Ptj
Bajo	1 a 15
Moderado	11 a 30
Sustancial	31 a 45
Alto	46 a más

TABLA 6 PUNTUACIONES DEL INVENTARIO DE AUTOCONTROL

ALTERNATIVAS	PUNTUACIÓN
Nunca	1
Raras veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

B) El Coeficiente de Empatía (EQ), de Barón-Cohen y Wheelwright, S., que sirve para evaluar la empatía y consta de 60 ítems.

TABLA 7 ESCALA DE VALORES COEFICIENTE DE EMPATÍA (EQ)

PUNTOS DE CORTE	NIVELES
0-19	BAJO
20-39	MEDIO
40-50	ALTO
51-80	MUY ALTO

TABLA 8 PUNTUACIONES DEL COEFICIENTE DE EMPATÍA

ALTERNATIVAS	ITEM	PUNTOS
Acuerdo total	1, 6, 19, 22, 25, 26, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 52, 54,	2
Acuerdo parcial	55, 57, 58, 59 Y 60.	1
Desacuerdo total	4, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 32, 34, 39, 46,	2
Desacuerdo parcial	48, 49 Y 50.	1
ítems que no puntúan	2, 3, 5, 7, 9, 13, 16, 17, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 40, 45, 47, 51, 53 Y 56.	0

C) La Lista de Evaluación de Habilidades Sociales preparado por el equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales del Ministerio de Salud, que consta de 42 ítems.

TABLA 9 ESCALA DE VALORES DE CATEGORÍAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CATEGORIAS	PUNTOS
Muy bajo	Menor a 88
Bajo	88 a 126
Promedio bajo	127 a 141
Promedio	142 a 151
Promedio alto	152 a 161
Alto	162 a 173
Muy alto	174 a más

TABLA 10 PUNTUACIONES DEL CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES

ALTERNATIVAS	PUNTUACION
NUNCA	1
RARA VEZ	2
A VECES	3
AMENUDO	4
SIEMPRE	5

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Para el presente estudio no se consideró la validez de los instrumentos ya que estos no son de mi autoría, los tres instrumentos que se han utilizado han sido validados y confiabilizados a nivel nacional e internacional, es más el cuestionario de habilidades ha sido elaborado por un equipo técnico del Ministerio de salud del Perú. Debido a esto se consideró hacer la confiabilidad de los instrumentos utilizando una prueba piloto con una muestra de 20 individuos, para cada instrumento que a continuación se presenta:

La Confiabilidad de un instrumento se puede estimar con el alfa de Cronbach. Para evaluar los resultados con los coeficientes de alfa de Cronbach se toma los siguientes criterios:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente

- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

A) Coeficiente de Empatía

TABLA 11 RESUMEN DE PROCESAMIENTO DE CASOS

		N	%
Casos	Válidos	16	80.0
	Excluidos(a)	4	20.0
	Total	20	100.0

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

TABLA 12 ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

Alfa de Cronbach	N de elementos
.824	60

Para el coeficiente de empatía el resultado es similar al anterior .824, el cual resulta mayor que 8, podemos afirmar que la confiabilidad es buena,

B) Habilidades sociales

TABLA 13 RESUMEN DE PROCESAMIENTO DE CASOS

		N	%
Casos	Válidos	20	100.0
	Excluidos(a)	0	.0
	Total	20	100.0

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento

TABLA 14 ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

Alfa de Cronbach	N de elementos
.956	42

Al hacer el análisis de confiabilidad para el cuestionario de habilidades sociales este dio .956 el cual es mayor que 9, entonces se puede afirmar que la confiabilidad es excelente para este cuestionario.

C) Autocontrol emocional

TABLA 15 RESUMEN DE PROCESAMIENTO DE CASOS

	N	%
Casos Válidos	20	100.0
Excluidos(a)	0	.0
Total	20	100.0

TABLA 16 ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

Alfa de Cronbach	N de elementos
.860	16

De acuerdo a la escala presentada anteriormente el coeficiente de .860 es mayor a .8 entonces podemos decir que la confiabilidad es buena para el inventario de autocontrol.

Métodos de análisis de datos

La metodología para la aplicación del programa es la siguiente:

Primeramente, identificamos y delimitamos el problema para la aplicación del: **DESARROLLO DEL AUTONTROL ATRAVES DEL PROGRAMA DE DOMINIO EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS DE CUARTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS ARMANDO LAURA DE TACNA**

- Población objetivo: Alumnos del tercer y cuarto grado de secundaria.
- Seleccionar y organizar el grupo de aplicación.
- Aplicar el pre test.
- Elaborar el Programa de Dominio Emocional, organizando la secuencia de las sesiones a aplicarse.
- Aplicar post prueba.
- Análisis comparativo del resultado de las pruebas.
- Análisis, reflexión y presentación de la información recabada.

Por la finalidad que perseguimos, esta investigación es de tipo aplicado, pues lo que buscamos es la solución de un problema práctico; por su naturaleza, la presente investigación es de tipo cuantitativo, pues aplicaremos diferentes instrumentos que nos permitirán medir con precisión las variables a investigar.

Los datos obtenidos recolectados con los instrumentos serán codificados y tabulados para luego presentarlos mediante tablas y gráficos estadísticos. Nos interesa en particular las medidas de tendencia central: media, mediana y moda; y también usaremos las medidas de dispersión: rango, varianza y desviación típica, covarianza. Con el análisis de estos datos podremos confirmar o negar las hipótesis planteadas. Así mismo para comparar los resultados antes de la aplicación del programa se usó la prueba t de student de comparación de medias a. nivel de significancia 0,05. Según Francesc (2004) “la t de Student como todos los estadísticos de contraste se basa en el cálculo de estadísticos descriptivos previos: el número de observaciones, la media y la desviación típica en cada grupo. A través de estos estadísticos previos se calcula el estadístico de contraste experimental” (p. 98). Para los cálculos necesarios se utilizaron los programas Excel 2013, Statgraphics centurió XVI y SPSS 16.

III RESULTADOS

3.1 Tratamiento estadístico y descripción de resultados

El presente trabajo de investigación se realizó en la Institución Educativa Carlos Armando Laura que se encuentra ubicada entre las avenidas Pinto y Coronel Mendoza, para la aplicación del programa de dominio emocional se pidió la autorización de la dirección de la institución educativa asimismo se contó con el apoyo de la coordinación de TOE.

Para iniciar el programa de dominio emocional primeramente se tomaron los cuestionarios de autocontrol, habilidades sociales y empatía el día 23 de Julio (pre test), luego se dio inicio al trabajo experimental. Las sesiones fueron aplicadas semanalmente y secuencialmente, terminada la aplicación de las sesiones programadas se tomaron los mismos cuestionarios (post test) con el fin de darle el debido tratamiento estadístico. Con estos resultados se elaboraron las matrices que se encuentran como anexo.

3.1.1 Análisis descriptivo

Empatía

TABLA 17 PRUEBA DE ENTRADA EMPATÍA

Niveles	Prueba de entrada	
	f	%
Bajo	10	50 %
Medio	10	50 %
Alto	0	0 %
Muy alto	0	0 %
Total	20	100

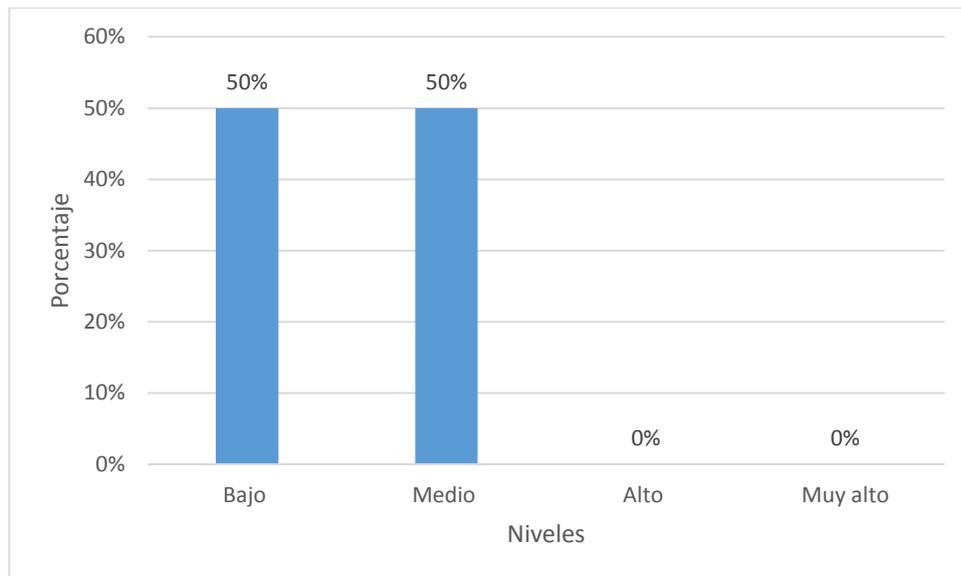


FIGURA 1 NIVELES DE EMPATÍA EN LA PRUEBA DE ENTRADA

En la tabla 17 podemos ver que los estudiantes presentan 50 % de niveles de empatía bajo y medio no existiendo estudiantes con niveles alto y muy alto en cuanto a empatía.

TABLA 18 PRUEBA DE SALIDA EMPATÍA

Niveles	Prueba de salida	
	f	%
Bajo	0	0 %
Medio	16	80 %
Alto	4	20 %
Muy alto	0	0 %
Total	20	100

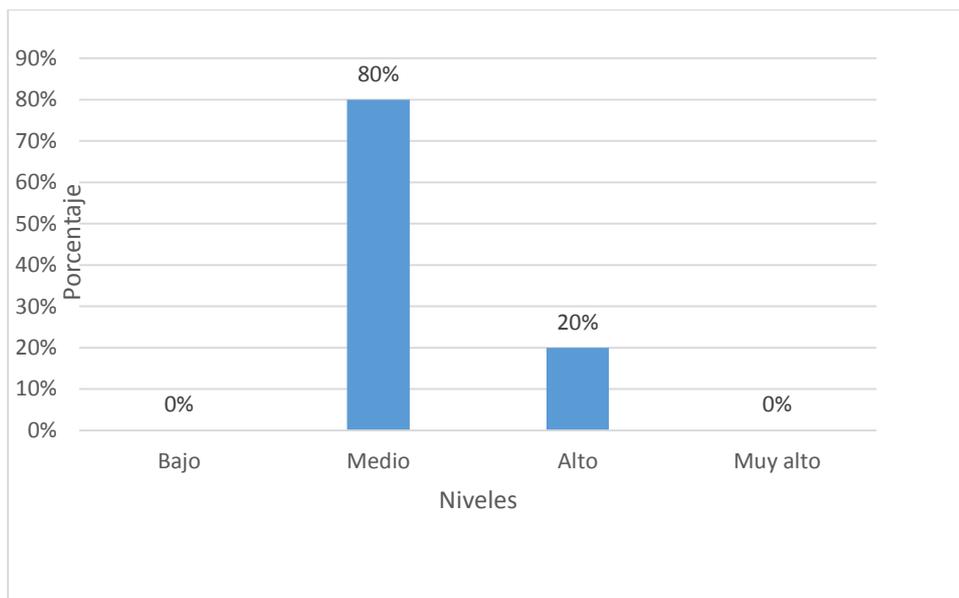


FIGURA 2 NIVELES DE EMPATÍA DE LA PRUEBA DE SALIDA

La tabla 18 muestra que los estudiantes presentan el 80% en nivel medio de empatía y un 20 % en nivel alto.

Resultados de las pruebas de entrada y salida del Coeficiente de Empatía

TABLA 19 COEFICIENTE DE EMPATÍA ENTRADA Y SALIDA

Niveles	Prueba de entrada		Prueba de salida	
	f	%	f	%
Bajo	10	50%	0	0%
Medio	10	50%	16	80%
Alto	0	0%	4	20%
Muy alto	0	0%	0	0%
Total	20		20	

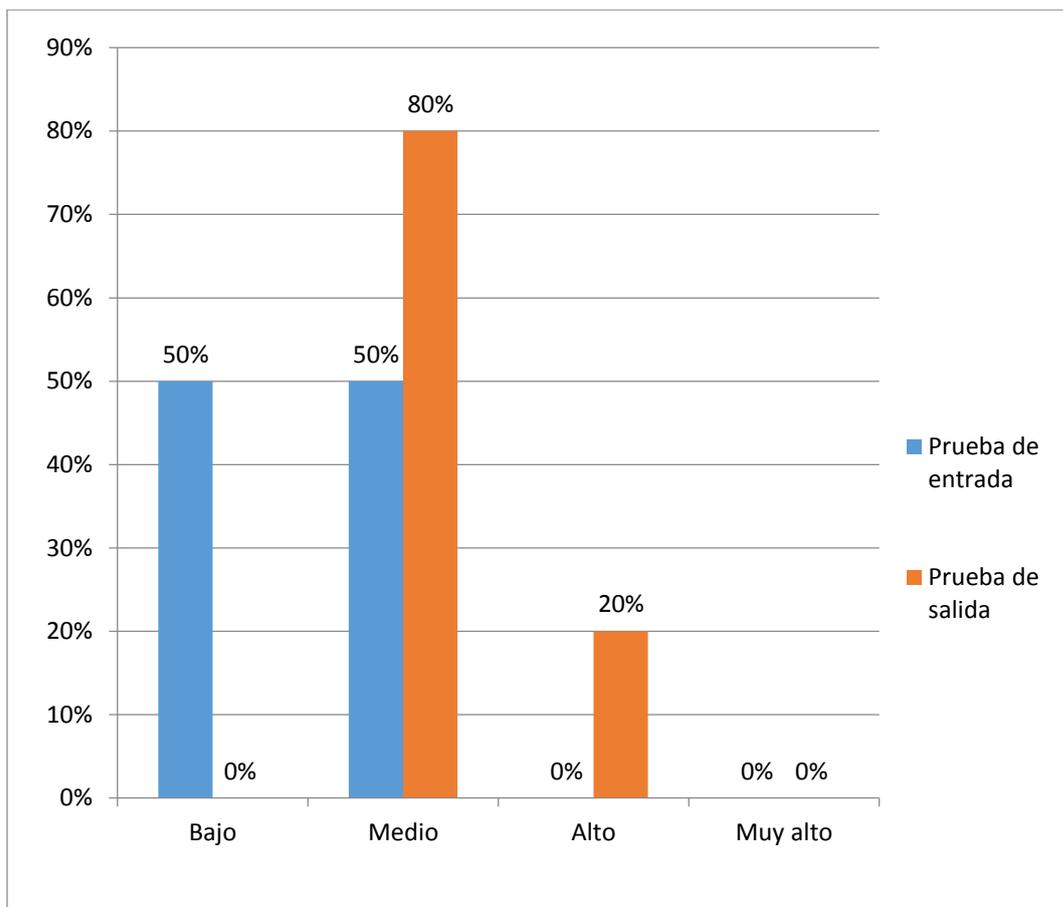


FIGURA 3 RESULTADOS GENERALES OBTENIDOS EN EL COEFICIENTE DE EMPATÍA

Análisis e interpretación de la tabla 19

En la tabla 19 Resultados Generales Obtenidos por el Coeficiente De Empatía de los estudiantes de cuarto de secundaria, se observa lo siguiente:

16 de 20, es decir el 80 % se encuentran en el nivel medio de empatía y un 20 % en el nivel alto, es decir que los estudiantes logran mejorar su coeficiente de Empatía.

Se puede afirmar que el programa de Dominio Emocional ha contribuido a mejorar los niveles de Empatía en los estudiantes tercero y cuarto de secundaria de la institución educativa Carlos Armando Laura.

TABLA 20 RESUMEN ESTADÍSTICO

Prueba de entrada		Prueba de salida	
Media	20,85	Media	34,85
Mediana	19	Mediana	35
Moda	29	Moda	35
Desviación estándar	6,61159269	Desviación estándar	5,51815186
Varianza de la muestra	43,7131579	Varianza de la muestra	30,45
Rango	19	Rango	21
Mínimo	13	Mínimo	25
Máximo	32	Máximo	46
Suma	417	Suma	697
Cuenta	20	Cuenta	20

En la tabla 20 se puede observar claramente que las medidas de tendencia central tienen un significativo aumento de la prueba de entrada a la de salida, es así que la media ha aumentado de 20,85 a 34,85, lo mismo la mediana de 19 a 35 y la moda de 29 a 35.

Habilidades sociales

TABLA 21: RESULTADOS GENERALES OBTENIDOS PARA LAS HABILIDADES SOCIALES

Alumno	Prueba de entrada	Prueba de salida	Diferencia
1	76	142	66
2	79	134	55
3	82	135	53
4	81	156	75
5	106	138	32
6	105	164	59
7	93	143	50
8	81	134	53
9	99	150	51
10	97	127	30
11	98	130	32
12	122	160	38
13	139	140	1
14	128	154	26
15	141	141	0
16	88	135	47
17	131	154	23
18	122	142	20
19	128	138	10
20	141	143	2

Análisis e interpretación de la tabla 21

En la tabla 21 Resultados Generales Obtenidos para las habilidades sociales de los estudiantes del tercero y cuarto de secundaria, se observa lo siguiente:

19 de 20 estudiantes logran mejorar sus habilidades sociales y son 17 estudiantes los que lo superan hasta con más de 10 puntos, sólo un estudiante no tiene un avance, es decir se mantiene con el mismo puntaje Se puede afirmar que el programa de Dominio Emocional ha contribuido a mejorar las habilidades sociales de los estudiantes tercero y cuarto de secundaria de la institución educativa Carlos Armando Laura.

TABLA 22 RESUMEN DE RESULTADOS POR CATEGORÍAS

Categorías	Total		f	%	f	%
Muy bajo	0	88	6	30%	0	0%
Bajo	89	126	8	40%	0	0%
Promedio bajo	127	141	6	30%	10	50%
Promedio	142	151	0	0%	5	25%
Promedio alto	152	161	1	0%	4	20%
Alto	162	172	0	0%	1	5%
Muy alto	173	175	0	0%	0	0%
			20		20	

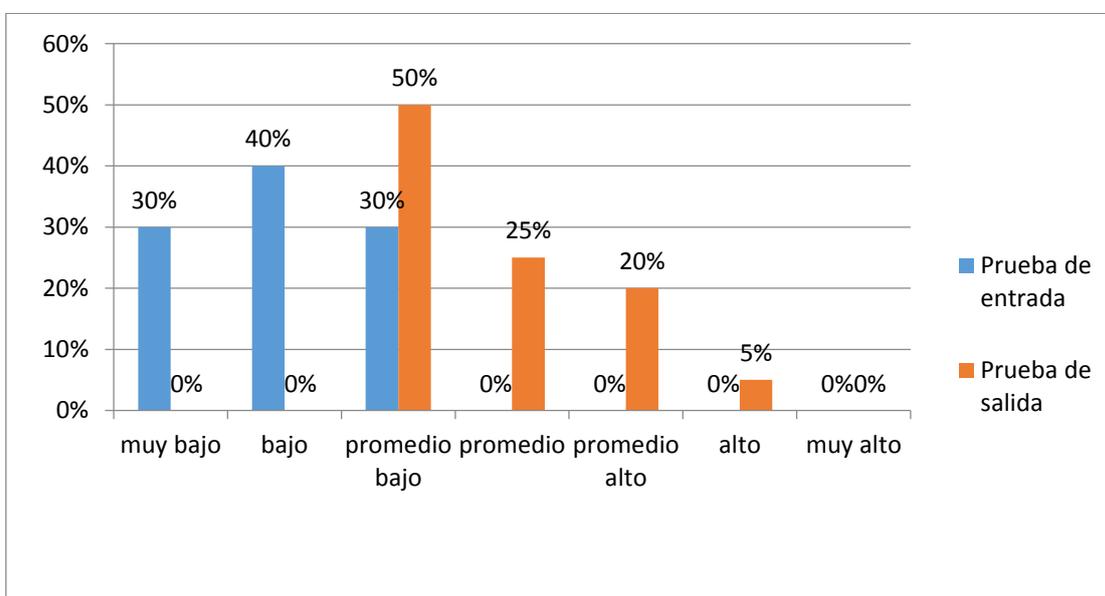


FIGURA 4 RESUMEN DE RESULTADOS POR CATEGORÍAS

La tabla 22 muestra los resultados de las dos pruebas aplicadas antes y después del programa, se ve claramente como hay mejoría. En el nivel promedio bajo se ubican el 50 % de estudiantes esto en la prueba de salida no existiendo porcentajes en los niveles muy bajo y bajo, además se puede observar que el 25 % se encuentra en promedio, el 20 % en promedio alto y el 5% en nivel alto todo esto luego de haberse aplicado el programa.

TABLA 23: RESUMEN ESTADÍSTICO

	<i>Entrada</i>	<i>Salida</i>
Recuento	20	20
Promedio	106.85	143.0
Desviación Estándar	22.6792	10.1825
Coefficiente de Variación	21.2252 %	7.12066%
Mínimo	76.0	127.0
Máximo	141.0	164.0
Rango	65.0	37.0
Sesgo Estandarizado	0.370665	1.04304
Curtosis Estandarizada	-1.33678	-0.439746

La tabla 23 nos muestra el resumen estadístico para las dos muestras de datos, podemos observar que el promedio aumenta de 106.85 a 143.0.

Autocontrol Emocional

TABLA 24: RESULTADOS GENERALES OBTENIDOS EN EL INVENTARIO DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Alumno	Prueba de entrada		Prueba de salida		Diferencia	
	f(i)	h(i)	f(i)	h(i)	f(i)	h(i)
1	30	47%	38	59%	8	13%
2	28	44%	35	55%	7	11%
3	31	48%	45	70%	14	22%
4	29	45%	50	78%	21	33%
5	45	70%	49	77%	4	6%
6	37	58%	56	88%	19	30%
7	42	66%	46	72%	4	6%
8	33	52%	39	61%	6	9%
9	45	70%	49	77%	4	6%
10	47	73%	42	66%	-5	-8%
11	28	44%	39	61%	11	17%
12	47	73%	56	88%	9	14%
13	36	56%	42	66%	6	9%
14	30	47%	55	86%	25	39%
15	49	77%	58	91%	9	14%
16	41	64%	42	66%	1	2%
17	38	59%	44	69%	6	9%
18	34	53%	45	70%	11	17%
19	52	81%	50	78%	-2	-3%
20	53	83%	48	75%	-5	-8%

Fuente: Inventario de autocontrol

Análisis e interpretación de la tabla 24

En la tabla 24 se presenta la comparación de resultados de la aplicación del inventario de autocontrol de entrada y la aplicación del inventario de autocontrol de salida, en el que se observa que de 20 estudiantes 17 mejoran su nivel de autocontrol y 3 estudiantes por el contrario tienen un retroceso que quizá se deba a otros factores que intervinieron en el momento de aplicación de los cuestionarios. Se puede afirmar que el programa de Dominio Emocional ha contribuido a mejorar los niveles de autocontrol en los estudiantes tercero y cuarto de secundaria de la institución educativa Carlos Armando Laura.

TABLA 25: RESUMEN DE RESULTADOS POR NIVELES DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Niveles	Puntaje		Prueba de entrada		Prueba de salida	
	mínimo	máximo	f	%	f	%
Bajo	1	15	0	0,0%	0	0,0%
Moderado	15	30	5	25,0%	0	0,0%
Sustancial	31	45	10	50,0%	10	50,0%
Alto	46	58	5	25,0%	10	50,0%
Total			20	100,0%	20	100,0%

Fuente: Inventario de autocontrol

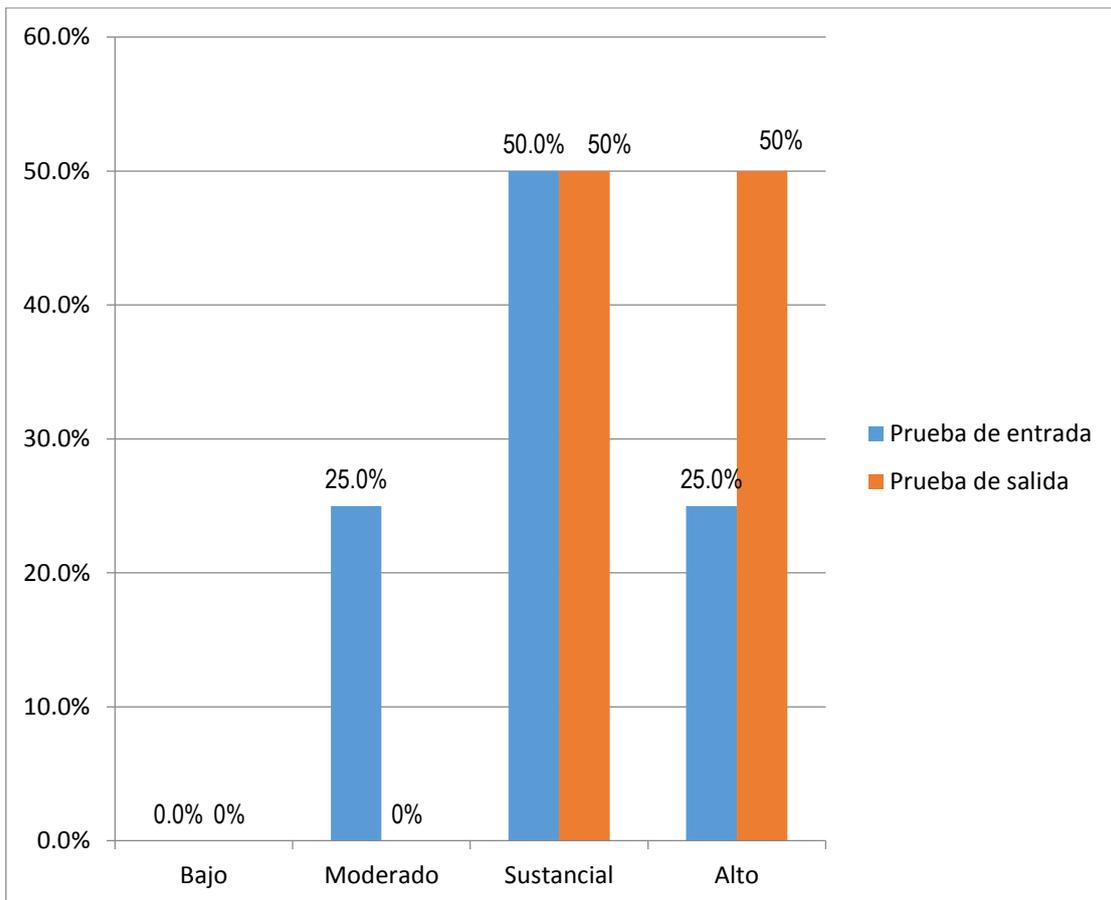


FIGURA 5: RESUMEN DE RESULTADOS POR NIVELES

Análisis e interpretación de la tabla 25

En la tabla 25 Resumen de resultados por niveles de Autocontrol, de los estudiantes del tercero y cuarto de secundaria, se observa lo siguiente:

En los resultados del pre test se observa que el 25% de estudiantes se encuentran en el nivel moderado, 50% en el nivel sustancial y el otro 25% en el nivel alto, mientras que en los resultados del post test el 50% se encuentra en el nivel sustancial y el otro 50% en el nivel alto, esto demuestra que el autocontrol de los estudiantes ha mejorado luego de la aplicación del programa de dominio emocional.

TABLA 26 RESUMEN ESTADÍSTICO

Prueba de entrada		Prueba de salida	
Media	38,75	Media	46,4
Mediana	37,5	Mediana	45,5
Moda	30	Moda	42
Desviación estándar	8,33429819	Desviación estándar	6,5405617
Varianza de la muestra	69,4605263	Varianza de la muestra	42,7789474
Rango	25	Rango	23
Mínimo	28	Mínimo	35
Máximo	53	Máximo	58
Suma	775	Suma	928
Cuenta	20	Cuenta	20

Este resumen estadístico para las dos muestras de datos puede usarse otras opciones tabulares dentro de este análisis para probar si las diferencias entre las estadísticas de las dos muestras son estadísticamente significativas. Las medidas de tendencia central de la prueba de entrada aumentan significativamente en la prueba de salida.

3.1.2 CONTRASTE DE HIPÓTESIS

a) Prueba de normalidad

Prueba de normalidad entrada

H_1 = Los datos no presentan un comportamiento normal

H_0 = Los datos presentan un comportamiento normal

Si la significancia (P)

$P > 0.05$ se aprueba H_0

$P \leq 0.05$ se aprueba H_1

Tabla: Resultado de la prueba de Normalidad de la prueba de entrada en los estudiantes de 4to de la I.E. Carlos Armando Laura, 2013.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
suma5	,143	20	,200*	,923	20	,116

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

De acuerdo al resultado de la prueba de normalidad se obtuvo que el valor de la significancia P fue de 0.116, siendo este valor mayor que 0.05 por lo cual se aprobó la hipótesis H_0 que indicó que los datos han presentado un comportamiento normal.

Prueba de normalidad salida

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
suma6	,205	20	,027	,936	20	,206

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados de la prueba de normalidad muestran que el valor de la significancia P fue de 0.206, siendo este valor mayor que 0.05 por lo cual se aprobó la hipótesis H_0 que indicó que los datos han presentado un comportamiento normal.

Prueba de hipótesis

H_0 : El Programa de Dominio Emocional no influye significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.

H_1 : El Programa de Dominio Emocional influye significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.

Supuestos:

$P \leq 0.05$ se aprueba H_1

$P > 0.05$ se aprueba H_0

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par suma5 - 1 suma6	-30,900	25,385	5,676	-42,781	-19,019	-5,444	19	,000

La tabla nos da la prueba t con un alpha de 0,05 (nos ofrece el nivel de significación $1 - 0,05 = 0,95 = 95\%$) y vemos como la diferencia entre las medias es de -30,900 y que el límite aceptable está comprendido entre los valores -42,781 y -19,019. Como vemos, la diferencia se encuentra fuera de ese intervalo, por tanto, asumimos que las medias son diferentes. También podemos ver el estadístico t que vale -5,444 y junto a la significación o valor p que vale 0,000. Dado que este valor es menor que 0,025 ($0,05 / 2 = 0,025$ dado que el contraste es bilareral) rechazamos la hipótesis nula de igualdad de medias.

IV DISCUSIÓN

4.1 Empatía

Para la evaluación de la empatía determino que antes de la aplicación del programa el nivel de empatía de los alumnos de cuarto de secundaria entre bajo y medio; para después de la aplicación subió de medio a alto. Es decir, hubo una mejora en el nivel del grupo en estudio.

El Pre test determino que 9 alumnos eligieron acuerdo parcial, cifra que disminuyo a 7 luego del pos test; sin embargo, con respecto al acuerdo total la cifra promedio de alumnos del pre test fue de 2 para luego elevarse a 5. Con respecto al desacuerdo parcial supero en una unidad de 5 a 6 alumnos luego de la aplicación del test; sin embargo, con respecto a Desacuerdo total no hubo mayores variaciones.

Dicho comportamiento se confirmó con la prueba de comparación de medias, la cual resulto significativa para la diferencia de medias entre los puntajes de calificación antes y después de la aplicación del programa; es decir que su aplicación para mejorar la empatía de los estudiantes resulto muy importante.

En la medida de que seamos capaces de que nuestros estudiantes se pongan en el lugar del otro vamos a estar evitando la aparición de conflictos, tal como lo evidencia Garaigordobil (2003) donde refiere que la aplicación de programas para prevenir la violencia aumenta las conductas asertivas y disminuye las conductas negativas

4.2 Habilidades sociales

El análisis de las habilidades sociales correspondientes a los alumnos de cuarto de secundaria resulto antes de la aplicación del programa con el calificativo de muy bajo y promedio bajo; niveles que luego de la aplicación subieron a niveles de

calificación entre promedio bajo y promedio alto. Es decir que hubo una variación positiva para con el grupo en estudio.

El Pre test determino que 4 alumnos eligieron nunca, cifra que disminuyo a 1 luego del pos test; sin embargo con respecto al raras veces la cifra promedio de alumnos del pre test fue de 6 para luego disminuir a 3. Con respecto al “a veces” supero de 5 a 7 alumnos luego de la aplicación del test; sin embargo con respecto de “a menudo” aumento de 3 a 5; y a “Siempre” hubo un incremento 2 a 4 alumnos.

Dicho comportamiento se demostró que fue significativa puesto el análisis de medias efectuado resulto con un valor de error calculado inferior al asumido; es decir que la aplicación del programa mejoro de manera significativa el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes.

Estos resultados reafirman lo obtenido por Cusacani (2012), pues en el estudio aplicado con programas audiovisuales obtuvo una mejora de las habilidades sociales de los alumnos. Es decir que la iniciativa de aplicar programas de mejora en los estudiantes en general es recibida positivamente por los alumnos.

4.3 Autocontrol

El programa de dominio emocional para el desarrollo del autocontrol aplicado a los estudiantes de cuarto de secundaria. Y según los resultados de los niveles de autocontrol la condición antes de la aplicación resulto con el calificativo de sustancial en un 50%; y después de la aplicación del programa se observó un incremento del calificativo en el nivel alto que es de 50%.

El Pre test determinó que 4 alumnos eligieron “nunca”, cifra que disminuyo a 1 luego del pos test; sin embargo, con respecto a “raras veces” la cifra promedio de alumnos del pre test fue de 6 y se mantuvo a 6. Con respecto a “casi siempre” supero de 6 a 9 alumnos luego de la aplicación del test; sin embargo, con respecto a “siempre” no hubo mayores variaciones con número de alumnos de 4.

Asimismo, la prueba de comparación de medias demuestra que la aplicación del programa fue altamente significativa; es decir que existe razones para creer que el incremento de 20,85 a 34,85 mejoro sustancialmente el calificativo del autocontrol en los estudiantes.

V CONCLUSIONES

- a) La aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de la empatía en el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna 2013 ha contribuido a mejorar la empatía de los estudiantes, esto se evidencia en los resultados obtenidos, el 80 % de estudiantes se encuentran en el nivel medio y un 20 % en el nivel alto.

- b) La aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de las habilidades sociales en el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura Tacna, 2013 ha contribuido a mejorar las habilidades sociales de los estudiantes, tal como lo muestra en los resultados obtenidos luego de hacer el tratamiento estadístico, el 20 % se ubica en promedio alto y el 5 % en nivel alto, no existiendo estudiantes en los niveles bajo y muy bajo.

- c) La aplicación del Programa de Dominio Emocional para el desarrollo del autocontrol emocional en los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna, 2013 ha contribuido a mejorar los niveles de autocontrol tal como lo muestra la prueba t presento un valor de -5,444 y la significación 0.000.

VI RECOMENDACIONES

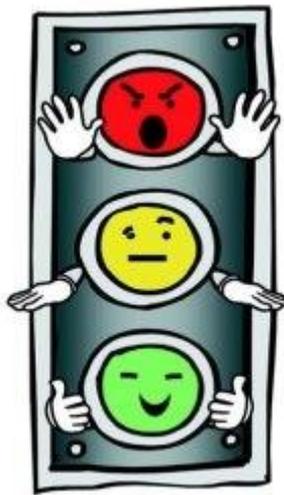
1. Las instituciones educativas deberían implementar programas de este tipo, pero con mayor tiempo de duración, para asegurar el cambio de conducta en los estudiantes.
2. No excluir a los alumnos con antecedentes conductuales negativos de los programas de mejora, pues al hacerlo no contribuimos en nada a superar el problema y por el contrario lo que se consigue es concentrar en algunas instituciones educativas estudiantes con los mismos antecedentes conductuales negativos.
3. Incluir en los programas de mejora conductuales de los alumnos a los padres a través de talleres específicos. Involucrar a los padres ayudaría mucho pues el estudiante se sentirá atendido y seguro de que es importante para sus padres.
4. Involucrar a las autoridades educativas en los programas de mejora a fin de que las actividades sean mejor organizadas y con mayor compromiso. Recibir el apoyo de los entes oficiales le dará mayor valor al programa.
5. Proponer un programa de mejora desde el primer año de secundaria e inclusive sexto de primaria a fin de tener una mejor evaluación y seguimiento del comportamiento.

VII PROPUESTA

Luego de haber concluido con la investigación pongo a consideración el siguiente proyecto de innovación para que pueda ser aplicado en las instituciones educativas que lo requieran. La propuesta considera los dos módulos desarrollados en el presente trabajo de investigación, el cual tuvo excelentes resultados en la institución educativa donde se realizó la investigación.

PROYECTO DE INNOVACION

“PROGRAMA DE DOMINIO EMOCIONAL PARA DESARROLLAR
EL AUTOCONTROL EMOCIONAL EN ADOLESCENTES”.



AUTOR: NANCY ISABEL GONZALES CHAMBE

2018

62

1. NOMBRE DEL PROYECTO

“Programa de dominio emocional para desarrollar el autocontrol emocional en adolescentes.”

2. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO.

El proyecto de innovación consta de dos variables, la primera es el Programa de dominio emocional y la segunda el Autocontrol emocional de los adolescentes.

El autocontrol emocional es un componente esencial en la inteligencia emocional. Para Daniel Goleman “La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”. Es importante resaltar que cuando nos referimos al autocontrol, no hablamos sólo de dominar y controlar nuestras emociones, sino fundamentalmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta. El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas.

Este autocontrol puede desarrollarse y es allí donde venimos a proponer este proyecto que fundamentalmente busca el desarrollo del autocontrol emocional de nuestros estudiantes.

Las Instituciones Educativas merecen especial atención, por lo significantes que son en el proceso de formación de los y las adolescentes. Antes eran concebidas solo como espacios de protección y hoy han demostrado ser también espacios de reproducción de las desigualdades y la violencia, es por ello que consideramos de mucha importancia la aplicación del presente proyecto.

El presente proyecto promueve el uso de las herramientas y de estrategias que logran desarrollar el autocontrol emocional en nuestros adolescentes. Las herramientas propuestas están estructuradas acorde con la edad de los estudiantes que permite el desarrollo y crecimiento personal de los mismos, las capacidades que se desarrollaran en los estudiantes contribuirá en su formación integral.

2.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

Según el compendio estadístico de la DRSET 2017 la población estudiantil de Tacna es de 27306 estudiantes en el nivel secundario distribuidos en 133 Instituciones educativas públicas y privadas.

Los cambios que experimentan los adolescentes durante esta etapa suelen ser muy significativos en la vida de una persona. Es la etapa más propicia para desarrollar el autocontrol emocional.

En Tacna los casos reportados a La Defensoría del Pueblo en el año 2012 fueron 58 casos de bullying en instituciones educativas de Tacna, según su último informe. El bullying es el maltrato físico y psicológico entre menores de edad. En muchos casos, llega a niveles insospechados de violencia, poniendo en riesgo la vida de los escolares. La violencia que desbordan los adolescentes se debe al mal manejo de sus emociones y tal como lo indica el informe de la Defensoría del Pueblo la mayoría de casos se registraron en el nivel secundario, en los planteles de la provincia de Tacna. La Defensoría del Pueblo refirió que exceptuando Lima, las cifras presentadas en Tacna son preocupantes, comparativamente con las registradas en otras regiones.

Dada la situación es necesaria la implementación de talleres donde se trabaje el manejo de las emociones y el autocontrol.

El programa de dominio emocional aborda de manera directa el desarrollo del autocontrol emocional y habilidades sociales, mediante talleres vivenciales donde los estudiantes se sientan cómodos.

El taller es una modalidad para organizar el proceso enseñanza-aprendizaje, constituye un lugar donde se integran experiencias y vivencias, en el que se busca la coherencia entre el hacer, el sentir y el pensar. El taller constituye un lugar de co.aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias, Además, promueve el desarrollo de varios saberes: cognitivo, operativo, relacional (saber escuchar, planificar con otros, tolerar las opiniones de los demás, aprender a coordinarse con otros, tomar decisiones de manera colectiva, sintetizar, diferenciar entre información relevante y no relevante...) por lo

cual se transforma en un método de aprendizaje muy relevante para el desarrollo de competencias en los estudiantes.

- ✓ Se basa en la experiencia de los participantes.
- ✓ Es una experiencia integradora donde se unen la educación y la vida, los procesos intelectuales y afectivos.
- ✓ Está centrado en los problemas e intereses comunes del grupo. *f* Implica una participación activa de los integrantes.
- ✓ Puede utilizar diversas técnicas, especialmente la discusión en grupo.

SESIONES DEL TALLER

ACTIVIDAD	COMPETENCIAS EMOCIONALES		
	autocontrol	empatía	habilidades sociales
MÓDULO I			
1. ¿A quién salvarías?			X
2. Collage			X
3. Dibujando al dictado			X
4. El ovillo			
5. La rueda de la verdad		X	X
6. Autorretrato		X	
7. Pantallas de proyección		X	
8. Paseo por el bosque		X	
9. Barómetro de valores			X
10. El trueque de un secreto		X	X
11. Una situación conflictiva		X	
12. El regalo de la alegría			X
13. La agresión	X	X	X
14. Una pelea de grupo	X		X
15. El rechazo	X	X	X
16. Opuestos y negociación	X		X

MODULO II			
1. Te aprecio-me aprecias	X		X
2. Ira, agresividad, agresión	X		
3. Debatiendo la agresividad	X		
4. Expresando críticas ...	X		X
5. La ira	X		
6. ¡La fuerza de la ira!	X		
7. Lectura de pensamiento	X	X	X
8. ¿Puedes controlar la frustración?	X		
9. Frases asesinas	X		X
10. Nos relajamos	X		
11. Relajación	X		
12. La razón	X		
13. El semáforo	X		
14. La caja	X		
15. Las 3 R	X	X	X
16. El insulto	X		
17. Apreciación	X		X

3 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el autocontrol emocional de los adolescentes a través del programa de dominio emocional en la región Tacna, 2013.

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar Talleres los estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas focalizadas.
- Aplicar herramientas para desarrollar la empatía y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la región de Tacna.

4 JUSTIFICACION DEL PROYECTO

El presente proyecto de innovación es útil porque permite introducir en el quehacer educativo las valiosas herramientas de la inteligencia emocional.

Ante las dificultades de los estudiantes, el desinterés por los estudios, la falta de autocontrol emocional y despreocupación de los padres por la vida escolar de sus hijos, el presente proyecto propone como elemento de mejora la aplicación de talleres donde se desarrollará la empatía, habilidades sociales y el autocontrol emocional de los estudiantes, además que buscará rescatar las potencialidades y habilidades de los estudiantes, generará cambios en sus actitudes y comportamiento.

Teniendo en cuenta que estamos en un mundo cambiante, se hace necesaria una calidad de educación acorde con el nivel de desarrollo que nos exige el país. Siendo los docentes agentes claves en el proceso de transformación y desarrollo de la sociedad es que es importante su aplicación.

5 DESCRIPCION DE LA INNOVACION

El proyecto es aplicable en el ámbito escolar y en estudiantes de cualquier grado de secundaria quienes debido a la edad que tienen viven muchos conflictos. Es innovador pues no existe un programa estatal que haya tomado como prioridad el desarrollo emocional de nuestros estudiantes.

6 POBLACION BENEFICIARIA

6.1 BENEFICIARIOS DIRECTOS

UGEL	ESTUDIANTES
TACNA	25833
JORGE BASADRE	798
TARATA	343
CANDARAVE	332
TOTAL	27306

6.2 BENEFICIARIOS INDIRECTOS

- a) Padres de familia
- b) Comunidad.

7 CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN

ACTIVIDADES	MESES							
	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV
1. Diagnóstico de la I.E. donde se aplicará.	x	x						
2. Adaptación del proyecto a la realidad encontrada.			x					
3. Aprobación del proyecto				x				
4. Aplicación del proyecto					x	x	x	x
5. Supervisión del proyecto					x	x	x	x
6. Evaluación del proyecto						x		x
7. Presentación de informe								x

8 PRESUPUESTO

8.1 Recursos humanos

- 1 Docente facilitador
- 1 docente apoyo
- 1 personal de servicio

8.2 Recursos materiales

MATERIALES	COSTO
Cañón multimedia	S/ 500.00
Hojas de papel bond	S/ 15.00
cartulinas	S/ 5.00
plumones	S/ 10.00
Papelotes	S/ 10.00
Refrigerio para los participantes	S/ 500.00
TOTAL	S/ 1040.00

9 MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

El monitoreo y evaluación estará a cargo del Director, Sub director y coordinador de TOE de la institución educativa donde se aplique el programa y se realizará durante todo el desarrollo del proyecto.

MODULO I

SESION 1

I. TITULO: ¿A quién salvarías?

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia y habilidades sociales

III. OBJETIVOS:

- Esclarecer valores y conceptos morales.
- Provocar un ejercicio de consenso para mostrar su dificultad, principalmente cuando son valores y conceptos morales lo que está en juego

IV. METODOLOGÍA. Trabajo individual donde se ha de tomar una decisión defendible después. Trabajo en pequeño grupo donde se han de manifestar la escucha activa,

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se explica al gran grupo los objetivos del ejercicio. Distribuye una copia del texto "Refugio subterráneo" a cada uno de los componentes de la clase para que individualmente escojan a las 6 personas que cobijaría en el refugio.	Hoja fotocopiada	Lectura refugio subterráneo	el 5 min
Proceso	Se forman grupos pequeños de 5 estudiantes para que realicen su opción de grupo trabajando para llegar a una decisión por consenso. Se pedirá a cada miembro del pequeño grupo que argumente al resto sus motivos para salvar a las 6 personas que han elegido, y que escuche al resto del grupo sus		Debate	15 min

argumentos. Deberán después llegar a un consenso.

Salida	Se forma de nuevo el grupo grande y un portavoz de cada subgrupo explicará al resto de la clase cómo ha sido el proceso hasta llegar al consenso. Se puede intentar llegar al consenso en el grupo clase	Exposición	20 min
	Individualmente algunos alumnos/as explicarán la experiencia vivida y cómo los puntos de vista de los demás han influido en su cambio de decisión.		5 min

Lectura: “Refugio subterráneo”.

Imagina que nuestra ciudad está amenazada por una catástrofe natural.

Se aproxima alguien y te pide una decisión inmediata. Hay un refugio subterráneo que sólo puede cobijar a seis personas. Hay doce que quieren entrar en él. Haz tu elección y quédate sólo con seis.

- Un violinista de 40 años drogadicto.
- Un abogado de 25 años.
- La mujer de ese abogado, de 24 años, que acaba de salir del manicomio.
Ambos quieren estar juntos, sea dentro o fuera del refugio.
- Un sacerdote de 75 años.
- Una prostituta de 35 años.
- Un ateo de 20 años que ha cometido varios asesinatos.
- Una universitaria que tiene voto de castidad.
- Un físico de 28 años que sólo acepta entrar si puede llevar con él una pistola.
- Un orador fanático de 21 años.
- Una chica de 12 años con retraso mental.
- Un homosexual de 47 años.
- Una mujer de 32 años con dificultades psíquicas que sufre ataques epilépticos.

SESION 2

I. TITULO: : collage

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia, autoestima y habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Esclarecer valores y conceptos morales.
- Provocar un ejercicio de consenso para mostrar su dificultad, principalmente cuando son valores y conceptos morales lo que está en juego

IV. METODOLOGÍA. Se divide la clase en grupos de 6/8 alumnos/as y se les entrega el material necesario para hacer un collage. (Puede pedirse previamente a cada grupo que traiga a clase el material que vaya a necesitar para este fin).

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se dan las instrucciones: hacer un collage que represente las cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros del grupo". Por unos minutos dialogar sobre qué cualidades positivas definen mejor a cada uno de los compañeros y cómo lo representarían. Construir un collage que exprese ese conjunto de cualidades, nadie del grupo debe quedar excluido, deben representarse cualidades de todos. Elegir sólo cualidades positivas, nunca negativas, el mismo número	Revistas, fotos y periódicos, goma, tijera, papelotes.		15 min

	de cualidades positivas para cada uno: una, dos o tres a lo sumo.		
Proceso	Una vez finalizados los collages, se realiza una puesta en común. Por turnos, un representante de cada grupo expone al resto el collage que han realizado explica qué han querido expresar y cómo lo han expresado.	Exposición	20 min
Salida	Cuando todos los grupos han terminado, el tutor/a puede guiar la reflexión y el diálogo en gran grupo en torno a: la dificultad de la tarea, el desarrollo del trabajo en equipo, la dificultad o facilidad de encontrar cualidades positivas de los compañeros, si han descubierto cualidades positivas de algún compañero/a que antes desconocían.	Exposición	10 min

Justificación de su inclusión en el programa. En la medida en que el alumnado desarrolle una imagen positiva de sí mismo y reconozca las cualidades positivas de los demás estaremos creando un clima de confianza y respeto en el aula que facilitará la prevención de conflictos.

SESION 3

I. TITULO: Dibujando al dictado

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Mostrar las dificultades de la comunicación.
- Analizar la importancia del feedback en la comunicación.
- Mostrar la importancia de la actitud de escucha activa.

IV. METODOLOGÍA: se selecciona dos estudiantes.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Fase de preparación. El tutor/a selecciona a dos estudiantes y les prepara previamente dándoles las instrucciones necesarias. Así, se les presenta un dibujo a cada uno y se les pide que, primero uno y después el otro, traten de explicar al grupo cómo realizar ese dibujo.			5 min
Proceso	1ª Fase. Ejercicio de comunicación sin feedback. El primer estudiante que dicta se sitúa delante de la clase, de espaldas al grupo y sentado. Su tarea consiste en explicar el dibujo que tiene de manera que el resto del grupo pueda reproducirlo con exactitud. La tarea del resto del alumnado consiste en reproducir en una hoja lo que va dictando. Debe hacerse con la mayor perfección posible.	Hojas fotocopias	Descripción	20 min

Se explica su dibujo despacio, con pausas suficientes para que todos sigan sin dificultad sus instrucciones. No se le puede interrumpir ni hacer preguntas, tampoco puede enseñar el dibujo ni hacer ningún gesto. Sólo debe utilizar la palabra.

Una vez terminado el dibujo, pide a la clase que de vuelta a la hoja.

2ª Fase. Ejercicio de comunicación con feedback (con preguntas). Se hace inmediatamente después de la primera fase. El siguiente alumno/a explica su dibujo a sus compañeros/as, pero en esta ocasión se sitúa al frente de la clase, de cara a los demás y sentado/a. Explica su dibujo despacio y con pausas suficientes. Se le puede interrumpir y preguntar cuantas veces se quiera. Lo único que no puede hacer es enseñar el dibujo ni dibujar en la pizarra. Todas sus intervenciones deben ser orales.

Salida	Se pregunta al alumnado que ha dictado: ¿Cómo se han sentido, con comodidad, con inseguridad? ¿Por qué?	Dialogo	10 min
	Al conjunto del aula: ¿Cuándo ha sido mejor el rendimiento? ¿Cómo influye el feedback en la comunicación? ¿Qué pasa cuando una persona habla sin esperar a recibir información del interlocutor? ¿Qué pasa cuando una persona no escucha activamente cuando le hablan?		

Justificación de su inclusión en el programa. Útil como actividad previa a la realización de otras actividades con contenidos más íntimos y/o personales ya que:

- Su contenido es totalmente neutro.
- Trabaja la importancia de mantener una actitud de escucha activa.
- Pone en evidencia cómo mejorar la comunicación cuando se ofrece y recibe feedback.

SESION 4

I. TITULO: El ovillo

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Automotivación y empatía

III. OBJETIVOS:

- Fomentar la automotivación, mediante la valoración propia y la de los demás.

IV. METODOLOGÍA: se sienta a todo el grupo formando un círculo y se va a mencionar cualidades positivas.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se da las indicaciones a los estudiantes recomendándoles mencionar sólo cualidades positivas de sus compañeros.			5 min
Proceso	El tutor/a comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar la punta. Al tiempo que le lanza el ovillo, dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. Quien recibe el ovillo agarra el hilo y, diciendo también algo que valore o le guste de otro compañero/a, se lo lanza. Y así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para que se vaya formando una telaraña. Voluntariamente se presenta un participante a quien se le dirá solo cualidades positivas.	Ovillo de lana	Descripción	30 min

Salida	<p>Para finalizar la dinámica, una vez que cada uno ha vuelto a su sitio, el tutor/a, puede lanzar estas preguntas al grupo-clase para comentar la actividad:</p> <p>¿Cómo nos hemos sentido? ¿Cómo hemos recibido las valoraciones? ¿Nos reconocemos en ellas?</p>	Dialogo	10 min
--------	---	---------	-----------

Justificación de su inclusión en el programa. . Actividad de automotivación que facilita el establecimiento de vínculos en el grupo.

SESION 5

- I. TITULO: La rueda de la verdad
 COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia, empatía y habilidades sociales.
- II. OBJETIVOS:
- Expresar gráficamente la conciencia que uno tiene de cómo se conoce y le conocen los demás en este momento.
 - Trazarse para un futuro inmediato objetivos para lograr conocerse mejor a s mismo y abrirse más a los otros.
 - Ampliar el autoconocimiento y el conocimiento de los demás miembros del grupo.
- III. METODOLOGÍA: Estructuración grupal. Gran grupo, parejas y, de nuevo, gran grupo.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	El tutor/a comenzará leyendo y explicando los objetivos de la sesión y luego las preguntas que van a trabajar por si hay alguna que el alumnado quiera quitar o añadir.	Pizarra		5 mi n
Proceso	El tutor/a comenzará repartiendo las preguntas del documento anexo y una hoja en blanco mientras les pide que cojan un lapicero y que vayan retirando las mesas y formando un círculo grande y otro más pequeño dentro. Una vez colocados en círculos y mirándose unos a otros se les pide que con la pareja que tengan enfrente	Hoja de Descripción preguntas		30 min

comiencen a preguntarse la primera de las cuestiones escritas. Una vez contestadas por ambos se rota y con el compañero que se tiene ahora delante se contesta la 2ª pregunta. Así se procede sucesivamente hasta terminar de rotar y de contestar a todas las preguntas (Si se acaban los compañeros antes que las preguntas se volverá con la 1ª). Las respuestas se anotan en la hoja de preguntas. (Para rotar a la vez, el tutor/a dará una palmada y dejará unos dos minutos para contestar cada pregunta). La puesta en común consiste en que cada alumno/a trate de responder a las preguntas en función de las respuestas que le hayan dado. Y comprobar lo diferentes que somos en cuanto a personalidad, intereses, vivencias, etc.

Salida

El tutor/a preguntará aleatoriamente sobre las preguntas del cuestionario y así tratarán las respuestas que han anotado.

Dialogo

10
min

Justificación de su inclusión en el programa. Para que aprendan a respetar a los/as demás aunque piensen de forma diferente a ellos y así evitar posibles conflictos por intolerancia.

Anexo. Lista de preguntas:

- Ponte un adjetivo que comience por la misma letra de tu nombre.
- Si tuvieras que cambiarte de nombre, ¿cuál escogerías? ¿Por qué?
- ¿Quién es tu héroe preferido? ¿Por qué? ¿Y tu heroína? ¿Por qué?

- ¿Quién es la persona que más ha influido en tu vida y por qué?
- ¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?
- Las mejores vacaciones que has pasado han sido...
- Si te concedieran la posibilidad de estar una hora hablando con una persona famosa a tu elección ¿a quién elegirías?
- Di una cosa que te haga feliz.
- ¿Cuál es tu programa favorito de televisión? ¿Y tu grupo musical o cantante favorito?
- Si tuvieras que llevarte a una isla desierta sólo tres cosas ¿qué te llevarías?
- Di uno o varios hobbies que tienes o practicas.
- Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la Tierra que quisieras ¿dónde irías? ¿Por qué?
- Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
- ¿Quién es tu mejor amigo/a?
- ¿Qué te gustaría ser de mayor?
- Si pudieras convertirte en animal, ¿en qué animal te convertirías? ¿Por qué?
- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo, ¿en cuál te convertirías? ¿Por qué?
- Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿qué cambiarías?
- ¿Cuál es la época de tu vida que recuerdas con más alegría? ¿Y la de más tristeza?
- Si te encontraras un genio que te concediera 3 deseos, ¿qué le pedirías?

SESION 6

- I. TITULO: Autorretrato
- II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia y empatía
- III. OBJETIVOS:
- Promover el conocimiento de sí mismo/a.
 - Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.
 - Valorar la apertura y la confianza en las relaciones.
 - Estimular la empatía hacia los estados emocionales de los otros.
- IV. METODOLOGÍA: Trabajo individual en principio 10 minutos y posteriormente puesta en común en gran grupo.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	<p>Se entregan al grupo: imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes, objetos, animales).</p> <p>Se invita a que cada miembro del grupo elija tres que expresen algún aspecto de su persona. La elección se hace en silencio. No cogerá las imágenes, hasta que no sea su turno. Entonces las mostrará a los</p>	<p>Imágenes, fotografías, recortes de revistas,</p>	<p>Descripción</p>	<p>5 min</p>
Proceso				

compañeros/as y explicará el motivo de su elección. Se pueden elegir las mismas fotografías, por motivos iguales o distintos.

20
min

Sentados, quienes quieran comentan, por turnos, en forma verbal su elección al resto del grupo. El resto está atento para lograr comprender bien a quienes se van expresando: sólo se pueden hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.

Salida

El tutor/a pregunta ¿Cómo nos hemos sentido al hablar al grupo de nuestro yo? ¿Cómo se han sentido los otros/as al escuchar a los compañeros/as?

¿Cómo valoramos la actividad?

Dialogo

10
min

Justificación de su inclusión en el programa.

Favorece el conocimiento más profundo en el grupo y promueve la cohesión grupal, por ende, evita la violencia entre los compañeros. En la medida que yo conozco alguien más a fondo lo respetaré y aceptaré más que si no existe ningún vínculo, ni ha existido comunicación.

SESION 7

I. TITULO: Pantallas de proyección

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia y empatía

III. OBJETIVOS:

- Promover el autoconocimiento y desarrollar la capacidad de hablar de los Sentimientos.
- Valorar la apertura y la confianza en las relaciones; reconocer cuando uno puede arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos.
- Estimular la empatía ante los estados emocionales de otros seres humanos.

IV. METODOLOGÍA:

A ser posible la distribución del aula será en círculo. Se levantarán de la silla, e irán mirando las imágenes que estarán en el suelo en el centro del círculo. Si no es posible se pegarán en la pizarra y el alumnado las observará durante unos 5 o 10 minutos.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se entregan al grupo: imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes, objetos, animales). Se invita a que cada miembro del grupo elija tres que expresen algún			5 min

Proceso	<p>aspecto de su persona. La elección se hace en silencio. No cogerá las imágenes, hasta que no sea su turno. Entonces las mostrará a los compañeros/as y explicará el motivo de su elección. Se pueden elegir las mismas fotografías, por motivos iguales o distintos.</p> <p>Sentados, quienes quieran comentan, por turnos, en forma verbal su elección al resto del grupo. El resto está atento para lograr comprender bien a quienes se van expresando: sólo se pueden hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.</p>	<p>Imágenes, fotografías, recortes de revistas,</p>	Descripción	<p>30 min</p>
Salida	<p>El tutor/a pregunta ¿Cómo nos hemos sentido al hablar al grupo de nuestro yo? ¿Cómo se han sentido los otros/as al escuchar a los compañeros/as?</p> <p>¿Cómo valoramos la actividad?</p>	Dialogo	<p>10 min</p>	

Justificación de su inclusión en el programa.

La actividad es un medio para que el alumnado hable de sus ideas, valores, creencias, percepciones, elementos implicados directamente en la educación emocional.

SESION 8

I. TITULO: Paseo por el bosque

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconocimiento y automotivación.

III. OBJETIVOS:

- Fomentar la automotivación mediante el descubrimiento de las cualidades propias.
- Favorecer el conocimiento propio y de los/as demás.
- Estimular la valoración positiva de los/as demás.
- Mejorar la confianza y comunicación del grupo.

METODOLOGÍA:

A ser posible la distribución del aula será en círculo. Se levantarán de la silla, e irán mirando las imágenes que estarán en el suelo en el centro del círculo. Si no es posible se pegarán en la pizarra y el alumnado las observará durante unos 5 o 10 minutos.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Bienvenida al grupo. Felicitaciones por continuar en el taller Cada alumno/a dibuja un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribe las cualidades y capacidades que cree tener. En las ramas puede ir poniendo las cosas positivas que hace y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos. Se les pone música de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.	Hojas, colores		15 min

	Una vez acaben, han de escribir el nombre y apellidos en el papel.).		
Proceso	<p>Forman grupos de cuatro y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.</p> <p>A continuación de pie los alumnos/as se sitúan en un gran círculo y sujetan el dibujo sobre el pecho de modo que los otros lo puedan ver. El tutor/a les invita a que den un paseo por el bosque y que cada vez que encuentren un árbol, lean en voz alta lo que hay escrito sobre el dibujo, diciendo, en vez de Yo soy, Tú eres, por ejemplo: “María eres... tienes... Es decir primero se dice el nombre del compañero/a y luego sus características.</p> <p>Después se pone en común y cada participante puede añadir raíces y frutos que el resto reconoce y sugiere.</p> <p>El tutor/a puede preguntar:</p>	Imágenes, fotografías, recortes de revistas,	<p>Descripción</p> <p>20 min</p> <p>5 min</p>
Salida	<ul style="list-style-type: none"> - ¿les ha gustado el juego de interacción? - ¿Cómo me he sentido durante el paseo por el bosque? - ¿Cómo he reaccionado cuando he oído decir a mis compañeros/as mis cualidades y características? 	Dialogo	10 min

- ¿Qué árbol, además del mío, me ha gustado?
- ¿Qué compañero/a ha dibujado un árbol parecido al mío?
- ¿Cómo me siento después de este Juego?

Justificación de su inclusión en el programa.

Con esta actividad se pretende estimular el conocimiento de cualidades, capacidades y deseos de los alumnos y alumnas, mediante una dinámica que facilita la confianza para descubrir cualidades positivas y compartir sentimientos. Favorecer un clima de confianza, ayuda a prevenir y/o superar conflictos.

SESION 9

I. TITULO: Barómetro de valores

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia y habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Permitir a los/as participantes, tomar conciencia más claramente, de lo que les une y de lo que les distingue a unas de otras.
- Permitir, a favor de un reparto equilibrado, practicar un ejercicio de escucha activa.

IV. METODOLOGÍA

El alumnado debe pronunciarse sobre una proposición, que conlleva juicio de valor. La actitud puede ir desde estar totalmente a favor o en contra, excluyendo la neutralidad. Reformulación, escucha activa y evaluación final.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE PRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTOS	T
Introducción	<p>Garantizar al grupo la total libertad y respeto a la hora de optar por una postura ante las proposiciones formuladas. No puede haber actitudes neutrales, cada cual debe pronunciarse, no se puede pedir ningún tipo de explicación.</p> <p>Dividir la pizarra en dos: A FAVOR y EN CONTRA.</p> <p>Una vez que se han comprendido bien las reglas del juego o actividad, el animador/a propone frase que incidan en el tema en los puntos discutidos durante la sesión (la guerra, política, etc.)</p>	<p>Pizarra</p> <p>Plumón de pizarra</p>	<p>Argumentación</p>	<p>10 min</p> <p>30 min</p>
Proceso				

A cada frase quienes participan han de situarse en el espacio, y decir por qué. Una vez escuchadas razones de ambos lados, se abre la posibilidad de cambiar de posición, así como de hacer una propuesta de reformulación (una nueva frase, que sin salirse del contexto de la inicial pueda conseguir un mayor consenso). Cuando lo crea conveniente el tutor puede pedirles que vuelvan al centro y enunciar otra frase.

Dinámica de El ciego y el Lazarillo. Todos los miembros forman parejas y se desplazarán por un espacio bastante amplio. Dentro del espacio habrá diferentes obstáculos, dentro de cada pareja uno tomará el rol de ciego y el otro de lazarillo. El se situará tras el ciego poniendo su mano sobre el hombro de su compañero e irá susurrando al oído el camino que deberá seguir o la manera de sortear los obstáculos. Luego intercambiarán los roles. Al final de la dinámica comentan que sensaciones experimentaron.

Salida

El tutor felicita la participación de todos.

05
min

Justificación de su inclusión en el programa.

Simplifica la toma de posturas ante las afirmaciones. Útil para aquel alumnado al que le cuesta manifestar opinión acerca de temas concretos por el hecho de incorporarse en un grupo que ya ocupa de por sí una posición frente a un tema. Alienta el debate desde el criterio sencillo de A FAVOR o EN CONTRA.

Listado de afirmaciones:

- La mejora de la sociedad puede hacerse mediante la violencia.
- La televisión es un excelente medio de formación de la infancia y la juventud.
Por eso es buena la televisión.
- La preocupación que la sociedad tiene por el aumento del consumo de drogas entre la juventud es exagerado.
- Los partidos políticos son capaces de ofrecer soluciones a los problemas de la juventud de hoy.
- Ante las dificultades que hoy existen para colocarse y mantener el puesto de trabajo, lo mejor es que cada cual luche por sus intereses sin preocuparse demasiado por el resto.
- Las notas son un buen índice para calificar el esfuerzo real que ha hecho el alumnado.
- La fama y la popularidad que llegan a tener algunos/as participantes en programas televisivos es poco real, pues apenas hay sacrificio y esfuerzo.
- El hombre es violento y la mujer sensible.
- En general a los padres y madres y a las personas mayores les cuesta entender los intereses y la forma de ser de la juventud.
- En algunos casos y situaciones las personas inmigrantes pueden llegar a ser un problema.

SESION 10

I. TITULO: El trueque de un secreto

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Empatía y habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Desarrollar la capacidad de empatía en los miembros del grupo.
- Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos.
- Promover hábitos de escucha activa.

METODOLOGÍA

Reflexión personal. Exposición oral. Debate.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	<p>Bienvenida con aplausos.</p> <p>El docente distribuye una hoja de papel a cada alumno.</p> <p>Escribirán en el papel una dificultad que tengan con algún compañero.</p>	<p>Hoja de papel</p> <p>Pizarra</p>	<p>Argumentación</p>	<p>05 min</p>
Proceso	<p>Se recomienda que disimulen la letra para que no se sepa de quién es, o bien pueden escribir con mayúsculas. Se doblan de forma idéntica las papeletas, se mezclan y se distribuyen aleatoriamente entre los alumnos/as. Cada cual lee el problema que le ha tocado en voz alta, utilizando la primera persona (yo), viviendo el problema y haciendo como si fuera el autor/a. No se permite debate ni preguntas durante la explicación. Al finalizar, si lo</p>			<p>25 min</p>

considera conveniente, puede aportar una solución a su problema.

El tutor/a dirigirá el debate

Salida

sobre las reacciones provocadas, utilizando, entre otras, las siguientes preguntas:

15
min

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al exponer el problema de otra persona?
- ¿Cómo te sentiste cuando otra persona relataba tu problema?
- A tu parecer, ¿comprendió bien esa persona tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en tu situación?
- ¿Crees que llegaste a comprender el problema del otro/a?
- Como consecuencia de este ejercicio, ¿crees que vas a cambiar tus sentimientos hacia otras personas?

Justificación de su inclusión en el programa.

La actividad trabaja la capacidad de hablar de los sentimientos lo cual es un factor básico de la educación emocional. Sin embargo, resulta muy impactante hablar en gran grupo de los sentimientos y de las dificultades que uno encuentra en las relaciones. Esta actividad les permite por un lado hablar de sentimientos desde una perspectiva más neutra, ya que no es su propio problema el que van a relatar, y por otro lado les brinda la posibilidad de que cada estudiante exprese sus necesidades de relación, bien con el grupo bien en otros aspectos que el alumno desee relatar.

SESION 11

I. TITULO: Una situación conflictiva

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia y empatía.

III. OBJETIVOS:

- Desarrollar la capacidad de reflexionar ante un problema moral.
- Fomentar el respeto hacia las opiniones y emociones de los demás compañeros/as.
- Fomentar la capacidad de expresar las propias decisiones de forma adecuada para la resolución de un conflicto.

IV. METODOLOGÍA.

Lectura y reflexión individual. Posicionamiento individual razonado. Discusión en pequeño grupo y grupo clase. Puesta en común. Consenso grupal.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Preparar al grupo motivándolos y estableciendo normas de intervención y discusión.			10 min
	Se ofertan dilemas: escoger aquellos que sean significativos para el alumnado.			
Proceso	Presentar el dilema: de forma narrada o escrita. Es importante constatar que han comprendido los elementos centrales. Pedirles que adopten una posición inicial: escribirán su postura y una o dos razones del porqué. Después	Hoja fotocopiada	Lectura: Un caso de robo	20 min

manifestarán a mano alzada su opinión.

Discusión en pequeños grupos: de cuatro o cinco estudiantes. Pueden agruparse en función de la opción tomada o bien entre los que toman diferente opción. Han de llegar a una decisión.

Discusión en el grupo-clase: los/las portavoces informan sobre las opciones de los grupos pequeños y sus razones.

Salida	Resumen final del docente: de las razones y opciones aportadas por los grupos.	Exposición	10 min
--------	--	------------	--------

Justificación de su inclusión en el programa.

Desarrollar en los alumnos y alumnas el aprendizaje práctico de técnicas para afrontar los conflictos sociales de forma constructiva y no violenta, no tanto para hacerlos desaparecer como para buscar respuestas lo más satisfactorias posibles a las situaciones problemáticas, contando con la implicación y las necesidades de todos los afectados por cada conflicto.

Situación conflictiva: UN CASO DE ROBO

En el colegio se están cometiendo toda una serie continuada de robos.

Los afectados son estudiantes de cuarto año, que han sido amenazados con daños mayores si hacen algo.

Padres y madres y profesorado están indignados por lo que ocurre, pero nadie dice nada sobre los/as agresores/as y por tanto las medidas para tomar son variadas. Han amenazado con cerrar el colegio y con hacer registros a todo el alumnado.

María, alumna de 3º, conoce a los ladrones. Son estudiantes de tercero y cuarto de secundaria, y quien los capitanea es amigo de ella. Ha comentado con su amigo que está muy mal que les roben y, sobre todo, que les amenacen; el jefe le ha dicho que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

María se está planteando si debe decir lo que sabe para que termine de una vez esta situación desagradable para todos. Pero si los denuncia, su amigo, que esta considerado como un buen alumno, será expulsado, dada la gravedad de los hechos; si calla el daño puede ser aún mayor.

Preguntas para el alumno

- ¿Debe callarse María?
- ¿Es superior el bien general a cualquier otro bien?
- ¿Estaría bien acusar a su amigo?
- ¿Es justo pagar entre todos los daños de los afectados?

Valores enfrentados:

- Amistad - revelar la verdad.
- Respeto a la propiedad – libertad.
- Seguridad personal – civismo.

SESION 12

I. TITULO: El regalo de la alegría

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoestima y habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo en grupo.
- Desarrollar habilidad para generar emociones positivas.
- Dar y recibir un feedback positivo en ambiente grupal.

IV. METODOLOGÍA.

Reflexión sobre los compañeros. Exposición oral. Interacción personal

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	El tutor forma los grupos y reparte papel. Luego, hace una breve presentación: “Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas, aunque quizás tendría un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo”.		Exposición	10 min
Proceso	El tutor/a invita a los participantes a que escriban cada uno un mensaje, que despierte en cada estudiante del grupo sentimientos positivos respecto a sí mismo. El tutor/a	Papel y lapiceros		

presenta sugerencias, procurando animar a todos a que envíen un mensaje a cada miembro de su grupo, incluso a aquellos por quienes puedan no sentir gran simpatía.

20
min

Por ejemplo: Me gusta como ríes cuando... y no, Me gusta tu actitud, que es demasiado general.

Utiliza un mensaje específico y bien ajustado a la persona a que va, y que no sea válido para cualquiera.

Los participantes pueden, si quieren, firmar aunque se recomienda el anonimato. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se dan a cada uno sus mensajes.

Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.

Salida

Exposición

10
min

Justificación de su inclusión en el programa.

Se considera una actividad idónea, para probar y estimular la autoconfianza y la confianza en el grupo.

Construir la confianza dentro del grupo es importante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad y la propia dimensión de grupo como para prepararse para un trabajo en común.

SESION 13

I. TITULO: La agresión

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Habilidades sociales, autocontrol y empatía.

III. OBJETIVOS:

- Confrontarse con una situación en la que una persona es injustamente agredida físicamente por otra.
- Estimular la comunicación intra grupo con relación a distintas perspectivas posibles frente a ese conflicto.
- Analizar distintas técnicas de resolución de la situación problemática, distintas formas de responder a la agresión.
- Expresión de emociones a través de la dramatización.

METODOLOGÍA.

Exposición. Reflexión individual. Formación de pequeños grupos.

Dinamización de grupos pequeños en sus fases de torbellino de ideas.

Evaluación de ideas. Discusión. Consenso. Dramatización. Animar la discusión en gran grupo.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se plantea al grupo la siguiente historia: "Mikel está jugando en el patio con una pelota y Aitor le empuja, le hace caer al suelo y le quita la pelota. Mikel intenta levantarse del suelo pero Aitor le empuja de nuevo y vuelve a caer. ¿Qué siente en esa situación? ¿Qué podría hacer?		Exposición	10 min

	Hacer una reflexión y respuesta individual, durante unos minutos.		
	Dividir la clase en grupos de 7-8 estudiantes.		
Proceso	Listar todas las posibles formas de responder a esta situación conflictiva en la que una persona es agredida gratuitamente mediante un torbellino de ideas.	Papel y lapiceros	
	Posteriormente cada equipo selecciona la forma de responder que considera más adecuada. (Fase de evaluación de ideas).		20 min
	Cada equipo razonará porque juzga esa solución como la más adecuada.		
	En gran grupo elegimos la opción más adecuada. Puede suceder que no se llegue a un consenso, entonces el tutor valorará resolver la situación o bien seleccionar una opción por votación, o dejar el número de opciones que reflejen el sentir y comportamiento real del grupo.		
	Cada equipo dramatiza una escena en la que se pone de relieve la solución que ha considerado más adecuada. (La dramatización debe		

contener la historia y la solución elegida).

De nuevo se vuelve al debate en gran grupo a partir de lo dramatizado., que es demasiado general.

Salida	Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.	Exposición	10 min
--------	--	------------	--------

Justificación de su inclusión en el programa.

Promover un análisis sobre las causas de las agresiones y debatir posibles alternativas de respuesta favorece el conocimiento de las propias emociones destructivas, la reflexión sobre los impulsos que las acompañan y amplían el abanico de posibles respuestas no violentas. Incrementar el autocontrol en las situaciones conflictivas que se presenten en las experiencias en la vida real.

SESION 14

I. TITULO: Una pelea de grupo

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol , habilidades sociales y autoconocimiento

III. OBJETIVOS:

- Estimular la comunicación dentro del grupo con relación a las expectativas o pensamientos aparecidos en un conflicto en el que interviene la agresión.
- Aprender mecanismos de resolución de situaciones de agresión, reflexionando sobre la adecuación de diversas formas de afrontamiento.

IV. METODOLOGÍA.

Explicación de la actividad y de la situación. Reflexión individual. Formación de pequeños grupos y dinamización de los mismos. Dinamización del gran grupo y discusión final.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se le explica al alumnado que por la escuela ha corrido el rumor de que al terminar las clases habrá una pelea en la que participarán sus mejores amigos.		Exposición	05 min
Proceso	Se les formula la siguiente pregunta: ¿Qué pensarían al oír esto? Aportar a cada miembro una lista de pensamientos ante esta situación. Individualmente deben seleccionar tres de estos pensamientos en función del grado de conformidad que tienen respecto a ellos, es decir,	Una hoja de respuesta individual para cada participante. Una hoja de respuesta de equipo por cada equipo.		25 min

los tres pensamientos que creen que tendrían frente a esa situación. Lapiceros Pizarra.

Dividir el grupo en equipos de 7-8 miembros. Nombrar un secretario/a por equipo. Seguidamente los miembros de cada equipo comunican al secretario/a del equipo su selección, anotando las frecuencias de los pensamientos en una hoja de síntesis de las respuestas de equipo. Posteriormente, en gran grupo se realiza el mismo proceso de integración de resultados (frecuencia de cada pensamiento en el grupo). Debatir en gran grupo y realizar un proceso de integración de resultados (frecuencia de cada pensamiento en el grupo). Los resultados se sintetizarán en la pizarra

Salida

Se felicita la participación de todos.

Exposición

05
min

Justificación de su inclusión en el programa.

Promover un análisis sobre las causas de las agresiones y debatir posibles alternativas para responder a las mismas favorece el mejor conocimiento de las propias emociones destructivas, la reflexión sobre los impulsos que las acompañan y amplía el abanico de posibles respuestas no violentas. Todo ello incrementa la sensación de autocontrol para futuras experiencias en la vida real.

Hoja de respuesta individual.

Selecciona y marca con una cruz, tres de este grupo de pensamientos, que tú tendrías en esta situación con mayor probabilidad:

- Magnífico, resultará muy interesante.
- Me preocupa que hieran a mi amigo/a.
- Temo que si peleo salga herido/a.
- Si peleo, puedo hacer daño a otros.
- Veré lo que hacen mis otros amigos/as.
- Es justo que pelee por mis amigos/as.
- No me interesa.
- Pelear es una pérdida de tiempo.
- Debo tratar de detener la pelea.

Hoja de respuesta de equipo

- Magnífico, resultará muy interesante.
- Me preocupa que hieran a mi amigo/a.
- Temo que si peleo salga herido/a.
- Si peleo, puedo hacer daño a otros/as.
- Veré lo que hacen mis otros amigos/as.
- Es justo que pelee por mis amigos/as.
- No me interesa.
- Pelear es una pérdida de tiempo.
- Debo tratar de detener la pelea.

SESION 15

I. TITULO: El rechazo

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Empatía y habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Confrontarse con una situación en la que uno es rechazado y desvalorizado por los compañeros/as, analizando los sentimientos subyacentes a esta situación.
- Reflexionar sobre distintas técnicas de resolución de la situación problemática, distintas formas de responder al rechazo.
- Estimular la empatía hacia compañeros/as rechazados/as o marginados/as por el grupo.
- Fomentar la expresión emocional a través de la dramatización.

METODOLOGÍA.

Formación de pequeño grupo y dinamización de los mismos.

Dinamización del gran grupo y discusión.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se le cuenta al grupo la siguiente historia: “Ana tiene problemas en su grupo de amigos. Sus compañeros no le dejan participar en sus juegos, la rechazan. Un día el grupo estaba haciendo planes para acudir el sábado a la fiesta de cumpleaños de Rosa. Ana se acerca al grupo y les dice que le gustaría ir a la fiesta. Una del grupo le responde que no puede ir porque no está invitada.		Exposición	05 min

¿Qué siente Ana en esta situación?
¿Qué podría hacer?"

Proceso

Dividir el grupo en equipos de 7 -8 estudiantes. Listar todas las posibles formas de responder a esta situación conflictiva en la que una persona es rechazada y marginada por los demás mediante un torbellino de ideas.

Papel y
lapiceros.

25

min

Cada equipo seleccionará la forma de responder que considera más adecuada, debatiendo las conductas posibles, fase de evaluación de ideas. Cada equipo razonará la solución que considera más adecuada. Debe llegar a un consenso en gran grupo sobre la mejor opción. En caso de no llegar por consenso hacerlo mediante votación por mayoría.

Cada equipo realizará una representación dramática en la que se pone de relieve la solución que han considerado más adecuada. La dramatización debe mostrar brevemente la situación de la historia y la solución seleccionada por el equipo. Al finalizar la dramatización se inicia el debate, fase de discusión.

Material para
la
dramatización

Salida	Al finalizar la dramatización se inicia el debate, fase de discusión.	Exposición	10 min
--------	---	------------	--------

Justificación de su inclusión en el programa

Promover un análisis sobre las causas del rechazo y las emociones que genera y debatir posibles alternativas para responder a esa situación, favoreciendo el mejor conocimiento de las propias emociones.

El dilema del nuevo compañero.

“Un día en clase el docente comenta que va a integrarse un nuevo compañero al /grupo y que éste es un enfermo de SIDA. Explica los aspectos relacionados con el SIDA, las vías de contagio, y a clara que no ocurre nada por jugar o trabajar con él. ¿Cómo te comportarías tú al llegar el nuevo compañero? ¿Le ofrecerías tu ayuda para que pudiese integrarse en el grupo como cualquier otro alumno? ¿Jugarías con él? ¿Te mantendrías al margen de relacionarte con él? ¿Qué valores están en juego en este dilema? ¿Cómo crees que se sentiría el compañero si fuera rechazado por todo el alumnado?”

SESION 16

I. TITULO: Opuestos y negociación

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Reflexión en grupo sobre un tema de la violencia humana y el papel del diálogo y la comunicación como mecanismo de control.
- Promover la comunicación intragrupo con relación a puntos de vista contrapuestos potenciando la negociación, el acercamiento de posturas: resolución de conflictos.
- Estimular la descentración cognitiva: Poner de relieve distintos puntos de vista frente a una situación o hecho.

IV. METODOLOGÍA.

Trabajo en pequeño grupo.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS O ATIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTO	T
Introducción	Se distribuye el grupo en cuatro equipos. Se plantea un tema que contenga dos posturas opuestas (en este caso violencia – no violencia como mecanismo de resolución de problemas humanos, conflictos entre individuos, conflictos entre grupos, por cuestiones personales, territoriales, religiosas...)		Exposición	05 min

Proceso	<p>Dos equipos preparan durante 15 minutos argumentos a favor de la violencia y otros dos en contra. Se plantea que argumenten a favor de pelear como medio para resolver un problema o en contra de tomar actitudes violentas como medio de resolución de conflictos.</p>	<p>Lápiz y papel. Pizarra y plumones. Discusión</p>	<p>25 min</p>
	<p>Se abre una discusión en gran grupo donde cada equipo expone sus conclusiones. Se anotan en la pizarra dos columnas argumentos a favor y en contra.</p>		
	<p>En la fase de aproximación de posturas se intenta negociar soluciones de forma que se llegue a una aceptable para ambos puntos de vista.</p>		
Salida	<p>Se felicita a todos por su participación.</p>		<p>10 min</p>

Justificación de su inclusión en el programa

La exposición de argumentos a favor y en contra de la violencia como mecanismo de resolución de conflictos humanos pero asimismo para incrementar la conciencia sobre las propias emociones que nos impulsan a la agresión contra quienes mantienen posturas puestas a las nuestras. Al hacernos conscientes podemos prever su control y comportarnos civilizada y respetuosamente en futuros debates

MODULO II

SESION 1

I. TITULO: Te aprecio – me aprecias

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Habilidades sociales.

III. OBJETIVOS:

- Entender la necesidad de apreciarse a sí mismo/a.
- Manejar tanto el autoconcepto y la autoimagen como el sentido de valía de los compañeros/as del grupo y el respeto a los/las demás.
- Entender la necesidad de apreciar a los/las demás.

IV. METODOLOGÍA.

Hoja con actividades y un bolígrafo.

Descripción. El tutor/a empezará por explicar los objetivos de la sesión al alumnado. Posteriormente, entregará la hoja de actividades que se adjunta en el anexo que se rellenará de forma individual y anónima. Leerá esta hoja con ellos e irá aclarando cada una de las dudas que surjan. De cada pregunta se hará una puesta en común con lo más interesante que haya contestado cada cual.

Justificación de su inclusión en el programa.

Promover una reflexión individual y personal para aprender a valorarse y a apreciarse a sí mismo. El autocontrol y auto concepto son elementos esenciales en un programa de Educación Emocional.

Lee con atención los siguientes párrafos:

- Conoce y valora tus cualidades, como persona eres única e irrepetible.
- Desarrollando y poniendo en práctica tus cualidades puedes realizarte y servir a los/las demás con eficacia.
- No te estimes en exceso pues serás un/a pedante y egoísta.
- No te subestimes pues serás rechazado/a o manipulado/a fácilmente.
- Aprecia a los demás tanto como quieres que te aprecien a ti.

Contesta:

1. ¿Estás de acuerdo con estas afirmaciones? ¿Por qué?
- 2.- ¿Qué entiendes por apreciarse a sí mismo? ¿Cómo se manifiesta ese Autoaprecio?

3.- ¿Qué entiendes por apreciar? ¿Cómo y cuándo se manifiesta ese aprecio?

4.- Redacta las frases o expresiones que te gustaría oír de...

- Tu padre y tu madre:

- Tus hermanos/as:

- Tus profesores/as:

- Tus amigos/as:

5.- ¿Qué puedes hacer para mostrar tu aprecio a.....

- Tu padre y tu madre:

- Tus hermanos/as:

- Tus profesores/as:

- Tus amigos/as:

SESION 2

I. TITULO: ira, agresividad y agresión

II. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Habilidades sociales, autocontrol y autoconocimiento

III. OBJETIVOS:

- Ofrecer una definición sobre la agresividad, distinguir sus componentes y analizar su origen.
- Explicar e identificar de forma práctica el mecanismo desencadenante de la agresividad.
- Valorar de forma personal la utilidad de la agresividad a través de la identificación de sus ventajas y desventajas a corto y largo plazo.

IV. METODOLOGÍA.

Se utilizará el juego de roles con el fin de ir ilustrando desde un hecho práctico en el proceso de su ejecución, de todos aquellos elementos de carga teórica vinculados al proceso de la agresión. Es importante señalar que habrá de dirigir la representación, significando la idea de proceso en los diferentes momentos, así como los elementos teóricos que explican la agresión y que estarán presentes en la situación representada. Para ello se detiene la representación introduciendo los comentarios correspondientes.

Descripción. Con el grupo clase y de forma consensuada se elegirá una situación habitual en la que la respuesta agresiva sea frecuente. Se comentará la situación y se analizará el proceso que sigue y las diferentes partes. De forma voluntaria se elegirán los protagonistas que representarán mediante juego de roles.

Se representa la historia deteniéndose en cada punto que permita la introducción de los diferentes elementos teóricos del contenido:

- Identificar el patrón agresivo en la historia.
- Identificar los pensamientos desencadenantes de la agresividad.
- Identificar los estados emocionales ligados al patrón de la agresividad.
- Identificar la apariencia que cobra la agresividad en la situación representada

Reunidos por grupos de 5 ó 6 alumnos/as discutir sobre Algunas ideas equivocadas sobre la ira y la agresividad. Nombrar un representante de grupo.

Compartir en gran grupo las valoraciones realizadas sobre los discutido y valorado por grupos.

En gran grupo realizar una exposición sobre El origen de la agresividad. De nuevo en pequeño grupo, debatir y cumplimentar el cuadro Ventajas e inconvenientes que puede tener la agresión a corto y a largo plazo, referida a la situación representada en el juego de roles. Puesta en común en gran grupo.

Justificación de su inclusión en el programa. Pertinente, resulta interesante abordar los aspectos teóricos que como marco explican las pautas agresivas.

Fichas para entregar a los grupos:

Algunas ideas equivocadas sobre la ira y la agresividad:

- Es un error pensar que la agresividad está provocada sólo por causas biológicas (hormonas, química del cerebro...): lo psicológico juega un papel determinante aquí.
- No es cierto que la ira y la agresividad sean un instinto en la especie humana.
- Es incorrecto creer que la frustración provoca siempre la agresividad.
- También es un error pensar que descargar o liberar la agresividad es una necesidad o vaya a tener efectos beneficiosos más allá del corto plazo.
- Ventajas e inconvenientes que puede tener la agresividad a corto y a largo plazo.

SESION 3

I. TÍTULO: DEBATIENDO LA AGRESIVIDAD

II. OBJETIVOS:

- Identificar aquellas situaciones que puedan propiciar pensamientos desencadenantes de una respuesta agresiva.
- Manejar estos pensamientos para su cambio de modo que permitan afrontar las situaciones de una forma diferente

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES. Autocontrol y autoconocimiento.

IV. METODOLOGÍA

Se entrega de forma individual el cuadro que explora las circunstancias susceptibles de generar conflicto - agresión, los pensamientos que generales.

Se realiza una explicación de cómo tienen que cumplimentar los apartados que componen el cuadro. Para ello se seleccionará un ejemplo con respuesta agresiva de algún miembro del grupo. El tutor ayudará a cumplimentar el cuadro al protagonista del incidente:

- Situación con riesgo de respuesta agresiva.
- ¿Cómo cuento lo que está pasando?
- Ampliando la información.
- Buscando nuevos significados.
- Otra manera de contarme lo que está ocurriendo.

Se les entregan las fichas de trabajo con el fin de que las cumplimenten refiriendo en ellas al menos una situación que haya contenido una pauta agresiva. Una vez que de manera individual han cumplimentado el cuadro, se pasará a valorar de forma colectiva todo aquello que se considere relevante en las respuestas dadas.

Justificación de su inclusión en el programa. Actividad pertinente en la reflexión previa a la acción con componente agresivo, para facilitar la búsqueda de respuestas alternativas.

Ficha de trabajo

Situación con riesgo a respuesta agresiva.

¿Cómo cuento lo que está pasando?

Ampliando la información.

Buscando nuevos significados.

Otra manera de contarme lo que está ocurriendo.

SESIÓN 4

I. TÍTULO: EXPRESANDO CRÍTICAS DE FORMA ADECUADA

II. OBJETIVOS:

- Aprender a expresar críticas o desacuerdos de forma que la otra persona no se sienta agredida, impidiendo el comienzo de una “espiral de discusiones”
- Aprender a responder a otra persona que nos está criticando o insultando.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol y habilidades sociales como la asertividad.

IV. METODOLOGÍA: Trabajo por parejas. Debate y escucha activa.

Se explica al alumnado que a veces expresamos nuestras críticas hacia el comportamiento de otra persona o nuestro desacuerdo con sus ideas de una forma poco útil, ya que estamos tan alterados que lo único que hacemos es insultar o atacar a la persona (eres un...), lo cual facilita que interprete que le estamos amenazando y nos responda de forma agresiva. El resultado es que la discusión se agrava y, entre otras cosas, la persona aún no sabe por qué estamos molestos exactamente ni qué cambio le estamos pidiendo.

Hoy vamos a practicar una forma alternativa de expresar críticas sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitamos al otro conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos. Así evitaremos malentendidos y probablemente alcancemos una solución satisfactoria para ambas partes. Es aconsejable cambiar los mensajes tú por los mensajes yo enviados en primera persona. La esencia de estos mensajes es saber hablar por uno mismo sin imputar o atribuir al otro las opiniones, sentimientos o los cambios de conducta. Es un mensaje sumamente respetuoso, y que además facilita la expresión de las diferencias y del desacuerdo.

Vamos a practicar la expresión de críticas según el modelo siguiente:

- Describe la situación, da información de qué es lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta (cuando/ cada vez que...).
- Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...).
- Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...).

Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...).

Expresa tu agradecimiento por escucharte (te agradezco...).

1º Trabajo por parejas:

- Ejercicio 1: tienes una serie de situaciones (Anexo 1). Tienes que elegir de entre todas ellas dos y elaborar su mensaje yo.
- Ejercicio 2: de la segunda lista (Anexo 2) elegimos tres mensajes tú y elaboramos su mensaje yo.

Este trabajo se puede presentar en una transparencia.

2º Trabajo en grupo: en gran grupo cada pareja comenta su trabajo utilizando las transparencias.

3º Reflexión: para terminar, el tutor/a puede extraer las siguientes conclusiones:

- ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican con mensajes yo?
- ¿Cómo se siente el otro cuando le expresamos una crítica de forma adecuada?
- ¿Entiende de esta manera mejor el otro por qué nos molesta su comportamiento?

Anexo 1: buscar los mejores mensajes yo en las siguientes situaciones:

- Un profesor/a te ha llamado la atención de manera muy dura hoy en clase y te has sentido muy molesto/a.
- Un profesor/a te ha mandado muchos ejercicios para casa, pero ya teníais muchas cosas que hacer y os sentís bastante sobrecargados/as.
- Un amigo/a te devuelve el libro que le prestaste en muy mal estado. Está subrayado, con anotaciones escritas con bolígrafo en diferentes hojas y algunas de ellas sueltas.
- Un compañero/a te ha pedido que le hagas un favor, pero de muy malas maneras: Eh, tu, dame los apuntes de Lengua. Los necesito ahora.
- Un compañero/a te devuelve uno de los disquetes de un programa informático roto.

- En el trabajo que estás haciendo un grupo, a ti te han mandado hacer más cosas que a los/as demás.
- Cada vez que le haces una consulta a un profesor/a, un compañero/a trata de humillarte riéndose de ti.
- Cuando le has pedido a un compañero/a que te explique cómo se hace un ejercicio, te ha dicho: No tienes remedio.
- Un amigo/a te dijo que no podía salir porque tenía que estudiar y te has enterado que fue al cine con otro amigo/a del grupo.
- Un compañero/a te ridiculiza por no saber usar un determinado programa informático.
- Un amigo/ te coge algo sin pedírtelo.
- Tienes que hacer un trabajo con un compañero/a, pero éste es totalmente pasivo y no participa en nada.
- Un amigo/a está continuamente pidiéndote favores, pero es incapaz de hacer ninguno.
- Un profesor/a te ha puesto un examen al día siguiente y estás muy preocupado/a y nervioso/a porque no sabes si te dará tiempo a prepararlo.
- Un compañero/a no para de hablarte en la biblioteca. Te está costando concentrarte.

Anexo 2: Buscar los mejores mensajes yo a los siguientes mensajes tú:

- No te pienso volver a dejar nada. Siempre lo rompes todo.
- ¿Quién te ha dicho a ti eso? Eres un mentiroso y, sin embargo, toda la clase se lo habrá creído.
- Siempre estás haciendo tonterías y no nos dejas trabajar. Deja ya de hacer el tonto o vete a otra parte.
- Mira que eres estúpido. Siempre haciendo bromas sobre la ropa de los demás.
- ¿A ti que más te da la ropa que llevemos los demás?
- No me voy a volver a fiar de ti. Siempre dices cosas y luego nunca las cumples.
- Participas como los demás o te vas del grupo.

- No tienes derecho a tratarme así delante de los demás.
- Aquí cada uno se hace su trabajo. Siempre quieres que los demás trabajen por ti.
- Todo lo que tengas que decir sobre mí dilo a la cara.
- Eres incapaz de hacer un favor a nadie.
- No te voy a volver a contar nada. Luego se lo cuentas a todo el mundo.
- ¿Por qué siempre me llamas la atención a mí? ¿Me tienes manía o qué?
- ¡Otra vez igual! ¿No puedes explicar algo que nos resulte interesante?
- Llevo con la mano levantada 5 minutos y no me has contestado.
- ¿Por qué siempre tienes que poner trabajo a última hora y sin previo aviso?

SESIÓN 5

I. TÍTULO: LA IRA

II. OBJETIVOS:

- Identificar y expresar sentimientos de ira, rabia y agresividad.
- Analizar causas y consecuencias de los sentimientos agresivos y formas adecuadas de manejar estos sentimientos.
- Fomentar la comunicación intra grupo.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol

IV. METODOLOGÍA: Dinámica de grupo, respeto turno palabra, escucha activa

- 1) Torbellino de ideas: se enumeran situaciones concretas que generan ira, rabia. Se recogen todas en la pizarra y al final se leen.
- 2) Cada alumno/a dibuja en un folio una situación personal que le generó sentimientos de ira. Escribe una frase debajo que clarifique el dibujo.
- 3) Tapan el dibujo y sucesivamente cada alumno/a muestra y comenta su dibujo. Se recomienda que pongan el nombre en el dibujo para analizar posteriormente este material.
- 4) Se reflexiona sobre las conductas que se pueden derivar de ese sentimiento. Consecuencias de la ira.
- 5) Se selecciona algunas situaciones concretas de ira y en grupo se enumeran formas de responder adecuadamente a las mismas. Se estimula que los participantes enumeren formas distintas de expresar la rabia clarificando formas positivas que no hieren al otro, de manejar estos sentimientos ante cada situación concreta que haya generado esta emoción.

Justificación de su inclusión en el programa. Actividad adecuada para trabajar sentimientos negativos, y formas adecuadas de manejo de sentimientos.

SESION 6

- I. TITULO: LA FUERZA DE LA IRA
- II. OBJETIVOS:
 - Reconocer que la ira puede manejarse.
 - Tomar conciencia de que la ira es un estado emocional que se puede controlar.
- III. COMPETENCIAS EMOCIONALES. Autocontrol emocional.
- IV. METODOLOGIA: Distribución en pequeños grupos a libre elección del alumnado

¿Alguna vez has tenido ganas de romper algo, de lanzarlo muy lejos, o has estado muy enfadado/a? Créeme, no sirve de nada. Lo mejor es saber reconocer que esta situación o momento hay que tomarlo con mucha calma y sabiendo manejar tu ira.

Trabajo individual.

- El profesor/a expone una definición de ira y la explica.
- Invita al alumnado a identificar una situación reciente que les haya provocado un sentimiento de enfado. Les pide que identifiquen cuál ha sido esa situación y si les provocó ira.

Trabajo en grupo. Dividimos al alumnado en pequeños grupos (3-4 participantes) para que compartan, durante diez minutos, sus experiencias. Les pedimos que eviten utilizar el nombre de algún compañero de clase que pudiera estar involucrado en sus experiencias.

Trabajo individual. El alumnado responde al cuestionario.

Trabajo en grupo. El profesor promueve un debate con las respuestas aparecidas en el cuestionario.

Justificación de su inclusión en el programa. Reconocer que la ira puede manejarse y tomar conciencia de que esto puede hacerse en un entorno de aprendizaje, supone un paso previo para su control efectivo

en experiencias futuras de la vida real.

Anexo. Cuestionario

1. ¿Son tus situaciones de ira similares a las de tus compañeros/as?
2. ¿Crees que los demás se hubieran enojado si ellos hubieran vivido tu misma situación? ¿Por qué crees que algunas cosas producen enfado a unas personas y no a otras?
3. Las razones por las cuales te enfadas ¿son similares a las razones que dan las demás personas?
4. En las situaciones comentadas, ¿has sentido ira? ¿Qué más hubieras podido sentir?
5. ¿Sueles sentirte enfadado/a o más bien no? ¿Es la ira un sentimiento positivo para ti?
6. La próxima vez que te sientas enfadado/a y decidas no estarlo, ¿qué crees que podrías hacer para conseguirlo?

SESION 7

I. TITULO: LECTURA DE PENSAMIENTO

II. OBJETIVOS:

- Estimular la empatía.
- Desarrollar el autocontrol.
- Habilidades sociales.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol, empatía y habilidades sociales.

IV. METODOLOGIA

Explicación del supuesto: "Historia del hombre que buscaba un martillo" (adjuntada en el Anexo).

Distribución de PG y trabajo de suposiciones, adivinación del pensamiento: ¿Qué conclusión sacas de la historia? ¿Por qué el hombre actúa de forma gresiva con su vecino. Buscar ejemplos cotidianos.

La "lectura del pensamiento" es una forma inadecuada de manejar la información que consiste en creer firmemente que la intención o el pensamiento de otra persona está relacionado con nosotros cuando puede que no lo esté o, en caso de estarlo, no tenga el matiz negativo que nosotros creemos.

Justificación de su inclusión en el programa. Actividad adecuada para el desarrollo de manejo de sentimientos.

Anexo. "La historia del hombre que buscaba un martillo"

Un hombre quería colgar un cuadro de la pared de su casa, pero se dio cuenta de que le hacía falta un martillo y él no tenía ninguno. Entonces decidió pedírselo prestado a su vecino, cuya casa estaba a medio kilómetro de la suya.

Mientras iba de camino a casa del vecino, nuestro hombre comenzó a darle vueltas a la cabeza, preguntándose si su vecino le prestaría la herramienta. "¿Será tan amable de dejarme su martillo? ¿Me hará el favor?"...

Pero empezó también a creer que, al ir a su casa, podía molestar a su vecino: "Seguro que mi vecino está durmiendo la siesta y le despierto al llamar"-se iba diciendo- "eso le molestará probablemente"... "Así que saldrá de mala gana a abrirme la puerta"... "me gritará: ¡qué diablos quieres a estas horas!", "bueno-se dijo el hombre- entonces yo le pediré: ¿puedes prestarme tu martillo para colgar un cuadro?"... "y mi vecino-continuaba pensando el hombre- me responderá con un ¡no! rotundo, como venganza por haberlo despertado de la siesta"... "me gritará: ¿para esa tontería vienes a molestarme? ".

Entre tanto pensamiento, nuestro hombre había llegado ya caminando hasta la puerta de su vecino. Llamó al timbre. Su vecino le abre y nuestro hombre, sin dejarle mediar palabra, le grita: "¿Sabes que te digo? ¡Que te vayas al infierno tú y tu maldito martillo!".

Desarrollo. Se inicia la sesión con una explicación general del tema a tratar y el procedimiento que vamos a seguir. Se les explica la ***Historia del hombre que buscaba un martillo***. Todo esto en gran grupo. Y a partir de aquí se distribuye el aula en grupos de seis alumnos/as, grupos mixtos, invitando a la búsqueda de situaciones que demuestren este supuesto y la búsqueda de reacciones adaptadas, de integración, no agresivas.

SESION 8

- I. TITULO ¿PUEDES CONTROLAR LA FRUSTACION?
- II. OBJETIVOS:
 - Favorecer una buena percepción de las propias emociones.
 - Analizar las propias emociones.
 - Desarrollar estrategias positivas para solución de situaciones adversas.
- III. COMPETENCIA EMOCIONAL: Autocontrol.
- IV. METODOLOGIA: Distribución en pequeños grupos a libre elección del alumnado.

Se trata de hacer un análisis de lo que sucedió la última vez que, ante una situación entre amigos/as, nos sentimos mal, decepcionados/as, frustrados/as... no supimos qué hacer, nos bloqueamos.

Trabajo individual: se indicará al alumnado que describa en la primera parte del anexo, las experiencias más frustrantes que le hayan podido ocurrir últimamente.

Trabajo en grupo:

- Seguidamente los alumnos/as en grupos de tres o cuatro, pondrán en común sus experiencias.
- A continuación, por consenso, elegirán una entre todas las experiencias propuestas. Analizarán la experiencia elegida siguiendo las pautas del anexo.
- Un alumno/a voluntario/a de cada grupo expondrá el contenido del anexo elaborado por su equipo.
- Finalmente, el profesor/a promoverá un debate con objeto de valorar la actividad realizada.

Desarrollo. Tras una primera introducción, que indicaba el título de la actividad y los objetivos, la profesora ha explicado el significado de la palabra *frustración* según dos diccionarios distintos (ya traía buscados los

significados) y ha preguntado ampliamente por situaciones que producen frustración. Se han puesto algunos ejemplos. Hemos observado que algunos alumnos/as confundían o acercaban demasiado la idea de frustración a la de vergüenza o a quedarse cortado. Una vez aclarado el concepto se han puesto a trabajar en grupos de cuatro. Pasados unos 20 minutos, cuando ya habían debatido y anotado una de las situaciones, se ha pasado a que cada grupo explicara la situación seleccionada y soluciones propuestas. Posteriormente, la profesora ha pedido a ver si se podía sacar una conclusión general. No han tenido dificultad en concluir que, ante una situación frustrante, si se sabe reaccionar, se pueden vivir situaciones inesperadas o positivas. Una alumna ha dicho que iría bien el refrán *No hay mal que por bien no venga*.

Justificación de su inclusión en el programa. Analizar lo que sucede en situaciones que nos hacen sentir mal, decepcionados, frustrados... y ante las que no hemos sabido reaccionar y desarrollar una buena percepción de las propias emociones y analizarlas correctamente en un entorno controlado de aprendizaje puede ayudar a controlar nuestras emociones destructivas y a desarrollar estrategias positivas para solución de situaciones adversas, evitando que dichas emociones nos lleven a conductas violentas.

Anexos. Respecto a la situación escogida. Trabajo individual.

1. Hacer una breve descripción de la experiencia escogida.
2. En esta experiencia ¿qué es lo que le hizo sentir mal al protagonista?
3. Entre todos/as, buscad el lado bueno, afable y positivo de la situación descrita.

Respecto al trabajo en grupo.

1. ¿Cuántas situaciones diferentes propusiste?
2. ¿Os ha costado mucho elegir una situación de entre todas las propuestas?
3. ¿Cómo la elegiste?
4. ¿Cómo te has sentido?
5. ¿Qué aplicación puede tener este análisis en tu vida cotidiana?

SESION 9

- I. TITULO: FRASES ASESINAS
- II. OBJETIVOS:
 - Ejercitarse en el desarrollo de las habilidades de comunicación.
 - Aprender a hablar por uno/a mismo/a.
 - Evitar hacer atribuciones a segundas o terceras personas de las opiniones, sentimientos o ideas propias.
 - Habilitar al alumnado con *mensajes yo* que son facilitadores y persuasivos frente a los *mensajes tú* que provocan rechazo y etiquetan a las personas.
- III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autoconciencia, habilidades sociales y autocontrol
- IV. METODOLOGÍA: Sensibilización grupal. Trabajo por parejas.

Descripción. Fase de toma de conciencia de la forma en que nos dirigimos al semejante, habitualmente atribuyéndole aspectos negativos, es decir *mensajes tú* que no facilitan la comunicación y provocan distancias y bloqueos, son mensajes no integradores, destructivos y que atribuyen pensamientos, sentimientos y conductas de una persona a otra, de forma no contrastada. El tutor/a presenta un listado de frases asesinas (utilizando el material para el alumno: Anexo I) y propone completar la lista con otras frases que aporte el alumnado.

Puede plantear las siguientes preguntas ¿Qué observas de especial en este tipo de frases? ¿Piensas que son adecuadas para la comunicación entre ustedes? ¿Por qué? ¿Cuáles no te parecen apropiadas? ¿Por qué?

Descripción de situación supuesta por parte del tutor/a: “Varios chicos y chicas están en grupo hablando de un tema muy interesante, relacionado con un viaje cultural de fin de carrera. Están todos muy emocionados sugiriendo ideas. Antonia lanza una opinión sobre la manera más fácil y barata de llevar a cabo el viaje. Nadie se da por enterado. Pasada media hora, Luisa cae en la cuenta de que Antonia ha dejado de hablar y permanece muda”.

El tutor/a establece un diálogo con el grupo y propone que dirijan a Antonia. Previamente aclara al alumnado en qué consisten los mensajes tú y mensajes yo (ver Anexo II). En parejas se ensaya la producción de mensajes tú y mensajes yo a partir de situaciones simuladas.

Reunidos en gran grupo o asamblea de aula, se resumen las conclusiones y aportaciones más significativas del trabajo en parejas.

El tutor/a puede utilizar algunas preguntas para reconducir las conclusiones y aportaciones del alumnado: ¿qué han descubierto a partir de los ejercicios realizados? ¿Suelen comunicaros con mensajes tú? ¿Creéis que el método utilizado puede ayudaros a comunicaros mejor?. ¿Les resulta fácil redactar mensajes tú? ¿Y mensajes yo? ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene cada uno de los mensajes vistos?

Seguimiento. El tutor puede sugerir actividades como las siguientes como propuestas de actuación para el alumnado:

Lleva durante una semana un registro escrito de tus *mensajes yo* y de tus *mensajes tú*. Fíjate en la respuesta de tu interlocutor ante cada uno de ellos. Cuando haya la oportunidad de utilizar *mensajes yo* en casa, en el colegio..., expresa tus ideas, sentimientos y deseos sin atribuírselos a otros. Inventa y escribe a partir de ellas *mensajes yo*. De esta manera practicarás y te saldrán espontáneos en la comunicación diaria con tus compañeros y amigos. Analiza durante un día de clase los *mensajes yo* de uno de tus profesores. Analiza durante un día de clase los mensajes tú de uno de tus profesores.

Justificación de su inclusión en el programa. Para comunicarnos de forma eficaz y con respeto hemos de ser capaces de hacer que se entiendan nuestros sentimientos, ideas e intenciones. Los mensajes y/o expresan los sentimientos de quien habla y son específicos. Su construcción depende de cada situación. Así, cuando queremos comunicarnos podemos hacer ver a la otra persona las consecuencias de su comportamiento, Como ha frustrado nuestras expectativas y nos entristece, más que centrarnos en su comportamiento, o intentar culparle o acusarle.

Anexo I: frases asesinas:

- Contigo no se puede dialogar.
- No haces más que repetir y repetir.
- Eres un/a fantasma.
- ¡Siempre haces lo mismo!
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Mira, no me provoques.
- Dilo tú, que lo sabes todo.
- A veces, te preocupas más de los demás que de tu familia.
- Estás loco/a; hazlo tú si quieres.
- No te quiero ver con ese/a sinvergüenza de amigo/a que tienes.
- Pareces tonto/a, hijo/a. ¿Porqué no saludaste ayer?
- No me traigas a nadie a casa, ¡Vete tú a saber con qué compañías andas!

Anexo II. Mensajes yo

Decir algo desde mí supone hablar en primera persona. Se trata de decir a los demás lo que pienso, cómo me encuentro yo sin atribuir a los otros lo que yo pienso o siento: Me siento mal cuando tú elevas la voz.

El mensaje yo es una comunicación respetuosa con la persona que tienes enfrente. Comunicas sin reprochar nada a la otra persona. Sin embargo, los mensajes tú, suelen atribuir a las otras personas las causas de tus comportamientos y opiniones. Se suelen expresar con mandatos e imperativos. Con estos mensajes tus compañeros pueden sentirse evaluados, controlados, culpados e injustamente tratados.

Para que puedas construir *mensajes yo* puedes seguir estos tres pasos:

- 1.- Describir brevemente la situación o comportamiento que te disgusta o molesta. Describe y no juzgues. Por ejemplo: *Levan mucho la voz y no logro escuchar lo que dicen. Me siento molesto.*
- 2.- Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento o sentimiento tiene sobre ti (... y no logro escuchar lo que dicen.)
- 3.- Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa (*Me siento molesto*).

Anexo III. Situaciones

Cuatro situaciones donde hay que producir *mensajes yo, mensajes tú*:

- Tu amigo/a te dice que le acompañes a la fiesta de cumpleaños de tu hermano/a pero tú prefieres quedarte en casa viendo una película.
- Pepe habla en tono pasional cuando cree que tiene la verdad. Siempre trata de llevar el agua a su molino.
- A la salida del colegio saludaste a tu amiga Juani y ella estaba enfadada y no te contestó. Tú no sabías la razón de su malestar.



SESION 10

I. TITULO: NOS RELAJAMOS

II. OBJETIVOS:

- Conocer estrategias que puedan servirnos, para conseguir nuestro bienestar.
- Aprender a controlar nuestros impulsos.
- Experimentar tranquilidad y paz interior.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES.: Autocontrol.

IV. METODOLOGIA: Activa, y participativa, si es posible utilizar un espacio vacío, gimnasio, si no habrá que retirar las mesas y poner las sillas en filas. Descripción. Es interesante que las primeras sesiones se lleven a cabo, en el área de Educación Física, tras haber realizado, ejercicio físico y dado que el gimnasio es el lugar más adecuado para poner en práctica la actividad. Se les plantea que vamos a realizar en principio, algunos ejercicios de movimiento; de diferentes partes del cuerpo, de forma descoordinada, con música rítmica, vamos a mover brazos, piernas, cabeza, para desentumecer los músculos.

Sí el espacio lo permite, también se pueden hacer dos grupos, con todo el alumnado, que cogidos por la cintura van a tirar hacia sí como si estirasen de una cuerda, para vivenciar la sensación de tensión.

Tras estos ejercicios previos se plantea la relajación guiada, propiamente dicha:

- Tumbados/as en el suelo, las primeras sesiones, sería conveniente que con la chaqueta, la toalla o camiseta se tapen la cara para evitar distracciones que les impidan relajarse. sentados en una silla situados de manera que no se vean de frente, en filas dándose la espalda, para evitar distracciones:
- Imaginar que del techo penden unas cuerdas imaginarias, cuyos extremos los tienen atados a las muñecas, cuello, cintura, rodillas, y pies.
- A una orden dada vamos a tensar y relajar distintas partes del cuerpo,

bien separadas o juntas.

- Poner en tensión un brazo, estirándolo al máximo, como si quisiéramos tocar con la punta de los dedos el techo, tras breves segundos, las cuerdas se aflojan.
- El mismo ejercicio con el otro brazo.
- Con las dos piernas... y así sucesivamente.
- Se acabaría el ejercicio, escuchando una música suave y los ojos cerrados al mismo tiempo que se realizan varias respiraciones profundas.
- Inspiración: nasal, lentísima, silenciosa, profunda.
- Contención: breve en dos o tres segundos, marcados por el profesor en voz alta.
- Espiración: bucal incorporándose sin esfuerzo hasta quedar sentados. Se termina el ejercicio con una presión de las dos manos sobre las costillas inferiores, a fin de expulsar el último resto de aire.
- A una señal dada abren los ojos y sentados en el suelo, van verbalizando cómo se sienten. (Evaluación del ejercicio).

Duración. Se realizará en una sesión, 25 o 30 minutos.

Estructuración grupal. Trabajo individual en principio 5 minutos, individual 10 o 15 minutos y por último la evaluación grupal 10 minutos.

Materiales necesarios. Música rítmica y relajante, espacio vacío.

Justificación de su inclusión en el programa. Considero que puede ser una actividad interesante para favorecer el conocimiento más profundo de uno mismo, para evitar situaciones en las que perdemos el control o estemos a punto de perderlo.

SESION 11

I. TITULO: RELAJACIÓN

II. OBJETIVOS:

- Conocer y utilizar estrategias que puedan servirnos para mejorar nuestro bienestar.
- Aprender a controlar nuestros impulsos.
- Experimentar tranquilidad y paz interior.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol.

METODOLOGIA: Activa y participativa. A ser posible la distribución del aula será en círculo. Los alumnos se levantarán de la silla, e irán mirando las imágenes que estarán en el suelo, o en una mesa, en el centro del círculo, si no es posible se pegarán en la pizarra y los alumnos las observarán durante unos 5 o 10 minutos.

Descripción

El método consiste en recorrer todas o algunas partes de nuestro cuerpo y alternar ejercicios de tensión y relajación. La tensión debe ser breve de unos diez segundos, y tiene que hacernos sentir toda la musculatura pero sin producir dolor. La relajación tiene que ser muy lenta y conviene centrar la atención en los cambios de musculatura. Es necesario que las primeras sesiones se realicen tumbados en el suelo, con los ojos cerrados, luego será el tutor/a quien lleve a cabo la sesión en el aula. En ésta el alumnado se sienta en una silla con la cabeza recta sobre los hombros, sin inclinarla ni hacia delante ni hacia atrás. La espalda debe tocar el espaldar de la silla. Las piernas no se cruzan, los pies se apoyan totalmente en el suelo y las manos sobre los muslos. Ésta es la posición de relajación.

1. Conviene evitar los ruidos, la luz excesiva, y cerrar bien los ojos para concentrarse en el propio cuerpo. Se respira lenta y profundamente, y se observa que la espalda toca la silla y que no hay tensión.
2. Se cierra el puño derecho y se observa la tensión, a continuación se

relaja. Se repite, ahora con el puño izquierdo. Repite el ejercicio, acaba tensando y relajando los dos puños a la vez.

3. Flexiona los codos y tensa los bíceps. Relájate y estira los brazos. Repite dos veces el ejercicio.
4. Frunce el ceño tanto como puedas. Relájate y alísalo. Tensa las cejas y relájalas. Cierra con fuerza los ojos y déjalos cerrados cómodamente. Aprieta la lengua contra el paladar superior. Relájala. Aprieta fuertemente la mandíbula. Relájala. Presiona los labios hasta formar una O. Relaja los labios. Ahora comprueba que la frente, la cabeza y la barbilla están relajados.
5. Echa la cabeza hacia atrás hasta que no puedas más. Gírala a izquierda y a derecha, nota la tensión. Vuelve a centrar la cabeza e inclínala hacia delante, presionando la barbilla sobre el pecho. Nota la tensión en el cuello, relájate y deja que la cabeza permanezca en una posición cómoda. Estira hacia arriba los hombros, hacia la cabeza. Nota la tensión y relájate profundamente.
6. Descansa un poco respirando profundamente, respirando por el vientre, lentamente. Ahora coloca una mano sobre el estómago y ténsalo, nota la tensión en el estómago y relájate respirando profundamente y notando cómo la mano que tienes encima del estómago sube. Ahora haz un arco con la espalda, sin hacer esfuerzos violentos y manteniendo el resto del cuerpo relajado. Relájate y concentra tu interés en la zona lumbar.
7. Tensa las nalgas y los muslos. Flexiona los muslos haciendo fuerza hacia los talones. Relájate y nota la diferencia. Gira los dedos de los pies, tensando las piernas, relájate. Tensa los pies en dirección a la cara, estirando la espinilla, relájate.
8. Nota cierta pesadez en toda la parte inferior del cuerpo. Relaja pies,

piernas, rodillas, muslos. Deja que la relajación suba al vientre, al estómago. Respira profundamente. Relaja los hombros, los brazos y las manos. Observa que cuello, mandíbula y todos los músculos de la cara están sueltos y relajados.

Evaluación del ejercicio. A una señal dada van abriendo los ojos y van verbalizando como se sienten.

Estructuración grupal. Trabajo grupal 5 minutos explicando la dinámica. Individual en 15 o 20 minutos. Y por último puesta en común en gran grupo.

Materiales necesarios. Gimnasio para las primeras sesiones o espacio que permita la movilidad de las sillas. Opcional una música rítmica relajante.

Justificación de su inclusión en el programa. Consideramos que puede ser una actividad interesante, para favorecer el conocimiento más profundo de uno mismo, y para poder afrontar de forma positiva situaciones en las que perdemos el control o estamos a punto de perderlo.

SESION 12

I. TITULO: LA RAZON

II. OBJETIVOS:

- Practicar una forma alternativa de plantear los conflictos, diferente del modelo *uno/a tiene la razón y la otra persona está equivocada*.
- Comprender que, incluso en situaciones de desacuerdo, podemos encontrar puntos en común o ver una parte de razón en los/as demás.
- Aprender que es uno/a, y no tanto los/as demás, quien decide cómo sentirse y cómo actuar ante una crítica.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol.

IV. METODOLOGÍA: Reflexión personal. Expresión verbal. Debate en pequeño y gran grupo

Descripción

1º. El tutor/a reparte un folio a cada participante y le pide que lo doble de forma que queden tres columnas.

2º. Les pide que piense en la última vez que alguien les hizo una crítica y que la escriba lo más fielmente posible en la primera columna del folio.

3º. Después les pide que escriban en la segunda columna del folio cómo reaccionaron ante esa crítica.

4º. En pequeños grupos debatirán cómo se puede reaccionar ante las críticas que se nos hacen.

Posteriormente, se hace una puesta en común al gran grupo. Las posibles reacciones son:

- Irritarnos, enfadarnos...
- Ignorar a la otra persona.
- Dejar de hablarnos.

- Vengarnos en otra ocasión con una crítica hostil.

Todas estas reacciones pueden dificultar y/o romper las relaciones. Sin embargo hay otra solución que consiste en reconocer la parte de verdad de esa crítica.

5º. Trabajarán en pequeño grupo la teoría que figura en el anexo sobre cómo reconocer la parte de verdad que tienen las críticas e ignorar la parte de crítica que ataca a la persona en sí misma.

6º. Completarán la 3ª columna del folio. En ella escribirán cómo podrían haber reaccionado a esa crítica reconociendo la parte de verdad que ésta tenía.

7º. Quienes lo deseen pueden poner en común en el gran grupo y explicar su crítica y reconocer su parte de verdad. Se les animará para que participen.

Estructuración grupal

- Puntos 1, 2 y 3: trabajo individual.
- Puntos 4 y 5: en pequeño grupo.
- Punto 6: individual.
- Punto 7: gran grupo.
- Participación: entre 25 y 30 personas.

Materiales necesarios. Un lapicero y una hoja.

Justificación de su inclusión en el programa. Actividad útil para trabajar el autocontrol emocional. En la medida en que somos capaces de reconocer la parte de verdad de las críticas que nos realizan (aceptándolas e intentando mejorar ese aspecto) y de ignorar la parte de crítica que ataca directamente a la persona, nuestra autoestima no se daña y reaccionamos de una manera más controlada.

Anexo. La razón

En una situación de conflicto con otra persona en la que ésta nos critica o nos intenta manipular haciéndonos sentir mal, tendemos a pensar según el modelo *una persona tiene la razón y otra persona está equivocada o alguien gana la discusión y alguien la pierde*. Esta forma de actuar frente a las críticas tiene algunos efectos negativos:

- Implica que la otra persona es un *adversario* al que *tenemos que vencer*. Esto es un pensamiento automático que nos lleva a ponernos a la defensiva.
- Supone un pensamiento del tipo *todo o nada*: no hay término medio porque se tiene razón o no se tiene y esto impide ver que la otra persona puede tener parte de razón.
- Implícitamente decimos que nuestro valor como personas se ve afectado por la opinión que las otras tengan nosotros/as.

Hay otra forma de plantearse las cosas. Cuando alguien nos critica, podemos mostrar acuerdo con esa persona, podemos encontrar una parte de razón en ella y decírselo. Así evitamos el modelo de enfrentamiento.

Ejemplo: "En un partido de baloncesto fallo una canasta. Un compañero/a con el que no me llevo muy bien me dice: *has fallado la canasta, eres un/a inútil, un/a torpe y nunca acertarás una canasta*. En este ejemplo yo puedo mostrar acuerdo con la persona en la parte de verdad que tiene la crítica, pero ignorar el resto".

Así pues, las críticas que se hacen tienen dos componentes:

1º. Se basan en algo observado en nosotros o que nos han visto hacer. Aquí podemos expresar acuerdo con nuestro crítico, que tiene una parte de razón. En el ejemplo: *es cierto, he fallado la canasta* (es verdad, reconoces esa parte de verdad, no mientes).

2º. Las críticas tienen una parte en la otra persona evalúa u opina negativamente acerca de lo que ha observado. Esta parte podemos ignorarla, pasar de su evaluación negativa. Somos quienes decidimos cómo evaluar nuestra conducta y no los demás. En el ejemplo, el hecho de haber fallado una canasta, no implica necesariamente ser un inútil, un torpe y que nunca se vaya a acertar una canasta. Simplemente puede ser que no se haya calculado bien la distancia, que se haya tropezado. Este componente de crítica, de ataque personal o de tono irónico con el que la otra persona pronuncia su crítica lo vamos a ignorar puesto que nos corresponde evaluarlo.

¿Qué ventajas tiene el ver una parte de razón en la otra persona?

- La otra persona se calma porque reconoces su parte de verdad y evitas el modelo de *adversarios / as enfrentados / as*.
- A la vez ve que criticándote no consigue nada, no logra manipularte. Tienes tu propia opinión, tu decides si las críticas te importan o no.
- Pierde fuerza el pensamiento automático *tengo que defenderme*. Mi valor como persona no depende de lo que los demás opinen sino de mí mismo.

SESION 13

I. TITULO: EL SEMAFORO

II. OBJETIVOS:

- Comprender que la ira no es una respuesta automática sino que se desarrolla progresivamente de menos a más.
- Reconocer cuándo está incrementando nuestra ira para detener su escalada antes de que se vuelva incontrolable.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol.

IV. METODOLOGÍA: Reflexión personal. Expresión verbal. Debate en pequeño y gran grupo.

Descripción

El tutor/a reparte un folio a cada alumno/a y le pide que lo doble, de forma que queden tres columnas. Pide al alumnado que piense en la última vez que se enfadaron y que escriban en la primera columna del folio el motivo por el que se enfadaron y en la segunda columna el modo en que reaccionaron.

En pequeños grupos se pone en común las diferentes situaciones y seleccionan una de ellas para trabajar sobre esa situación.

El tutor/a explica la teoría que se presenta en el anexo de la presente actividad.

En pequeños grupos se reflexiona sobre la situación elegida:

- ¿La persona estaba en rojo, amarillo o verde?
- ¿Qué podría haber hecho esa persona para no llegar a esa situación?
- ¿Cómo se hubiera sentido él o ella? ¿Y la otra persona implicada?

Se realiza una puesta en común al gran grupo.

El tutor/a insiste en la necesidad de no llegar nunca al rojo porque ahí es muy difícil solucionar las cosas por las buenas. Tratar de no pasar nunca del amarillo.

Nota: como ejemplos de situaciones en que nos enfadamos podemos poner casos reales surgidos recientemente en el aula.

Estructuración grupal

Pasos 1 y 2: individual.

Pasos 3 y 5:
pequeño grupo.

Paso 6: gran grupo.

Participación: de 25 a 30 personas.

Justificación de su inclusión en el programa. Actividad útil para aprender a detectar estados de enfado, de ira y ser capaces de manejarlos en una etapa temprana antes de que se vuelvan incontrolables.

Anexo. El semáforo

Los ataques de mal humor no se desarrollan en dos segundos. No se pasa de la normalidad al total enfado, sino que éste sigue una progresión. Para poder detectar esta escalada del enfado, de la ira, dividiremos el enfado en tres partes:

- Verde: con nada de enfado.
- Amarillo: un poco enfadados.
- Rojo: muy agresivos.

Puede resultarte útil ver los tres grados del enfado como si se tratasen de un semáforo que indicara el nivel de agresividad:

El verde te señala que la situación es más o menos normal y que no estas enfadado/a.

El amarillo te indica: *¡Cuidado, estás empezando a enfadarte bastante!*

Y el rojo te dice: *¡Peligro, estás muy enfadado, no sigas!*

Como técnica para el manejo de la ira, vamos a tratar de frenarla en la zona amarilla para evitar que llegue al rojo. Puede ser útil:

- Distanciarse físicamente de la situación que nos ha generado el enfado, la ira.

- Hacer alguna actividad que nos distraiga: ejercicio físico, caminar...
- Distanciarse psicológicamente de la situación que nos ha generado la ira: yéndonos a pasear y contando las personas que llevan barba, bigote, gafas, escuchando música, imaginándonos una situación agradable, relajada, unas vacaciones... Nunca dando vueltas a pensamientos negativos relacionados con la situación que nos ha generado la ira. No volver hasta estar calmado.
- Comunicar a los demás el motivo de nuestro enfado sin críticas ni amenazas a l día siguiente, cuando la persona ya esté calmada.

SESION 14

- I. TITULO: LA CAJA
- II. OBJETIVOS:
 - Dirigir con conciencia las reacciones impulsivas.
 - Tener en cuenta las necesidades de los demás.
- III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol.
- IV. METODOLOGÍA: Reflexión individual. Fantasía guiada. Escenificación. Debate. Autoevaluación.

Descripción. El alumnado investigará cuál es la causa de la falta de autocontrol emocional en su relación con los demás. Introduciremos un concepto: *entrar en la caja* (cuando utilizamos a los demás y los tratamos como objetos) y *salir de la caja* (cuando los tratamos como personas y tenemos en cuenta sus necesidades).

1.- El tutor introduce la actividad y les presenta la herramienta que vamos a aprender, la del autocontrol. Para ello nos servimos de la metáfora de “la caja” e investigamos qué significa estar dentro y estar fuera de la caja.

2.- Nominaciones. Se entrega la tarjeta de nominación. “Imaginense que son habitantes de una casa de “Gran Hermano-Virtual”. Imaginar que lleván conviviendo dos semanas y llega el momento de nominar. Tienen que nominar una actitud de una persona ficticia (no queremos generar malos rollos entre ustedes), de tal forma que tienen que inventar la edad, nombre, perfil personal, cómo se relaciona. Cuando estén preparados llenar la Tarjeta *de nominación*: Escribir la actitud que nominás y luego los hechos o conductas tuyas que demuestran esa actitud”.

3.- Preparan el juego. Se juntan de tres en tres. Comentan lo que han escrito en la ficha y leen la lista de escenas que aparece en *Yo nominaría a todos los que....* Eligen una, o proponen otras distintas. Inventan una escenificación sobre el tema elegido. Deben fijar cuál es el momento preciso en el que alguien entra en la caja. El objetivo es que intuyan el significado de *entrar en la caja*, que den su versión, pero sin que el tutor/a explique de antemano qué es la caja.

Conseguir una caja grande, dentro de la que pueda entrar una persona fácilmente. ¿Qué significa entrar en la caja? Vamos a investigar qué hace que una persona merezca ser nominada. Entramos en la caja cuando adoptamos una actitud que provoca que los demás nos nominen.

4.- La lógica de la caja. Salen tres a escena y hacen su representación. Es necesario que en un momento determinado alguien entre en la caja (debe responder a una razón). Los demás sólo han visto unos hechos. Ahora en los grupos debaten unos segundos cuál es la actitud nominada, es decir, qué hay detrás de esos hechos por lo que se entra en la caja. Se contrastan las opiniones. Tras varias escenas cada grupo discute y escribe cuál es la ley común por la que entramos en la caja.

El tutor/a sugiere y contrasta con ellos esta ley: *Cuando utilizamos a las personas o las tratamos como objetos entonces entramos en la caja. Cuando las tratamos como personas y tenemos en cuenta sus necesidades entonces autocontrolamos nuestros impulsos y estamos fuera de la caja.*

5.- Salir de la caja. Se inventan una regla de oro que sirva para salir de la caja, o eligen una de la lista.

6.- Debate. ¿Qué ventajas tiene el saber controlar los impulsos ante los demás? ¿Qué efectos negativos produce el no saber hacerlo?

7.- Autoevaluación. Se hace y comenta.

Duración. Una sesión de tutoría. Variante en dos sesiones: en la 1ª sesión se hacen los pasos 1, 2 y 3 con las variantes. En la 2ª los pasos 4, 5 y 6.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

Materiales. Tarjeta de nominación (Anexo1). Lista: yo nominaría a los que... (Anexo 2). Lista: Reglas de oro (Anexo 3). Autoevaluación (Anexo 4). Una caja grande donde pueda entrar y salir una persona, o bien material para construirla: papel continuo, cartones, pegamento, cinta de pegar...

Justificación de su inclusión en el programa. Es una actividad cuyo objetivo es el control de los impulsos y el tener en cuenta las necesidades de los demás. Éstos son elementos fundamentales en un programa de educación emocional.

Anexo 1. Tarjeta de nominación.

ACTITUD NOMINADA: (Ej.: Demasiado mandón/a)

_ HECHOS QUE MUESTRAN ESA ACTITUD:

1.- (Ej.: No nos deja tocar la cocina)

2.- (Ej.: Protesta porque no trabajamos)

3.- (Ej.: Da muchas órdenes)

Anexo 2. Entrar en la caja.

Yo nominaría a quienes ...

- Se dedican a criticar a los demás.
- Creen que la clase es una agencia matrimonial.
- No prestan sus apuntes.
- Se creen que no necesitan a nadie.
- Se dedican a hacer desorden (chacota).
- No se lavan las axilas.
- Siempre están mandando.
- Chismosean, llevan cuentos.
- Buscan ser el centro de atención.
- Chismosean secretitos.

Anexo 3. Salir de la caja. Reglas de oro del autocontrol

- Haz a los demás lo que te gustaría que hiciesen contigo.
- No juzguéis y no seréis juzgados.
- Antes de criticar, ponte en el lugar del otro.
- No exijas lo que no te exigirías.
- Actúa como te gustaría que todos actuaran.
- Sé directo, sin avasallar, ni renunciar.

Anexo 4. Autoevaluación

Conceptos. ¿Sabrías explicar por qué pierdes el control en algunas ocasiones?

Poco Regular Normal Bastante Mucho

Procedimientos. ¿Sabes cómo evitar que los/as demás te utilicen?

Poco Regular Normal Bastante Mucho

Actitudes. ¿Te sientes habilidoso/a para manejar situaciones de mucha tensión?

Poco Regular Normal Bastante Mucho

Actividades. ¿Te ha gustado la actividad?

Poco Regular Normal Bastante Mucho

SESION 15

I. TITULO: LAS TRES R

II. OBJETIVO:

- Aprender el control de la manifestación de sentimientos.
- Aprender a expresar resentimientos de un modo socialmente hábil y aceptado.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol, empatía y habilidades sociales.

IV. METODOLOGÍA: Se realizará individualmente siguiendo las indicaciones del animador/a. Puesta en común.

Descripción. El tutor/a pide a los alumnos/as que doblen cuatro veces una hoja con el fin de formar 4 columnas y da las siguientes instrucciones:

"Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés más en contacto diariamente: padres/madres, novio/a, amigos/as, profesores/as, etc. En la segunda columna, escribe 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar expresiones del tipo: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso, etc."

El tutor/a explicará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señalará que, tras un re- sentimiento, existe un deseo o requerimiento hacia la otra persona.

A continuación, en la tercera columna, tratará de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento. Tienen que procurar ser claros y precisos como por ejemplo: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres. La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su

actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Así pues, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes etc.

El ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.

A continuación en una puesta en común se pide a los participantes que lean en voz alta algunos ejemplos, comprueben su capacidad para expresar de modo claro y conciso sus sentimientos. El tutor/a plantea las siguientes preguntas:

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Han sido capaces de expresar realmente de forma adecuada sus resentimientos?
- ¿Les ha resultado difícil la actividad?
- ¿Qué dificultades han encontrado?

Duración. La primera parte, en trabajo individual unos 30 minutos.

Estructuración grupal. Individual la primera parte y gran grupo para la puesta en común.

Materiales necesarios. Hojas para que los dividan en cuatro partes y lapiceros.

Justificación de su inclusión en el programa. Considero que esta actividad nos proporciona una estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos, tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empatizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.

SESION 16

- I. TITULO: EL INSULTO
- II. OBJETIVOS:
 - Desarrollar en el alumnado las conductas y habilidades que les permitan vivir libres de violencia, reconociéndola en las situaciones de su entorno.
 - Establecer relaciones equilibradas, solidarias y respetuosas con las demás personas en diferentes situaciones sociales.
- III. COMPETENCIAS EMOCIONALES: Autocontrol emocional.
- IV. METODOLOGÍA: La metodología que usamos es eminentemente activa y participativa, basada en la expresión, reflexión y contraste de las ideas previas del alumnado, así como posibilitar su transformación.

Descripción. Esta actividad se desarrollará de forma paralela en la pizarra y en la ficha de trabajo.

Fases para su aplicación:

- 1) Damos una definición. El tutor/a proporciona una definición breve y concisa de insulto y algunas de sus consecuencias. Se escribe en la pizarra.
- 2) Situaciones que nos afectan y afectan. De forma individual, reflexionan sobre situaciones cercanas a su entorno donde se hayan producido insultos. Dichas situaciones se expresan por escrito.
- 3) Piensa y escribe. Individualmente, escriben una lista de insultos que oyen o dicen. Se escriben unos y otros en la ficha.
- 4) **Reflexionamos.** En pequeño grupo, se analizan las respuestas obtenidas y se registran, en la ficha, algunas conclusiones colectivamente.
- 5) **Conclusiones.** Ejercicio **Completamos espacios:** individualmente, se escriben tres consecuencias del insulto.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

La secuenciación de la actividad que presentamos puede modificarse, atendiendo la mejor adaptación al alumnado.

- Presentación y motivación dirigida por el tutor/a en gran grupo (Fase 1).
- Trabajo individual (Fase 2 y 3).
- Trabajo en pequeño grupo y gran grupo (Fase 4).

- Reflexión individual (Fase 5).

Observaciones para su aplicación. Esta actividad debe presentarse vinculada a la actividad de Apreciación de forma sucesiva, acompañando cada insulto con una conducta verbal positiva utilizada en la actividad previa.

Justificación de su inclusión en el programa. Tratamos de diseñar situaciones de aprendizaje más que de transmitir información de manera directiva que, por otro lado, nos permiten que afloren las actitudes y opiniones que los grupos tienen hacia diferentes hechos que generan violencia, promueve el avance de las ideas y recursos personales.

Anexo I. El insulto

Damos una definición (Fase 1)

“Un insulto es una expresión que duele o enfada cuando te la dicen. Los insultos humillan a las personas. Los insultos representan violencia verbal.”

Situaciones que nos afectan (Fase 2).

Piensa en una situación de tu entorno en la que se hayan producido insultos.

1. Explica cuál fue la situación:
2. ¿Quién era la persona que agredía verbalmente?
3. ¿Qué carácter tiene?
4. ¿Quién era la víctima?
5. ¿Qué carácter tiene?
6. Valora la situación.

Piensa y escribe (Fase 3)

Escribe una lista de insultos que oyes habitualmente en tu entorno.

¿Los dices tú a alguien?

¿En qué casos?

Reflexionamos (Fase 4)

En pequeño grupo, analizamos las respuestas obtenidas individualmente y llegamos a algunas conclusiones que expondrá el portavoz del grupo a toda la clase:

¿Por qué creemos que una persona insulta a otra?

¿Frecuentemente, en qué circunstancias de la vida normal se insultan dos personas?

¿Qué podemos hacer en caso de que lleguemos a insultar a una persona?

Conclusiones: Ejercicio “Completamos espacios” (Fase 5 de la actividad).

Con lo que hasta ahora has trabajado sabemos que un insulto te hace sentir mal, te humilla y baja tu autoestima.

Por lo tanto:

- Si insultas a alguien la otra persona se siente.
- Harás que la otra persona...
- Harás que la otra persona...

Nadie tiene derecho a insultar y, si se hace, hay que pedir disculpas.

SESION 17

I. TITULO: APRECIACIÓN

II. OBJETIVOS:

- Establecer relaciones equilibradas, solidarias y respetuosas con las demás personas desde la expresión de los sentimientos.
- Fomentar el desarrollo de los valores básicos que rigen la convivencia y el respeto entre las personas.
- Desarrollar habilidades para resolver conflictos de forma asertiva y constructiva.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES. : Habilidades sociales y autocontrol.

IV. METODOLOGÍA: La metodología que usamos es activa y participativa. La estructura básica comprende seis fases de diferente duración, donde se aborda, a partir de dinámicas grupales, el concepto que el grupo tiene de la apreciación y las actitudes favorecedoras que determina.

Descripción. Esta actividad será desarrollada de forma paralela en la pizarra y en la ficha de trabajo.

Fases para su aplicación:

- **Damos una definición.** En la ficha de trabajo el tutor proporciona una definición breve y concisa de *apreciación* y un alumno voluntario la escribe en la pizarra: *Apreciar es darle valor o mérito a una persona.*
- **Frases con significado.** Siguiendo con la ficha, el tutor da a conocer y explica mediante frases breves el significado mientras puede ir escribiéndolas en la pizarra.
- **Piensa y escribe.** Cada alumno piensa en tres personas y en tres cosas que aprecie de ellas y expresa la causa de su aprecio.
- **Frases de auto-aprecio.** Teniendo en cuenta que una *apreciación* es una expresión que te hace sentir bien, proponemos al alumnado que de forma individual piense y escriba cinco ejemplos de ellas.
- **Juego de apreciación.** A partir de la actividad anterior, se establecen

pequeños grupos que desarrollan actividades para favorecer la dinámica del grupo.

En pequeño grupo:

- Se forman pequeños grupos para determinar aquellas apreciaciones que han sido más representativas desde las diferentes frases de auto-aprecio.
- Un/a representante del grupo las escribe en la pizarra.

En gran grupo: Se analizan las apreciaciones de cada grupo y se llega a una valoración final.

Conclusiones. Completamos espacios

Cada alumno/a en su ficha de trabajo resume algunas ideas en el apartado correspondiente a esta actividad.

Estructuración grupal. Individual, pequeño grupo y gran grupo.

La secuenciación de la actividad que presentamos puede ser modificada, atendiendo la mejor adaptación al alumnado.

- Presentación y motivación dirigida por el tutor/a (Fase 1 y 2).
- Trabajo individual (Fase 3 y 4).
- Trabajo pequeño grupo y gran grupo (Fase 5).
- Reflexión individual (Fase 6)

Justificación de su inclusión en el programa. Los centros educativos tienen las herramientas para identificar el sufrimiento del alumnado y crear un medio seguro en el que se pueden desarrollar conductas de respeto e igualdad, actuando desde el saber valorar y apreciar a los demás.

Anexo I. Apreciación

Damos una definición (Fase 1)

“Apreciar es darle valor o mérito a una persona”

Frases con significado (Fase 2)

- *Estos dos no son amigos, pero se aprecian mucho entre ellos.*
- *Cúidame ese libro que te he prestado, que lo aprecio mucho.*
- *Juana siente mucho aprecio por esa cajita de nácar.*
- *No sé por qué le tienes tanto aprecio a esa persona.*

Piensa y escribe (Fase 3)

Piensa en tres personas y en tres cosas que aprecies y escribe las frases correspondientes que expresen la causa de tu aprecio.

Personas

1.-
2.-
3.-

Cosas

1.-
2.-
3.-

Frases de auto-aprecio (Fase 4 y 5)

Piensa y escribe cinco palabras que considerarías una apreciación de tu persona teniendo en cuenta que: *Una apreciación es una frase que cuando te la dicen hace que te sientas bien y que vales.*

1.-
2.-
3.-

Completa espacios (Fase 6 de la actividad)

- Una *apreciación* hace que te sientas bien, por lo tanto querrás que las demás personas...
- Una apreciación hace que te sientas una persona valiosa, por lo tanto querrás que las demás personas...
- Una apreciación aumenta tu autoestima, por lo tanto querrás que las demás personas...

Y tú, por tu parte:

- Harás que las demás personas...
- Harás que las demás personas...
- Harás que las demás personas...

Si les dedicas apreciaciones.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aragón Sánchez, Olga Yaneth y Vargas Sanabria, David Fernando. (2012). *El autocontrol y las estrategias de cambio organizacional en las entidades públicas*. Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada.

Autocontrol. (21 de abril de 2013). *Wikipedia*. Recuperado el 5 de mayo de 2013, de Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Autocontrol_%28habilidad%29

Bohart A.C., Elliott, R., Greenberg, L.S., Watson, J.C. (2002). Empathy. In Norcross J.C. (Ed.), *Psychotherapy Relationships That Work: Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*. New York: Oxford University Press.

Cerrillo Martín, R. (2002). Enseñar a convivir, una tarea del tutor. *Tendencias Pedagógicas* 7, 179-189.

Chóliz, M. (1995). *Expresión de las emociones*. En Fernández, E (Cord.) Manual de motivación y emoción. Madrid. Centro de estudios Ramón Areces.

Davis, M. H. (1996). *Empathy: A Social Psychological Approach*. [Empatía: Una aproximación de la psicología social] Boulder, CO: Westview Press. (traducción personal)

Davidson, D. (1982). *Essays on Actions and Events*, Oxford, Clarendon Press.

Davidson, D. (2006). *The Role of Basic, Self-Conscious and Self-Conscious Evaluative Emotions in Children's Memory and Understanding of Emotion*. *Motivation & Emotion*, 30:237–247

Doron, Roland y Parot, Françoise. (2008). *Diccionario AKAL de Psicología*. Madrid: Ediciones AKAL SA.

Dos Santos, N. (11 de abril de 2013). *psicoPedagogia.com*. Recuperado el 18 de abril de 2013, de [psicoPedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com): <http://www.psicopedagogia.com/problemas-emocionales>

Eisenberg, N. y Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of competence. En M. S. Clark (Eds.). *Review of personality and social psychology: Emotion and social behavior* (vol. 14, pp. 119-150). Newbury Park, CA: Sage.

Eisenberg, N., y Fabes, R. A., Schaller, M., Carlo, G., y Miller, P.A. (1991). The relations of parental characteristics and practices to children's vicarious emotional responding. *Child development*, 62, 1393-1408

Eisenberg, N. y Fabes, R.A. (1994). Mothers' reactions to children's negative emotions: Relations to children's temperament and anger behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40 (1), 138-156

Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotions*. *Cognition and Emotion*, 6, 169–200

Española, R. A. (2001). *Diccionario de la Real Academia Española*. Madrid: Espasa Calpe.

Fernández Pinto, I.; López Pérez, B. y Márquez, M. (2008) *Empatía: Medidas, teoría y aplicaciones en revisión*. *Anales de Psicología*. 24 (2) 284-298.

Garaigordobil Landazabal, M. (2003). *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. Universidad del país Vasco.

García Carro, F. M. (2008). *Protocolo de autocontrol y gestión del abastecimiento de agua para Asturias*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Gnepp, J. (1989). children's use of personal information to understand other people's feeling. En C. Saarni y P. Harris (Eds.). *Children's understanding of emotion*. Cambridge. GB: Cambridge University Press.

González Portela, M. L. (2008). *Libertad y responsabilidad de la prensa en el autocontrol y en la enseñanza de la ética de cinco países andinos*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Grupo Aprendizaje Emocional. (2005). Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia. Valencia: GENERALITAT VALENCIANA.

Harter, S. y Whitesell, N. R. (1989). Developmental changes in children's understanding of single, multiple, and blended emotion concepts. En C. Saarni y P. L. Harris (eds.) *Children's understanding of emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.

Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum

Izard, C. E. (1991). *Psychology of emotions*. New York: Plenum.

Izard, C. (1994). *Innate and Universal Facial Expressions: Evidence from Developmental and Cross-Cultural Research*. *Psychological Bulletin*, 115, 288-299

Lavouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., De voe, M. y Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self regulation: A life span view. *Human Development*, 32, (5), 279-299.

Lazarus, R.S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.

LeDoux, J (1999) *El cerebro emocional*. Barcelona: Planeta

León García, Orfelio y Monterio García-Celay, Ignacio. (2006). *Metodologías Científicas en Psicología*. Barcelona: Editorial UOC.

María Jesús Cava, Gonzalo Musitu y Sergio Murgui. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima. *Psicothema* , 367-373.

Meerum Terwogth, M., Schene, J. y Koops, W. (1990). Concepts of emotion in institutionalized children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 31, 1131-1143.

Minsa. (16 de marzo de 2011). *Ministerio de Salud*. Recuperado el 18 de abril de 2013, de [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota=10066): http://www.minsa.gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota=10066

OMS. (10 de abril de 2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 18 de abril de 2013, de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr61/es/>

Ortega Ruiz, R. (3 de abril de 2000). Educación en valores. *El País*, pág. 36.

Ortiz, M.J. (2001). Desarrollo emocional. En Lópe, F.; Extebarria, I.; Ortiz, M.J. *Desarrollo afectivo y social*. Madrid. Pirámide

Ortony, A. y Turner, T.J. (1990): *What's basic about basic emotions?*. *Psychological Review*, 97, 315-331.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary analysis*. New York: Harper and Row.

Preston, S. D.; de Waal, F. B. M. (2002) *Empathy: Its ultimate and proximate bases*. *Behavioral and Brain Sciences*. Vol 25: 1–20

Rojas Duran, P. (2007). APRENDER A SER: una necesidad declarada del sistema educativo. Valparaíso: Universidad Alberto Urtado.

Rosario Sánchez Infantas, Enrique Suero Rojas, Gabriel Coletti Escobar, Enrique Chávez Matos, Yéssica Rivera Mansilla. (enero-junio de 2010). *Investigación Valdizana*. (U. n. Valdizán, Editor, & O. F. Rondón, Productor) Recuperado el 25 de abril de 2013, de Investigación Valdizana: <http://www.unheval.edu.pe/investigacion/files/Investigacion%20Valdizana%204%281%29%20online.pdf#page=47>

Russell, J. (1995). *Facial Expression Emotion: What Lies Beyond Minimal Universality?*. *Psychological Bulletin*, 118, 379-391.

Saarni, C. (1997): Emotional Competence and Self-Regulation in Childhood, 35-64. En Salovey, P. y Sluyter, D. (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implication*. Nueva York: BasicBooks.

Savater, F. (1998). *Educación, un acto de coraje*. Bogotá: TM Editores.

Schweiger, I. (otoño de 2006). *ateneadigital*. Recuperado el 25 de abril de 2013, de Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social: <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/issue/view/12>

Silva Lazo, M. Y. (2012). *EL CONTROL EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE CON NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS EN LA ESCUELA GUILLERMO ROBLES FLORENCIA PARROQUIA MARISCAL SUCRE – MILAGRO PERIODO LECTIVO 2011 – 2012*. Milagro, Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.

Singer, T.; Lamm, C.(2009) *The Social Neuroscience of Empathy*. [El enfoque social neurocientífico de la empatía] *Annals of the New York Accademy of Sciences*. 1156: 81-96.

Tomkins. S. S. (1962). *Affect. Imagery. Consciousness* (Vol. 1). New York: Springer Publishing Co.

Vásquez Ríos, A. A. (2010). *La ética periodística y los mecanismos de autocontrol de la prensa en el Perú*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Venegas, L. (26 de diciembre de 2009). <http://www.psicologosperu.com>. Recuperado el 23 de abril de 2013, de <http://www.psicologosperu.com/>: <http://psicologosperu.blogspot.com/2009/12/estadisticas-sobre-depresion.html>

Wispé, L. (1987) History of the concept of Empathy. En Eisenberg, N.; Strayer, J. (Eds.) *Empathy and its development*. Press Syndicate of the University of Cambridge

Yankovic, B. (2011). *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emoc*. Santiago de Chile: Universidad Mayor de Santiago.

ANEXOS

Anexo 1: Inventario de Autocontrol

Instrucciones: A continuación se te presentan una serie de afirmaciones sobre tú comportamiento. Marca con una X la respuesta que sea más característica en ti.

N = NUNCA

RV= RARAS VECES

CS= CASI SIEMPRE

S= SIEMPRE

Nº	ITEM	N	RV	CS	S
01	Observo cuántas veces hago una conducta que intento cambiar				
2	Cuando me siento deprimido(a), trato de mantenerme ocupado(a) en las cosas que me gustan				
3	Si intento cambiar una conducta, pienso en la situación como si fuese un problema que resolver				
4	Cuando finalmente logro cambiar una conducta me recompensó haciendo cosas que me gustan				
5	Pienso que algo anda mal cuando lo que hago me trae problemas				
6	Cuando quiero liberar tensiones, trato de relajar mi cuerpo				
7	Pienso en el beneficio que me traerá el cambiar una conducta				
8	Cuando he logrado cambiar una conducta, comparo mi nuevo comportamiento con los criterios que establecí para saber si está bien.				
9	Me felicito cuando logro cambiar una conducta				
10	Busco conocer qué logro con una conducta que intento cambiar.				
11	Cuando se me vienen a la mente cosas desagradables, intento pensar en otras cosas				
12	Al realizar una tarea, establezco criterios que me permitan determinar si la hice bien.				
13	Si mi conducta me trae problemas, pienso cómo sería comportarme de otra manera				
14	Respiro lenta y profundamente para aclarar una situación que me preocupa				
15	Cuando he logrado cambiar mi conducta, reviso si mi nuevo comportamiento cumple con la meta que me tracé.				
16	Cuando estoy intentando cambiar una conducta, me recompensó por los pequeños logros				

Anexo 2: Cociente de Empatía

COCIENTE DE EMPATIA

Nº	ITEM	Acuerdo Total	Acuerdo parcial	Desacuerdo parcial	Desacuerdo Total
1	Puedo captar con facilidad si otra persona quiere tomar parte en una conversación.				
2	Prefiero la compañía de los animales a la de las personas.				
3	Intento seguir las tendencias y las modas actuales.				
4	Encuentro difícil explicar a otras personas las cosas que yo entiendo con facilidad, cuando ellas no las entienden a la primera.				
5	Sueño la mayoría de las noches.				
6	Me gusta verdaderamente cuidar de otras personas.				
7	Intento resolver mis problemas yo solo antes que discutirlos con los demás.				
8	Encuentro difícil saber qué es lo que hay que hacer en una situación social.				
9	A primera hora de la mañana es cuando estoy en mi mejor momento.				
10	Llego demasiado lejos defendiendo mi punto de vista.				
11	No me preocupa mucho llegar tarde a una cita con un amigo o amiga.				
12	Las amistades y las relaciones son demasiado difíciles de mantener, así que procuro no pensar en ello.				
13	Nunca quebrantaría una ley, por irrelevante que fuera.				
14	Generalmente me cuesta juzgar si alguien ha sido amable o descortés.				
15	En una conversación intento concentrarme en mis propios pensamientos antes que en lo que mi interlocutor pueda estar pensando.				
16	Prefiero gastar bromas a contar chistes.				
17	Prefiero vivir al día a pensar en el futuro.				
18	De pequeño me gustaba cortar gusanos en pedazos para ver que pasaba.				
19	Puedo captar fácilmente si una persona dice una cosa pero en realidad quiere decir otra.				
20	Tiendo a tener fuertes convicciones morales.				
21	Me resulta difícil ver porqué algunas cosas molestan tanto a las otras personas.				
22	Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona.				

23	Pienso que la buena educación es lo más importante que los padres pueden enseñar sus hijos.				
24	Me gusta hacer las cosas sin reflexionar demasiado.				
25	Tengo facilidad para predecir cómo se sentirá otra persona.				
26	Enseguida me doy cuenta de si alguien se siente molesto en un grupo.				
27	Si cuando yo hablo alguien se siente ofendido pienso que el problema es suyo, no mío.				
28	Si alguien me pregunta si me gusta su corte de pelo le respondo la verdad, incluso en el caso de que no me guste.				
29	A veces no entiendo porqué alguien se ha sentido ofendido por una determinada observación mía.				
30	A menudo la gente me dice que soy totalmente imprevisible.				
31	Me gusta ser el centro de atención en cualquier tipo de reunión social.				
32	Ver llorar a la gente no me pone especialmente triste.				
33	Me gusta discutir de política.				
34	Soy muy sincero, lo que hace que algunos me consideren maleducado aunque esa no sea mi intención.				
35	No suelo encontrar confusas las situaciones sociales.				
36	Las otras personas me dicen que tengo facilidad para entender cómo se sienten y que es lo que están pensando.				
37	Cuando hablo con otras personas tiendo más a hablar de sus experiencias que de las mías.				
38	Me da pena ver sufrir a un animal.				
39	Soy capaz de tomar decisiones sin que me influyeran los sentimientos de los demás.				
40	No me puedo relajar hasta que no he hecho todo lo que había planeado hacer durante el día.				
41	Puedo captar fácilmente si a alguien le aburre o le interesa lo que estoy diciendo.				
42	Me afecta ver a personas sufriendo en los programas informativos.				
43	Mis amistades suelen hablarme de sus problemas porque dicen que realmente les comprendo.				
44	Me doy cuenta de que molesto incluso si la otra persona no me lo dice.				

45	Con frecuencia empiezo a interesarme por nuevas aficiones, pero en seguida me canso de ellas y busco otras aficiones.				
46	A veces la gente me dice que he ido demasiado lejos con mis bromas.				
47	Subirme a atracciones como las "montañas rusas" me pondría demasiado nervioso.				
48	A menudo la gente dice que soy insensible, aunque yo no veo por qué.				
49	Si hay alguien nuevo en un grupo pienso que es cosa suya hacer el esfuerzo para integrarse en el mismo.				
50	Por lo general me mantengo emocionalmente indiferente cuando veo una película.				
51	Me gusta tener muy organizadas las actividades de la vida cotidiana y a menudo hago listas de las tareas que tengo que hacer.				
52	Puedo conectar y saber como se siente alguien de forma rápida e intuitiva.				
53	No me gusta correr riesgos.				
54	Me doy cuenta fácilmente de lo que otra persona puede estar deseando hablar.				
55	Puedo darme cuenta de si otra persona está ocultando sus verdaderas emociones.				
56	Antes de tomar una decisión siempre considero los pros y los contras.				
57	No elaboro conscientemente las reglas de una situación social.				
58	Tengo facilidad para predecir lo que otra persona hará.				
59	Tengo tendencia a implicarme en los problemas de mis amigos o amigas.				
60	Suelo apreciar el punto de vista de otras personas, incluso si no estoy de acuerdo con ellas.				

ANEXO 3: LISTA DE EVALUACION DE HABILIDADES SOCIALES

N= NUNCA

RV=RARA VEZ

AV= A VECES

AM= A MENUDO

S= SIEMPRE

Nº	HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas					
2	Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto					
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera					
4	Si un amigo(a) se saca buena nota en un examen no lo felicito					
5	Agradezco cuando alguien me ayuda					
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años					
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura					
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa					
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada					
10	Si una persona mayor me insulta me defiendo in agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado					
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola					
12	No hago caso cuando mis amigos(as) me presionan para consumir alcohol					
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen					
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla					
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender					
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y entiendan mejor.					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias					
20	Si estoy nervioso(a) trato de relajarme para ordenar mis pensamientos					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma					
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud					
23	No me siento contento con mi aspecto físico					
24	Me gusta verme arreglado(a)					
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a)					
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno					

27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas					
28	Puedo hablar sobre mis temores					
29	Cuando algo me sale mal no sé como expresar mi cólera					
30	Comparto mi alegría con mis amigos(as)					
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante					
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos(as)					
33	Rechazo hacer las tareas de la casa					
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema					
35	Dejo que otros decidan por mi cuando no puedo solucionar un problema					
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones					
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas					
38	Hago planes para mis vacaciones					
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro					
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado					
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as)					
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

Fuente: Equipo técnico del departamento de promoción y de prevención de problemas psicosociales IESM"HD-HN"

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Desarrollo del autocontrol a través del programa de dominio emocional en los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna, 2013.

AUTOR: Nancy Isabel Gonzales Chambe

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
<p>¿Cuál es el efecto del programa de dominio emocional en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013?</p> <p>SUB PREGUNTAS</p> <p>a) ¿Cuál es el efecto en la empatía la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de en el autocontrol de los alumnos de</p>	<p>General</p> <p>Determinar el efecto del programa de Dominio Emocional en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Determinar el efecto de la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de la empatía en el autocontrol de los alumnos de cuarto año</p>	<p>H₀: El Programa de Dominio Emocional no influye significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.</p> <p>H₁: El Programa de Dominio</p>	<p>Explicativa:</p> <p>Independiente: Programa de desarrollo emocional</p> <p>Dependiente:</p> <p>Autocontrol emocional</p>	<p>V1 Conjunto de actividades y acciones articuladas entre si que, previstas anticipadamente, tienen el propósito de alcanzar determinadas metas y objetivos mediante el uso eficiente de medios y recursos escasos o limitados. Durante la planificación del programa se tomo en cuenta los costos y el tiempo que duraría el programa.</p> <p>V2 La capacidad de controlar las emociones</p>	<p>Por su finalidad: Básica / Aplicada</p> <p>Por el enfoque: Cuantitativa/ Cualitativa/Mixta</p> <p>Por el Tipo: Experimental / No experimental</p> <p>Por su carácter: Exploratoria/Descriptiva/ Correlacional/Explicativa</p> <p>Por el alcance: transversal/ longitudinal</p>

<p>cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna 2013?</p> <p>b) ¿Cuál es el efecto en las habilidades sociales en la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura Tacna, 2013?</p>	<p>de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna 2013.</p> <p>b) Determinar el efecto de la aplicación del programa de Dominio Emocional para el desarrollo de las habilidades sociales en el autocontrol de los alumnos de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura Tacna, 2013.</p>	<p>Emocional influye significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura del distrito de Tacna, 2013.</p>			
---	--	---	--	--	--

PUNTAJE DE EMPATÍA ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA: PRE TEST

ITEMS	Alumnos																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0	0	0	0	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	1	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	2	0	1	2	0	2	0	1	0	1
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	0	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2
11	0	1	2	1	2	1	2	1	1	2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1
12	0	1	0	0	2	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1
15	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	0	1	0	1	2	2	2	0	2	0	2	2	1	1	2	0	0	1	1	0
19	0	2	1	0	1	2	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
22	1	1	0	0	0	1	2	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0
26	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	2	0	2	2	0	0	1	0	1
27	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
28	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1
29	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	2	2	0	0	1	0	1	0
33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	2	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	1	1	1	1	0
35	0	1	0	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0
36	0	1	1	0	1	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	0	1	0
37	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
38	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	0	2	1	2	0	2	1	0	1	0
39	0	1	1	0	0	2	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	1	1	0	1	2	2	0	2	1	1	0	1	1	1	0	1	2	1	0	2
42	2	1	1	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
43	0	1	0	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
44	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	2	0	1	0	2	1	0	0	0
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	0	0	0	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
49	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0
50	0	0	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	0	1
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	1	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0
55	0	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
58	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0
59	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	2	0	2	0	0	1	0	1
60	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0

PUNTAJE DE EMPATÍA DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA: POS TEST

	Alumnos																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	1	2	1	0	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	0	0	1	1	0
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	0
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	0	0	0	2	1	0	1	1	2	0	1	1	1	2	1	0	0	1	0	0
	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	2	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	1
	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	10	0	2	1	0	0	1	0	2	1	0	2	1	1	2	0	2	0	1	1	1
	11	1	0	2	0	2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	2	0	1
	12	2	1	1	0	1	2	2	1	0	2	0	2	1	0	1	1	0	0	0	1
	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	14	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	2	1	1
	15	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0
	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	18	2	0	2	2	2	2	1	2	0	0	2	0	1	1	2	1	1	2	2	1
	19	0	0	0	1	1	1	0	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	2	
	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	21	2	0	0	0	1	1	2	0	0	1	0	1	1	2	2	2	1	0	1	1
	22	1	2	1	2	0	0	2	0	1	1	1	1	1	2	0	0	0	1	2	1
	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	25	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	0	2	2	1	1	1	0
	26	2	1	0	2	2	2	1	0	1	1	2	1	1	0	2	1	2	2	0	0
	27	2	2	2	0	1	0	0	1	2	2	2	0	1	1	1	2	1	0	0	1
	28	2	0	1	0	1	0	0	2	1	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	
	29	0	2	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	1	2	2	0	0	1	2	1
ITEMS	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	32	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	2	2	1	0	2
	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	34	0	0	1	0	1	0	0	1	2	1	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1
	35	0	0	0	1	0	0	2	2	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	1	2
	36	2	1	0	1	1	1	1	1	0	1	2	0	1	1	2	2	0	0	1	2
	37	2	1	1	1	1	1	1	0	2	1	0	2	1	0	1	0	2	1	0	1
	38	2	0	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	0	2
	39	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	2	2	0	0	1	1	0
	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	41	2	1	0	2	2	1	1	0	2	0	0	1	1	0	2	1	0	2	1	1
	42	1	0	1	2	1	2	1	2	1	2	2	0	1	0	2	0	2	1	0	1
	43	2	0	1	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	0	2	0	1	2	0	0
	44	2	0	1	2	0	2	0	1	2	0	0	1	1	1	2	1	1	2	1	1
	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	46	0	1	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2	0	0	1	0
	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	48	2	1	0	0	0	2	2	1	2	0	2	0	1	0	0	1	2	2	2	1
	49	0	1	1	0	2	0	0	2	0	2	1	1	1	0	0	1	0	0	2	1
	50	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1	1	1	0	1	0	0	1	2
	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	52	2	1	0	1	0	2	0	2	2	0	1	0	1	2	1	2	0	2	0	0
	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	54	1	1	1	2	0	0	0	2	2	1	1	0	1	2	2	0	1	1	1	1
	55	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	2	1	0	2	2	0	2	1	0
	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	57	0	2	1	1	0	0	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	2	1	1	1
	58	1	1	0	1	1	1	2	0	1	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0
	59	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
	60	1	1	0	2	1	0	1	2	2	1	0	2	1	0	0	2	2	2	2	0

CUADRO 11. REGISTRO DE RESULTADOS DEL PRE TEST Y POS TEST SOBRE EL COEFICIENTE DE EMPATÍA EN LOS ALUMNOS DE LA I.E. CARLOS ARMANDO LAURA DE TACNA, 2013

Alumno	PRE TEST				POS TEST			
	Acuerdo parcial	Acuerdo Total	Desacuerdo parcial	Desacuerdo total	Acuerdo parcial	Acuerdo Total	Desacuerdo parcial	Desacuerdo total
1	4	1	0	4	6	11	2	8
2	11	3	10	1	11	3	5	3
3	6	0	3	3	10	1	8	5
4	3	0	5	4	10	11	3	1
5	11	3	6	3	8	6	9	3
6	12	6	3	1	7	7	3	4
7	8	6	6	3	10	7	3	4
8	4	1	3	2	6	9	8	4
9	7	1	7	1	11	8	9	3
10	9	1	4	1	12	3	8	3
11	4	2	1	2	9	5	3	7
12	12	3	5	3	10	5	8	2
13	11	0	4	0	20	1	19	0
14	7	5	8	2	4	7	5	6
15	4	1	1	4	5	12	8	4
16	7	3	6	1	6	6	5	6
17	8	2	6	3	8	5	6	4
18	7	0	6	1	11	8	4	4
19	8	1	8	1	9	2	7	4
20	10	1	10	1	8	4	13	2
Total	153	40	102	41	181	121	136	77
Porcentaje	45,5%	11,9%	30,4%	12,2%	35,1%	23,5%	26,4%	15,0%
Promedio	9	2	6	3	7	5	5	3

Habilidades sociales

PUNTAJE DE HABILIDADES SOCIALES ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA: PRE TEST

Alumno	Prueba de entrada	Prueba de salida	Diferencia
1	14	46	32
2	29	28	-1
3	15	30	15
4	16	37	21
5	29	35	6
6	29	32	3
7	32	35	3
8	13	40	27
9	18	42	24
10	17	32	15
11	13	36	23
12	29	32	3
13	15	25	10
14	29	35	6
15	15	45	30
16	21	35	14
17	24	32	8
18	15	39	24
19	20	28	8
20	24	33	9

Fuente: Coeficiente de Empatía

PUNTAJE DE HABILIDADES SOCIALES DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA: PRE TEST

	Alumnos																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ITEMS	1	1	1	5	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	1	3	4	3	2	
	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	5	4	3	4	2	3	3	4	3	
	3	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	5	3	2	5	
	4	3	4	3	1	2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	3	5	3	4	5	
	5	2	1	2	1	4	4	4	2	2	3	3	5	5	5	5	5	1	1	3	5	4
	6	1	3	1	1	3	3	2	1	1	1	2	4	5	3	5	2	5	3	2	4	
	7	1	3	3	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	5	2	5	3	
	8	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	1	4	2	2	4	2	2	3	
	9	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1	4	5	3	4	4	5	2	4	3	
	10	1	4	1	3	3	2	3	1	3	3	2	4	5	3	3	1	3	4	3	4	
	11	1	1	3	2	2	3	4	1	4	4	3	5	5	4	2	1	1	4	5	2	
	12	2	2	4	2	3	3	2	3	4	1	3	2	1	3	4	3	1	2	2	2	
	13	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	3	4	2	2	1	2	5	3	
	14	2	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	
	15	2	3	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	4	2	4	4	5	4	1	2	
	16	3	2	1	3	2	4	2	3	3	1	2	3	2	4	5	4	5	3	3	3	
	17	1	3	1	1	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	5	3	5	4	2	4	
	18	1	2	2	3	3	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	1	5	2	2	4	
	19	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	1	1	1	3	4	2	
	20	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	4	1	5	3	5	3	3	3	2	4	
	21	1	2	2	3	1	3	1	1	1	3	5	2	3	3	3	1	5	2	2	2	
	22	3	2	4	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	
	23	2	1	2	5	1	2	1	1	3	2	4	2	4	3	4	1	5	4	4	3	
	24	2	3	1	2	4	5	2	3	2	1	2	3	5	1	5	4	4	4	2	3	
	25	1	1	2	1	1	1	4	1	1	2	3	2	2	3	5	4	5	3	2	3	
	26	2	1	2	1	4	5	2	2	2	3	1	5	4	1	3	2	2	4	4	2	
	27	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3	4	3	2	4	
	28	3	2	1	3	2	2	2	4	4	5	4	1	2	4	4	2	4	1	2	4	
	29	1	1	3	4	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	5	2	4	2	
	30	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	2	3	3	2	3	1	3	1	2	4	
	31	2	1	3	1	3	1	4	1	3	2	1	2	4	3	3	3	4	2	2	4	
	32	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	5	2	3	4	2	2	4	
	33	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	1	2	5	4	4	5	
	34	1	1	1	2	2	1	3	2	3	1	2	1	3	3	5	1	5	3	2	4	
	35	4	2	3	2	3	4	2	1	1	3	3	3	4	3	1	2	5	3	2	5	
	36	1	1	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	4	3	5	1	1	3	5	2	
	37	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	4	1	2	
	38	1	4	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	4	5	1	3	4	4	5	4	
	39	3	5	5	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	5	2	1	4	3	5	5	
	40	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	5	3	2	4	2	5	2	4	5	
	41	1	1	2	2	4	3	3	2	1	3	2	3	4	3	5	3	3	4	5	5	
	42	4	1	1	1	2	1	1	3	2	2	1	2	4	4	4	1	4	2	2	1	

PUNTAJE DE HABILIDADES SOCIALES DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA: POS TEST

		Alumnos																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ITEMS	1	2	5	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	3	5	4	3	3
	2	4	5	4	3	2	4	3	1	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3
	3	4	1	2	5	5	5	4	4	2	3	5	4	4	4	5	3	3	3	2	4
	4	3	5	3	3	1	5	2	4	4	3	4	5	2	3	5	4	4	3	2	3
	5	4	2	5	5	5	5	3	2	5	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4
	6	4	4	3	5	5	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	3	3	2	3	4
	7	4	3	3	3	5	3	4	1	3	2	1	2	2	5	5	3	4	3	3	3
	8	2	5	3	3	2	5	5	3	3	3	1	4	1	3	2	3	4	3	1	3
	9	3	5	1	4	2	4	3	5	4	2	3	3	5	4	3	3	3	3	3	4
	10	4	5	5	4	1	3	4	3	4	3	3	5	5	3	5	3	4	4	4	3
	11	4	3	2	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	2	5	5	4	4	3	3
	12	3	1	4	5	2	5	5	3	5	3	1	5	1	3	5	2	1	5	4	5
	13	3	5	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3
	14	5	1	3	3	5	3	3	5	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
	15	3	1	5	5	4	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	2	3	2
	16	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4
	17	3	2	3	3	3	2	1	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3
	18	4	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	5	4	3	2	3	4	3
	19	1	3	2	3	4	4	3	1	2	3	4	5	3	3	3	4	3	4	5	3
	20	3	2	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	4	5	3	3	2	5	3
	21	4	1	4	3	2	5	5	2	4	2	2	3	3	5	5	3	4	5	4	4
	22	3	1	4	3	3	5	2	4	2	2	1	4	3	5	3	3	2	4	3	4
	23	4	4	4	1	3	5	5	2	4	4	1	5	4	3	3	2	3	4	2	4
	24	5	5	2	5	5	5	4	1	4	4	2	4	5	5	3	4	3	5	4	4
	25	3	3	3	5	3	3	3	5	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	4
	26	4	5	3	4	3	5	4	3	4	3	5	4	4	5	3	4	3	3	4	4
	27	4	2	5	3	4	3	2	4	4	2	2	5	3	3	3	3	2	3	5	4
	28	2	2	4	3	1	4	4	4	3	3	3	2	2	4	5	2	3	3	3	2
	29	2	2	3	3	4	3	2	5	3	2	5	5	3	3	1	2	2	3	3	2
	30	4	3	3	5	3	4	2	1	4	3	5	5	3	5	5	4	3	5	4	3
	31	3	3	4	5	5	2	2	2	4	3	2	4	4	5	1	2	5	4	1	3
	32	5	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	1	4	5	3	3	3	5	5	2
	33	3	1	4	4	3	3	3	5	3	3	1	5	3	1	3	3	4	3	2	4
	34	4	2	3	3	5	3	4	5	4	3	3	4	3	5	3	4	3	5	5	4
	35	3	5	2	3	2	5	4	2	3	4	4	5	4	1	3	3	3	3	3	3
	36	1	2	3	3	2	5	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3
	37	4	5	2	1	2	2	4	2	2	4	5	2	2	3	1	4	2	2	3	2
	38	4	5	3	5	5	3	4	4	4	2	5	2	4	1	3	4	5	3	1	4
	39	3	5	3	5	3	3	3	4	4	2	5	4	3	2	4	2	2	3	3	4
	40	4	4	2	2	4	5	4	3	3	3	5	5	3	4	2	4	3	3	2	4
	41	3	3	4	4	4	5	3	1	4	2	5	5	4	3	2	3	2	3	3	4
	42	4	3	5	5	1	1	5	4	4	3	1	1	4	4	1	5	3	4	5	5

.REGISTRO DE RESULTADOS DEL PRE TEST Y POS TEST SOBRE EL CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ALUMNOS DE LA I.E. CARLOS ARMANDO LAURA DE TACNA, 2013

	PRE TEST					POST TEST				
	Nunca	Raras veces	A veces	A menudo	Siempre	Nunca	Raras veces	A veces	A menudo	Siempre
1	17	18	5	2	0	2	4	15	18	3
2	19	14	5	3	1	7	9	9	3	14
3	18	14	6	2	2	1	11	14	10	6
4	16	16	8	1	1	2	1	19	5	15
5	4	18	14	6	0	4	9	10	9	10
6	7	14	16	3	2	1	3	13	7	18
7	11	16	10	5	0	1	8	12	15	6
8	14	18	9	1	0	6	8	8	12	8
9	10	12	15	5	0	0	5	12	21	4
10	8	16	16	1	1	0	10	21	11	0
11	9	16	12	4	1	9	6	9	8	10
12	4	13	13	7	5	2	6	6	12	16
13	3	7	13	12	7	2	8	13	12	7
14	4	6	20	8	4	3	2	13	12	12
15	4	8	9	11	10	5	4	17	3	13
16	15	13	9	5	0	0	8	19	13	2
17	7	1	8	9	17	1	9	19	10	3
18	2	12	16	12	0	0	5	22	9	6
19	2	19	4	9	8	3	6	16	10	7
20	1	10	11	13	7	0	5	17	18	2
	175	261	219	119	66	49	127	284	218	162
	20,8%	31,1%	26,1%	14,2%	7,9%	5,8%	15,1%	33,8%	26,0%	19,3%
	4,0	6,0	5,0	3,0	2,0	1,0	3,0	7,0	5,0	4,0

PUNTAJE DE AUTOCONTROL EMOCIONAL ANTES DEL PROGRAMA: PRE TEST

		ITEMS																	
Alumnos		1	2	3	1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	2	1	2	3	
	2	1	3	1	3	1	1	4	1	2	1	1	1	4	1	2	1		
	3	1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	3	1	3	4	1	1		
	4	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1		
	5	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	4	2	4	4	2	3		
	6	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	0	0	0	0	0		
	7	1	3	2	4	3	2	2	2	3	2	4	3	4	1	2	4		
	8	2	1	2	1	3	2	3	1	2	3	4	1	2	2	1	3		
	9	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3		
	10	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	4	2	2	4	3	4		
	11	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	2	1	1		
	12	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4		
	13	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2		
	14	3	2	1	1	4	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1		
	15	1	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4		
	16	1	2	4	4	2	3	2	4	1	2	4	3	2	2	1	4		
	17	3	2	2	3	1	3	1	2	3	2	4	2	1	2	4	3		
	18	2	4	4	3	0	2	0	0	0	3	2	3	2	3	3	3		
	19	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3		
	20	2	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4		

PUNTAJE DE AUTOCONTROL EMOCIONAL DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA: POS TEST

		ITEMS																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Alumnos	1	2	4	2	3	2	3	4	2	3		4	3	1	2	2	1	
	2	1	2	1	4	3	1	2	3	2	2	1	4	1	2	3	3	
	3	2	2	2	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	
	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	
	5	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	
	6	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	
	7	3	4	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	1	2	3	
	8	3	2	4	1	1	2	4	3	3	1	4	2	3	1	2	3	
	9	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	10	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	
	11	2	3	2	3	1	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	3	
	12	3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	
	13	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	
	14	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2
	15	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	
	16	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	1	
	17	3	4	1	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	
	18	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	
	19	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	
	20	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	4	3	4	3	4	4	

REGISTRO DE RESULTADOS DEL PRE TEST Y POS TEST SOBRE EL COEFICIENTE DE EMPATÍA EN LOS ALUMNOS DE LA I.E. CARLOS ARMANDO LAURA DE TACNA, 2013

PRE TEST				POS TEST			
Nunca	Raras veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Raras veces	Casi siempre	Siempre
6	6	4	0	2	6	4	3
10	2	2	2	5	5	4	2
7	4	4	1	0	6	7	3
6	7	3	0	0	2	10	4
0	8	3	5	0	4	7	5
0	1	5	5	0	1	6	9
2	6	4	4	1	4	7	4
5	6	4	1	4	4	5	3
0	6	7	3	0	0	15	1
0	6	5	5	0	10	2	4
7	6	3	0	2	6	7	1
0	0	8	8	0	5	7	4
0	12	4	0	0	6	10	0
7	5	3	1	0	3	3	10
1	1	1	13	0	4	7	5
3	6	2	5	1	6	7	2
3	6	5	2	1	5	7	3
0	4	6	2	0	5	9	2
0	2	8	6	0	1	12	3
0	2	7	7	0	5	6	5
57	96	88	70	16	88	142	73
18%	31%	28%	23%	5,0%	27,6%	44,5%	22,9%
3,67	6,17	5,66	4,50	1,00	5,52	8,90	4,58

ANEX05: CONSTANCIA DE LA APLICACION DE INSTRUMENTOS Y DEARROLLO DEL PROGRAMA

DIRECCIÓN REGIONAL SECTORIAL DE EDUCACIÓN

I.E. CARLOS ARMANDO LAURA

TACNA



"DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ"

"AÑO DE LA INVERSIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA"

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 43003 "CARLOS ARMANDO LAURA" DE TACNA,

HACE CONSTAR:

Que, la Mg. Nancy Isabel Gonzales Chambe con DNI 00414486 estudiante de la escuela de Post grado de la Universidad César Vallejo, Doctorado en Administración de la Educación, ha aplicado sus instrumentos y desarrollado el programa que propone en su investigación titulada: Programa de Dominio Emocional para el desarrollo del Autocontrol en los alumnos de tercero y cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna, 2013.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines convenientes conforme a ley.

Tacna, 29 noviembre del 2013

