



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de  
estudiantes de una escuela La Brea, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Macarlupú Alvarado Janet (<https://orcid.org/0000-0002-3781-664X>)

**ASESORA:**

Dra. Espinoza Salazar, Liliana Ivonne (<https://orcid.org/0000-0002-6336-4771>)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo A La Reducción De Brechas Y Carencias En La Educación En Todos Sus  
Niveles

**PIURA – PERÚ**

**2022**

### **Dedicatoria**

A Dios, por ser el inspirador y darme la fuerza espiritual para continuar en este recorrido rumbo a la maestría.

A mi padre, aunque ya no se encuentra conmigo, siempre vivirá en mi corazón y memoria por su gran ejemplo.

### **Agradecimiento**

A Dios, por brindarme esta oportunidad de investigar, fortalecer mi Fe, y acompañarme siempre en este arduo camino para lograr mis metas.

A mis asesores por su empeño en orientarme con su experiencia y fuentes de conocimientos, y su gran profesionalismo.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Métodos de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	44

## Índice de tablas

Tabla 1 Distribución de la población de estudio .....	16
Tabla 2 Distribución de la muestra de estudio.....	17
Tabla 3 Nivel educación emocional.....	20
Tabla 4 Dimensiones de educación emocional .....	21
Tabla 5 Insumos para el diseño de la propuesta .....	23
Tabla 6 Nivel de empatía en los estudiantes .....	25
Tabla 7 Dimensiones de la empatía en estudiantes .....	26

## Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Esquema de tipo de investigación .....	14
--	----

## Resumen

La investigación denominada “Propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela La Brea, 2022”, tuvo como objetivo de elaborar una propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela La Brea, 2022. El estudio planteó la hipótesis de que la elaboración de una propuesta de educación emocional permitirá fortalecer la empatía en estudiantes de una escuela La Brea, 2022. La muestra no probabilística fueron 30 escolares de 5to y 6to grado de primaria. La investigación fue de tipo básica y diseño no experimental, descriptivo y propositivo donde se utilizó la técnica de la encuesta basado en dos cuestionarios que fueron validados, y contuvieron respuestas de escala ordinal en ambas variables investigadas. Los análisis estadísticos que se aplicaron fueron la estadística descriptiva detallada en tablas de frecuencias donde fue necesario el uso del software SPSS versión 27. Los resultados en respuesta al objetivo general, fue la elaboración de propuesta de educación emocional de acuerdo al modelo teórico de Bisquerra (2003) en las que se consideran temáticas como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima, las habilidades socio-emocionales y las habilidades de vida, cuyo propósito es desarrollar y potenciar las competencias emocionales.

**Palabras clave:** educación emocional, empatía, conciencia emocional, empatía cognitiva, regulación emocional

## **Abstract**

The research called "Emotional education proposal to strengthen the empathy of students of a La Brea school, 2022", had the objective of developing an emotional education proposal to strengthen the empathy of students of a La Brea school, 2022. The study raised the hypothesis that the elaboration of an emotional education proposal will allow to strengthen empathy in students of a La Brea school, 2022. The non-probabilistic sample was 30 schoolchildren from 5th and 6th grade of primary school. The research was of a basic type, non-experimental design, descriptive and purposeful where the survey technique was used based on two questionnaires that were validated, and contained ordinal scale responses in both variables investigated. The statistical analyzes that were applied were detailed descriptive statistics in frequency tables where the use of SPSS version 27 software was necessary. The results, in response to the general objective, was the elaboration of an emotional education proposal according to the theoretical model of Bisquerra (2003) in which topics such as emotional awareness, emotional regulation, self-esteem, socio-emotional skills and life skills, whose purpose is to develop and enhance emotional skills.

**Keywords:** emotional education, empathy, emotional awareness, cognitive empathy, emotional regulation



## I. INTRODUCCIÓN

Trabajar la educación emocional con estudiantes, favorece positivamente la adquisición de habilidades socioemocionales de los mismos (López & Hurtado, 2021). Por ello, se entiende como una educación de por vida, en implicancia a la promoción de capacidades emocionales y sociales que conllevan al aumento de los bienestar personales y sociales, el cual se obtiene a lo largo de toda la vida (Costa et al., 2021). Entre dichas competencias esta la empatía, la cual se refiere a la capacidad de la persona para determinar el estado mental o emocional de un individuo y presentar una respuesta emocional coherente a éste (Luna et al., 2022)

Sin embargo, se ha demostrado que aquellos niños y niñas con manifestaciones de problemáticas en su comportamiento tienden a tener dificultades para comprender el estado emocional de sus pares demostrando falta de empatía (Maldonado & Barajas, 2018). Asimismo, en América Latina en 2019 se realizó el estudio Regional Comparativo sobre Calidad de la Educación por la UNESCO (2022) cuyo objetivo fue analizar las capacidades socioemocionales de escolares de sexto grado de primaria, realizado en colegios de 16 naciones de esta parte del mundo, identificando que existió una prevalencia importante de respuestas positivas en las áreas evaluadas, destacando que un 85% para la apertura a la diversidad, autorregulación escolar (74%) y empatía (55%). De acuerdo con Maldonado & Barajas (2018) destacó que las dificultades de la capacidad empática y de regulación emocional constituyen una base para el desarrollo de comportamientos agresivos. Esto puede tener relación con el estudio de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) en la que la falta de empatía conllevó a que alrededor de un 30% de alumnos de 6to grado de primaria sienten que se burlan de los compañeros en el aula. Donde los estudiantes argentinos destacaron que el uso de la fuerza para someter a otros estudiantes contra su voluntad fue del 18%. Añadiendo que es la República Dominicana, la nación con mayores afecciones de emocionales donde la falta de empatía se percibió por hechos como que los compañeros de clase abandonan a otros (17%), tienden algunos a sentirse acosados por algún compañero (14%) y tienen miedo de relacionarse (15%) (CEPAL, 2017). Asimismo, en otro estudio en Argentina, se halló que en los alumnos de primaria, son las niñas las que tuvieron mayores niveles

de empatía en relación con los niños, destacando que la empatía tiende a aumentar de acuerdo a los años de estudio (Ulloque et al., 2019).

A nivel nacional, según el estudio de la UNESCO (2022) el alumnado peruano tiende a demostrar un bajo nivel de empatía, siendo más bajo que el promedio que se ve en los países latinoamericanos, lo cual implica que los estudiantes peruanos tiende a carecer de respuesta emocionales que se acompañan de la comprensión y del soporte de apoyo para con sus compañeros. Añadiendo que entre los factores que están sujetos a esta realidad se debe de analizar el género, el estatus financiero de la familia y el hecho de haber realizado la educación inicial. Asimismo en una investigación con estudiantes de ocho y doce años de edad de seis colegios privados y estatales de Lima, pudo conocerse que las niñas tienen mejores promedios de empatía que los niños, por ello las niñas pueden tener una mejor expresión emocional que los varones, inclusive desde edades más tempranas y que esas diferencias se van asemejando a mayores edades (Ventura et al., 2021). En otro estudio, sobre la empatía pudo conocerse que el 42.31% de los alumnos tuvieron un nivel regular, y un 16.67% niveles bajos de capacidad empatía (Vasquez, 2019). Además la investigación de Ramos (2019) puso en evidencia que un 7.23% de estudiantes se ubicó en niveles bajos de empatía y un 79.52% tuvo niveles moderados de esta capacidad con sus pares.

En cuanto a la realidad de estudio, en los escolares de quinto y sexto grado de primaria, se observó que no se relacionan adecuadamente al interactuar en equipos de trabajo, pues quieren prevalecer sus ideas dejando de lado la de sus pares, al jugar a veces son muy bruscos e impulsivos, dado que no respetan turnos para participar, les disgusta que sus propios compañeros (as) corrijan sus trabajos, o que les reclamen por alguna situación desagradable, aflorando la cólera, ira y temor. Y como consecuencia, afectan su propio ser y el de sus pares al ser ignorados y juzgados sin conocer la realidad de cada uno. Ante estos síntomas, se evidencia la necesidad de brindar una propuesta de educación emocional que contribuya a fortalecer la empatía. De acuerdo a lo expresado, se plantea: ¿De qué manera una propuesta de educación emocional fortalecerá la empatía de estudiantes de una escuela La Brea, 2022? Respecto a la justificación de la investigación, se fundamentó en la conveniencia del mismo; ya que a través de la propuesta de un programa podría permitir que los estudiantes desarrollen la

capacidad para comprender al otro y ponerse en su lugar; fortaleciendo vínculos afectivos y generando un cambio que conlleve a un sano desarrollo emocional en interacción con su medio. A nivel de la relevancia social, tuvo importancia en el ámbito educativo, ya que el estudio tiende a concientizar e informar a los miembros educativos en general a que brinden aportes relevantes para el trabajo de políticas y metodologías que no solo se basen en el rendimiento académico, sino también en el desarrollo psicoemocional de los estudiantes al poder reconocer en los resultados la importancia de la empatía y el desarrollo emocional en general. La implicancia práctica, estuvo sujeta a que contribuye directamente con los docentes hacia la toma de conciencia y responsabilidad por ampliar e implementar sus metodologías de trabajo y valoren lo fundamental que es la educación emocional para la sana relación social de los estudiantes y el desarrollo de competencias empáticas. Respecto al valor teórico de la investigación estuvo orientada en los estudios de Bisquerra y Renom, sobre la educación emocional, así como para explicar la empatía a través del Modelo de la teoría de la mente de David Premack y Guy Woodruff. Mientras que la utilidad metodológica, de acuerdo al diseño de estudio, pretendió aportar con una propuesta que estimule las competencias emocionales y afecte el grado de empatía en los estudiantes, donde para la medición de los objetivos, se propusieron dos cuestionarios tanto sobre la educación emocional como de empatía.

Con respecto al objetivo general fue elaborar una propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela La Brea, 2022. En relación a los objetivos específicos tenemos: Evaluar el nivel de educación emocional en sus dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida en los estudiantes de una escuela La Brea, 2022; identificar los componentes requeridos para diseñar la propuesta de educación emocional dirigida a los estudiantes de una escuela La Brea, 2022; determinar el nivel de empatía en sus dimensiones: empatía cognitiva y afectiva, en los estudiantes de una escuela La Brea, 2022.

En cuanto a la hipótesis general aludió a que la elaboración de una propuesta de educación emocional permitirá fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela La Brea, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Después de abordar aportes en la literatura científico se halló estudios a nivel nacional a Astohuamán (2019) cuyo objetivo fue conocer cuál es el efecto de un programa sobre el desarrollo emocional sobre las interacciones escolares, de acuerdo a una investigación diseño experimental con una muestreo de 21 alumnos del IV y V ciclo de primaria a los que se les evaluó por un cuestionario propuesto por el mismo autor para medir las relaciones interpersonales. El efecto que provocó este programa fue que optimizó los componentes como las habilidades sociales básicas (Wilcoxon  $Z = -4,037$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ), el respeto por los demás en estudiantes (Wilcoxon  $Z = -3,626$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ), la comunicación receptiva y expresiva en estudiantes (Wilcoxon  $Z = -4,033$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ), los comportamientos pro sociales y cooperativos en escolares (Wilcoxon  $Z = -3,841$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ) y mejora la asertividad en estudiantes (Wilcoxon  $Z = -4,030$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ). En esa medida se concluyó el efecto del programa efectivamente mejoró las relaciones interpersonales (Wilcoxon  $Z = -4,021$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ).

Huamán (2016) se basó en conocer la influencia del trabajo realizado en basa a un programa de educación emocional en relación a las convivencias de los escolares en un estudio de tipo experimental y diseño cuasi-experimental, en un muestreo en 60 escolares del sexto grado de primaria a los cuales se les evaluó con un cuestionario de elaboración propia. Los hallazgos evidenciaron una mejora del 30%. Concluyendo que efectivamente tras la ejecución del programa desarrollado en el estudio sobre la educación emocional, éste llegó a influir de forma significativa a las convivencias en el ámbito escolar (Wilcoxon  $Z = -4,648$ ;  $p = 0,000 < 0,01$ ).

Alfaro (2016) en su estudio, tuvo el objetivo de analizar el impacto de la ejecución de un programa sobre educación emocional en pro de afectar la relación social, sujeto a una investigación tipo pre-experimental, en un muestreo con 17 estudiantes del 6to grado de 10 a 12 años a los que se les administraron cuestionarios propuestos por el investigador. Los hallazgos demostraron que el programa mejoró significativamente las relaciones entre compañeras ( $p = 0.000 < 0.01$ ), el control de timidez ( $p = 0.000 < 0.01$ ), la capacidad de autocontrol ( $p = 0.020 < 0.05$ ), la expresividad de opinión sobre situaciones ( $p = 0.000 < 0.01$ ), el respeto por los demás ( $p = 0.000 < 0.01$ ) y la conducta asertiva ( $p = 0.000 < 0.01$ ).

Concluyendo que el programa sobre la educación emocional, mejoró las interacciones que se dan entre pares, y optimiza los aspectos de autocontrol y relaciones sociales en los escolares ( $p = 0.018 < 0.05$ ).

Ordinola (2018) tuvo el propósito de describir como un programa sobre educación emocional afecta los desarrollos personales y afectivos, en una investigación de enfoque cuantitativo de tipo cuasi experimental con diseño experimental, en 62 estudiantes como muestra a quienes se les aplicaron cuestionarios propuesta por el autor de estudio. En los resultados se llegó a comprobar que las sesiones del programa lograron mejoramientos significantes sobre los desarrollos emocionales de los escolares en relación a la construcción de identidad, sentimientos sociales, emociones negativas y adquisiciones en normativas sociales. Concluyendo que el programa de educación emocional impacto el desarrollo emocional de los estudiantes ( $p = 0.000 < 0.01$ ).

En cuanto a las investigaciones a nivel internacional se halló a Ros et al. (2022) en cuyo artículo científico, se tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa de educación emocional en pro de dar soluciones asertivas frente al conflicto deportivo, siendo una investigación de diseño cuasiexperimental, de tipo experimental, con una muestra de estudio formada por 194 niños de 3ero a 6to grado, con quienes se utilizaron la Escala de Juegos y Emociones (GES), la Escala de Apoyo Social, el Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERQ-CA) y el Cuestionario de Bullying en el Deporte. El hallazgo de estudio demostró según el análisis de las competencias relacionadas con la regulación emocional resultados significativos para el grupo experimental en ambas escalas como en reevaluación cognitiva ( $p = 0.001 < 0.01$ ) y supresión expresiva ( $p = 0.001 < 0.01$ ). Además, tras las sesiones de trabajo, la satisfacción de los niños aumentó y los niveles de intimidación disminuyeron, donde los cambios en la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva también pueden explicarse por el entrenamiento recibido.

López & Hurtado (2021) en su artículo científico, pretendió desarrollar y medir la ejecución de un programa sobre educación emocional con escolares, basado en una investigación con diseño experimental y tipo cuasi – experimental, asumiendo un muestreo de 20 alumnos de 10 y 11 años de quinto de primaria, cuatro docentes del centro y una profesora externa en donde se utilizaron fichas de

observación y entrevistas propuestas por los autores. En los resultados previa al desarrollo del programa según los criterios de investigación en sus evaluaciones se hallaron niveles de prevalencia en el rubro "el alumnado no supera". De tal manera que se concluyó que el programa ayudó a enseñar a los escolares habilidades emocionales, que les permitirán enfrentarse a la vida cotidiana, a través de la capacidad de reconocimiento de emocionales en sí mismos y en los otros.

Sánchez (2020) tuvo el propósito de identificar los impactos que posee el programa sobre educación emocional respecto de la impulsividad, donde la investigación fue del tipo pre-experimental, con diseño experimental, asumiendo un muestreo de 20 estudiantes del octavo año de EGBS en donde se utilizó la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11c). Los hallazgos fueron (pretest: 65% nivel medio; postest 60% nivel bajo). Concluyendo que, el programa sobre educación emocional no generó cambios significativos sobre la impulsividad ( $p= 0.295 > 0.05$ ).

Fernández et al. (2020) en su artículo científico, tuvo el objeto de analizar la eficacia de un programa basado en la educación emocional para desarrollar competencias y estrategias de tipo emocional, junto con las capacidades de empatía y solución de problemáticas, de acuerdo a la investigación con diseño experimental y de tipo cuasi-experimental, asumiendo un muestreo de 123 estudiantes de segundo grado en grupos experimentales (60) y de controles (63), en la que se utilizó la Escala de Reconocimiento, Regulación, Empatía y Resolución de Problemas (RRER) de Cepa (2015). En los resultados se halló que previo al programa a nivel general según las competencias emocionales de los alumnos fluctuó en un promedio de 7,10 y 7,01 por parte del grupo experimental y de controles, respectivamente. Sin embargo, la tendencia se invirtió sobre el postest donde en el grupo experimental ( $M= 59,90$ ) fue mayor que en el grupo control ( $M= 41,93$ ). Asimismo, se hallaron aumentos significativos y de alto efecto según el programa en el grupo control en las dimensiones de: reconocimiento de emociones ( $p= .000$ ;  $\delta= 1,50$ ); reconocimiento de emociones en situaciones contextuales ( $p= ,000$ ;  $\delta= 3.08$ ); regulación emocional ( $p= .000$ ;  $\delta= 1.89$ ); empatía ( $p= .000$ ;  $\delta= 2.24$ ); identificación y resolución de problemas ( $p= .000$ ;  $\delta= 1.54$ ). En conclusión, se determinó una alta efectividad del programa EMO-ACCIÓN el cual efectivamente llegó a desarrollar las competencias emocionales ( $p= .000$ ;  $\delta= 2.94$ ) en el grupo experimental.

Cabanilla (2018) tuvo el objetivo de mejorar el nivel de autoestima en escolares a través del desarrollo del programa de educación emocional, según una investigación de diseño experimental, y tipo pre-experimental, conformado por un muestreo en 30 alumnos de sexto año de educación general básica, y en donde se utilizaron fichas de observación propuesta por el autor para recolectar la información. En los resultados se halló que las actividades propuestas del programa conllevaron a comprobar mejoras en la adquisición de conocimientos y elementos para reconocer los distintos tipos de emociones, aprender a expresar las emociones, poniendo en práctica valores como la empatía y el trabajo en equipo. Así como poder expresar los sentimientos negativos y controlar la conducta, a mejorar su autoestima, y fomentar el trabajo en equipo a través del compañerismo, el respeto, la amistad y la solidaridad. En conclusión, el programa generó mejoras importantes en los niños para demostrar mayor empatía, un cambio de actitud comportamental y de aprovechamiento.

Mónaco et al. (2017) en su artículo científico, tuvo el objeto de determinar los efectos del programa de emociones y su influencia en el afecto y la empatía, en un estudio de diseño experimental, de tipo pre-experimental con un muestreo en relación a 46 escolares dividido en grupos experimentales (20) y grupo control (26), a los que se les aplicó el Spanish modified Trait Meta-Mood Scale-24; Emotional Skills and Competence Questionnaire; Basic Empathy Scale y Scale of Positive and Negative Experiences. Los resultados en la evaluación posttest se incrementaron de forma significativa los niveles en el grupo experimental en contraparte al grupo control según los constructos como: inteligencia emocional total ( $p=0.010$ ), reparación emocional ( $p=0.006$ ), percepción y comprensión ( $p=0.040$ ), y expresión y etiquetado ( $p=0.025$ ). Además de mayor afecto positivo ( $p=0.011$ ) y menos afecto negativo ( $p=0.033$ ) que el grupo control, y una mayor empatía cognitiva ( $p=0.043$ ). En conclusión, la intervención del programa influyó positivamente en los estudiantes, lo que conllevó a aumentar los niveles de la inteligencia emocional, así como de la empatía cognitiva y de los afectos positivos.

Con respecto a los fundamentos de las variables de estudio a continuación de fundamentan las mismas en base a sus definiciones, dimensiones y modelo teórico. Respecto a la variable, empatía, entre las definiciones de la empatía se halló a Mason et al. (2019) para quién la empatía es una respuesta afectiva la cual

promueve interacciones positivas, desarrollando convivencias más saludables entre las personas. Para Arjona (2022) se refiere a la habilidad de la persona para apreciar su accionar propio, desde la perspectiva de otro individuo, con una apreciación de forma integral. Mientras que según Carty et al. (2020) alude a esa habilidad de situarse en la situación de otro ser en una situación determinada y comprender cómo la persona se está sintiendo. Por su parte Ventura et al. (2021) implica el hecho de tener plena conciencia en el reconocimiento emocional y cognitivo de los otros, siendo vital en los contextos escolares en pro de favorecer la interacción entre partes y la precaución de comportamientos agresivos. Mientras que para Luna et al. (2022), se refiere a la capacidad de la persona para determinar el estado mental o emocional de un individuo (componente cognitivo) y presentar una respuesta emocional coherente a éste (componente afectivo). Esta habilidad permite el establecimiento de relaciones sociales funcionales para beneficiar la comunicación entre sus actores. Cabe enfatizar que para efectos del estudio se asume la definición de Carpena (2016) se refiere a las capacidades para lograr entender lo que otros piensan y necesitan y, la conexión sincera con su sentir como si nosotros estuviésemos atravesando similar situación, sintiendo al mismo tiempo el deseo de consolar y de ayudar.

En ese sentido, en la revisión de los modelos teóricos según la empatía se propone según Carpena (2016), la empatía cognitiva y la empatía afectiva. En esa línea la dimensión de empatía cognitiva se refiere a poseer pensamientos sobre las perspectivas de imaginar qué piensan y sienten los demás: Sé qué sientes. Sé qué piensas (Carpena, 2016). En otras palabras este tipo de empatía tiende a reflejar en las capacidades de comprender como entienden el mundo los demás (Arjona, 2022). Por otro lado la dimensión de empatía afectiva, hace alusión a aquello que siento lo que sientes, en otras palabras, del nivel emocional se sienten las emociones percibidas por las otras personas (Carpena, 2016). Además, la empatía afectiva hace referencia a las respuestas emocionales de expresividad emocional de los demás (Arjona, 2022).

Según el Modelo de la teoría de la mente (ToM), denominado desde 1978, por Premack y Woodruff, se conceptualiza como esas habilidades de comprensión y predicción de los comportamientos de otros individuos, así como del reconocimiento del tipo de conocimiento, intención y creencias, que posean las



mismas. Cabe resaltar que el desarrollo de la ToM, implicaría la influencia de dos factores como la cultura y los genes. Y es que los avances de las neurociencias destacan la relevancia que tienen los factores innatos y biológicos, sumado al rol importante de los contextos sociales, culturales y el tipo de experiencias que ha tenido cada persona. Además, se ha confirmado que la promoción de las habilidades tanto cognitivas como sociales se asocian a la comunicación y emoción en la relación de un niño con su madre, siendo esta última una figura muy representativa del desarrollo social.

Al respecto, de acuerdo con Brüne y Brüne (2006 citados en (Gordo, 2016)) resaltan el hecho de que el ser humano pasa a través de diversos procesos de aprendizaje, donde al relacionarlos con la ToM y considerando la edad que posea un niño avanzará un poco más en esta función. Es decir que, desde los 14 meses, cada bebé es capaz de girar su cabeza en dirección de un objeto o persona, de tal manera que se llega a deducir que desde ya este ser empieza a comprender los estados emocionales, así como por el deseo; donde alrededor de 18 a 24 meses, el niño llega a descubrir las diferencias que existen entre la realidad y la simulación, lo cual recibe el término de 'disociación'; o sea existe una comprensión de un evento real y un estado hipotético (cómo un pensamiento). Sin embargo, no es sino alrededor de los 3 o 4 años de edad, en la que los niños son capaces de distinguir entre sus propias creencias y las de demás. Asimismo, cuando el niño tiene alrededor de 5 y 6 años, este ya tiene la capacidad de comprender que posee ciertas creencias en comparación con las creencias de otras personas. Aunque existen investigaciones que han demostrado la inestabilidad de las falsas creencias a los 5 años de edad. Por decir un ejemplo de esto, implicaría la metáfora con el entendimiento de la ironía, implicaría ir más allá del significado literal de una palabra; seguidamente, cuando el niño tiene como 6 y 7 años, le llega a resultar más complicado de comprenderlo. No obstante, es justo a estas edades referidas, en la que el niño empieza a tener la capacidad de distinguir lo que es un chiste de una mentira. Las capacidades para el reconocimiento de errores, entendimientos y de percibir cuando las personas dicen algo inapropiado, no llegar a estar totalmente desarrollada alrededor de los 9 u 11 años de edad (Gordo, 2016).

Gracias a la neurociencias la teoría de la mente es un constructo multidimensional la misma que está sujeta a dos componentes, el componente

cognitivo y afectivo, siendo que esta última tiende a estar relacionada con la Empatía (Gordo, 2016). En esa línea el componente de la ToM cognitiva es la capacidad de pensamiento e inferencia sobre las creencias, pensamientos o de intención que tienen las demás personas, sumado a la capacidad de reflexión de forma propia sobre el tipo de intención, creencias y pensamientos (implica un proceso explícito) (Maldonado & Barajas, 2018), mientras que el componente de la ToM afectiva se refiere a la comprensión del pensamiento que se genera sobre las emociones de los demás y de sí mismo (Maldonado & Barajas, 2018). De tal manera, que desde de estas áreas la ToM Cognitiva-afectiva, se habla de lo cognitivo (o Empatía Cognitiva) a esas capacidades de la persona para llegar a percibir emociones de forma consciente; es decir viene siendo un proceso explícito; mientras que la Empatía Afectiva, se refiere a las habilidades inconscientes y automáticas que sirve para dar respuesta a las emociones de los demás, de ahí que se diga que viene siendo un proceso implícito (Gordo, 2016). La empatía es una capacidad de la persona el cual tiende a favorecer su bienestar, la habilidad de dar soluciones positivas a situaciones problemáticas, sumado a la prosocialidad hacia los demás. Dicha capacidad promueve el poder brindar ayuda a los demás y evitar que sean lastimados, sin embargo, dicha situación se da en particular en las personas altruistas. En otras palabras, la empatía tiene a incluir distintos componentes a nivel cognitivo (el darse cuenta de algo) y afectivo (sentir el mismo sentimiento de otra persona) (Gordo, 2016). En definitiva, en entendimiento de la ToM, implica poder afirmar que existen dos componentes de comprensión, entendimiento y predicción que ayudan a percibir el un nivel cognitivo o afectiva el estado mental, emocional, de creencias y de actitudes de los demás y de sí mismo, lo cual además tiene un rol esencial para el sano desarrollo de las interacciones a nivel social, así como de la aceptación por sus iguales como en la percepción de esa aceptación.

Con respecto a la variable de educación emocional, entre las definiciones, para Cepa et al. (2017) se refiere a las orientaciones que el alumnado recibe para adquirir la capacidad y habilidad en referencia a las emociones en pro de conformar el desarrollo en evolución, por la cual lo dota para percibir las emociones propias, la de otros, conllevando al desarrollo de competencias regulativas emocionales y de toma de decisiones. Mientras que para Alzate et al. (2020) viene siendo un

procesamiento que involucra la toma de conciencia crítica y reflexiva sobre las experiencias cotidianas, la expresividad libre y de participación, que llevado al aspecto práctico promueve el principio de solidaridad y sana convivencia. Por su parte según Costa et al. (2021) implica una educación de por vida, en implicancia a la promoción de capacidades emocionales y sociales que conllevan al aumento de los bienestar personales y sociales, el cual se obtiene a lo largo de toda la vida. Para efectos del estudio se asume el aporte de Bisquerra (2016) es un proceso educativo, continuo y permanente, el cual tiene como objetivo repotenciar la adquisición de competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo integral.

En esa línea según Bisquerra (2006), el propósito en la educación emocional se basa en; adherir mejores conocimientos de las emociones propias, la identificación percibida en los otros, el desarrollo de las habilidades en pro de regular las emociones personales, además de poder prevenir las emociones negativas, el promover la capacidad de autogenerar emociones positivas, además de desarrollar las capacidades para automotivarse; y la adopción de actitudes positivas frente a la vida, entre otros. Por su parte, Mónaco et al. (2017), señala que los propósitos fundamentales de la educación emocional viene siendo el promover las capacidades emocionales en pro de tener un óptimo bienestar mental en las individuos. Mientras que Perez et al. (2021) refiere que desarrollar competencias emocionales viene siendo el aspecto fundamental de este tipo de educación en emociones, donde las competencias para la vida llegan a equipar a los estudiantes de un conjunto de recursos en pro de enfrentar de manera efectiva el conflicto, la agresividad, la depresión, el estrés y la ansiedad, etc.

De acuerdo con Renom (2007) el mismo señala que la estructura de un programa conlleva a favorecer y lograr los objetivos de la educación formal, donde de acuerdo con Bisquerra (2006) y Renom (2007), los temas a abordar destacan, la conciencia emocional: aquí se resalta que cuando la persona se conoce mejor ello se refiere al reconocimiento de los sentimientos propios de la persona, así como de sus emociones y toma de conciencia de los estados emocionales. Involucra además la expresividad de los lenguajes verbales y no verbales, a fin de ser consciente de las propias emociones y reconocimiento de estos aspectos en los otros. Un segundo tema, es la regulación emocional: implica las capacidades de

regulación de los impulsos, la canalización de desagradables emociones, sobre el grado de tolerancia hacia estados de frustraciones y el hecho de poder ser paciente al recibir gratificaciones, la cual es una condición previa indispensable para el desarrollo los talentos innatos. Asimismo, la temática de la autoestima: se refiere a la valoración de uno mismo, del reconocimiento de las limitaciones y habilidades que se poseen, en ausencia de tener algún tipo de sentimientos de autorechazo.

Por ello aceptarse a sí mismo, justamente se asocia a ser capaz de concebir adecuadamente los elementos tanto positivos como negativos que se cuentan, por lo que la imagen de sí mismo implica un proceso esencial para desarrollar la autoestima. Además de las habilidades socio-emocionales: la generación de empatía implica concebir estar involucrado en la situación de otro, a través de la que hacemos nuestro las emociones y sentimientos de los otros. Es decir que la empatía llega a construirse en base a una conciencia emocional, dado que en la medida que tengamos mayor conciencia de las propias emocionales se pueden reconocer en las de los otros. Finalmente, el de las habilidades de vida: se refiere a los manejos constructivos de las circunstancias para la vida, donde son fundamentales las competencias para promover una conducta operativa y una vida efectiva eficaz, que tienda de sostenerse en el tiempo. Además, implica desarrollar habilidades particulares necesarias para la ejecución de tareas de forma competente en situaciones cotidianas.

El modelo teórico de Bisquerra (2003), refiere que el desarrollo de competencias emocionales son el sustento de la educación emocional. En esa línea la competencia emocional, se refiere a un constructo extenso en la que se encuentran incluidos diferentes procesos que pueden conllevar a diversos tipos de consecuencias (Rafael Bisquerra, 2003). En esa línea, se comprende las competencias emocionales en base a un conglomerado de habilidades, capacidades, actitudes y conocimiento vitales en pro de comprensión, toma de conciencia, nivel de regulación y expresividad de las emociones (Bisquerra, 2010). Se encuentran muy asociadas a la inteligencia emocional, dado que vienen siendo capacidades de tipo emocional que promueven respuestas adecuadas a las exigencias personales y sociales de distintos entornos (Perez et al., 2021). De acuerdo con la competencia emocional, aquí es posible identificar dos conceptos o bloques amplios como; i) capacidad autorreflexiva (inteligencia intrapersonal):

identificación de las emociones propias y la regulación adecuada de estas; ii) habilidades para el reconocimiento de lo que las demás personas piensan y sienten (inteligencia interpersonal): donde se incluyen las habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (Bisquerra, 2003). Cabe añadir que implícitamente a estas dos grandes bloques emocionales existen cinco competencias como son: conciencia emocional, regulación emocional autoestima, habilidades socio-emocionales, habilidades de vida (Bisquerra, 2010).

Entonces se sostiene que las competencias emocionales vienen siendo aspectos de relevancia para una convivencia social responsable, efectiva y activa, donde sus adquisiciones y dominios llegan a promover adecuadas adaptaciones a los contextos sociales además de una adecuada forma de afrontamiento con relación a los desafíos que propone la vida. Asimismo los factores que pueden favorecer con el desarrollo de esta competencias tienen implicancia, el proceso de aprendizaje, las interacciones sociales, la resolución de conflictos, el sostenimiento y desarrollo sostenible de las actividades laborales, entre otras ( Bisquerra, 2010). Con base en desarrollar las competencias emocionales es que surge, la educación emocional, la cual viene siendo un procedimiento de tipo educativo de forma continua y permanente, dado que debería estar manifiesto en la gestión curricular académica, además de una formación sistemática en toda la vida; en otras palabras, la educación emocional está basado en un enfoque del ciclo vital, cuyo propósito es el de promover el desarrollo personal y social con una personalidad integra (Bisquerra, 2003). Además, este tipo de educación trata de ser una prevención esencial, donde el hecho de adquirir esta competencia, pudieran aplicar a una serie de situaciones, como poder decir, para prevenir el consumo de alucinógenos, de estados emocionales alterados como la depresión, el estrés, la ansiedad, la agresividad, entre otros; tratando de aminorar el nivel de vulnerabilidad de las personas a diferentes formas disfuncionales (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o el hecho de prevenir dichas ocurrencias. De ahí que se propongan desarrollar competencias básicas para la vida, considerándolo como un elemento preventivo cuando aún no se ha dado la disfunción coadyuvando con la educación formal a optimizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas (Bisquerra, 2003).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

La investigación implicó ser básica, encaminada a un estudio que se preocupa por la indagación de investigar una serie de conocimientos por la curiosidad intelectual de descubrir nuevos tipos de conocimientos, sin un fin práctico inmediato (Ñaupás et al., 2018).

##### 3.1.2. Diseño de investigación

El diseño del estudio fue no experimental, en la que se da una total carencia de manipulaciones sobre los constructos de análisis en una investigación, con el propósito de observar tal cual se manifiestan ciertos fenómenos sociales, a fin de comprenderlos y explicarlos (Martínez, 2018). Asimismo, fue descriptivo, siendo una investigación que se basa en detallar las propiedades, características y perfiles de los sujetos de estudio en base a un fenómeno o problemática que está sujeta a un proceso de análisis (Hernández & Mendoza, 2018).

También, fue propositivo, el cual hace referencia al planteamiento de una propuesta que se da a conocer en pro de desarrollar ciertos logros sobre una problemática específica (Hernández & Mendoza, 2018). El diseño de estudio se muestra a continuación:

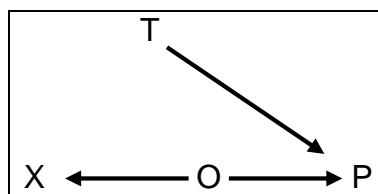


Figura 1. Esquema de tipo de investigación

Donde:

X: Realidad sobre la empatía de los estudiantes

O: Observación

T: Modelo teórico

P: Propuesta sobre la educación emocional

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable dependiente:** Empatía.

- **Definición conceptual:** se refiere a las capacidades para captar lo que otros piensan y necesitan y, la conexión sincera con su sentir como si nosotros estuviésemos atravesando similar situación, sintiendo al mismo tiempo el deseo de consolar y de ayudar (Carpena, 2016).
- **Definición operacional:** Implica una capacidad de poder sentir aquello que los demás piensan y sienten, pudiéndose medir a través de 2 dimensiones como, la empatía cognitiva (5 ítems) y la empatía afectiva (5 ítems), a través de una escala ordinal (1) Nunca, (2) Casi nunca, (3) Algunas veces, (4) Casi siempre, (5) Siempre.
- **Dimensiones e indicadores**  
 Dimensión de empatía cognitiva, entre sus indicadores: sentimientos con los demás, ponerse en el lugar de los demás, comprensión, reconocer los estados emocionales.  
 Dimensión de empatía afectiva, entre sus indicadores: sensibilidad con los demás, sentimientos de preocupación, comodidad, involucramiento.
- **Escala de medición:** Ordinal.

**Variable independiente:** Educación emocional.

- **Definición conceptual:** es un proceso educativo, continuo y permanente, el cual tiene como objetivo repotenciar la adquisición de competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo integral (Bisquerra, 2016).
- **Definición operacional:** Implica fortalecer el desarrollo integral de los niños, en la contemplación de todas y cada una de los componentes de vida en las formaciones de los niños, que se pueden medir mediante 5 dimensiones, conciencia emocional (5 ítems), regulación emocional (5 ítems), autoestima (5 ítems), habilidades socio-emocionales (9 ítems), habilidades de vida (5 ítems) a través de una escala Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).
- **Dimensiones e indicadores**  
 Dimensión de conciencia emocional sus indicadores son: conocerse a uno mismo, reconocer los propios sentimientos y emociones, comprender el estado emocional propio.

Dimensión de regulación emocional sus indicadores: capacidad de regular los impulsos, canalización de emociones, tolerar la frustración, ser pacientes por la gratificación.

Dimensión de autoestima en sus indicadores: valoración de las propias habilidades, reconocer las propias limitaciones, aceptar los aspectos positivos y negativos propios.

Dimensión de habilidades socio-emocionales en sus indicadores: ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emociones de los demás, conciencia emocional para auto reconocerse.

Dimensión de habilidades de vida, entre sus indicadores: manejo de situaciones de la vida, desarrollo de la afectividad, capacidad de realizar tareas de forma competente.

- **Escala de medición:** Ordinal.

### 3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

**3.3.1. Población:** La población se entiende como un grupo amplio y significativo de sujetos que contienen rasgos o atributos específicos de interés para investigar (Vilaplana, 2019). Al respecto la población fueron estudiantes de entre 6 a 12 años de edad, de 1ero a 6to grado de primaria, pertenecientes una institución educativa estatal de La Brea, del año 2022.

**Tabla 1**

***Distribución de la población de estudio***

<b>Grados</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1ero	33	10.9%
2do	54	17.9%
3ero	58	19.2%
4to	60	19.9%
5to	51	16.9%
6to	46	15.2%
Total	302	100%

*Nota,* la Tabla muestra la población de un colegio del año 2022



- **Criterios de inclusión**

Estudiantes de 10 a 12 años de edad.

Estudiantes con adecuadas condiciones de salud.

Estudiantes cuyos padres estén de acuerdo con la participación del menor.

- **Criterios de exclusión**

Estudiantes menores de 10 años de edad

Estudiantes que no estuvieron al momento de la evaluación.

**3.3.2. Muestra:** Hace referencia la muestra al subgrupo de sujetos que tiene una representatividad que les característico de una población (Hernández & Carpio, 2019). Los estudiantes de la muestra de estudio tuvieron entre 10 a 12 años de edad y pertenecieron a 5to y 6to grado de primaria de una institución educativa estatal de La Brea del año 2022.

**Tabla 2**

***Distribución de la muestra de estudio***

Grados	F	%
5to	15	50%
6to	15	50%
Total	30	100%

*Nota,* la Tabla presenta la muestra de un colegio 2022

**3.3.3. Muestreo:** Este aspecto tiende a considerar como el proceso selectivo de elementos que conforman la muestra de interés para un estudio (Serna, 2019). De tal manera que para efecto del estudio se aplicará el muestreo no probabilístico, el mismo que no está fundamentado en adquirir una muestra basado en formulas probabilísticas (Castro, 2019), sino que será un muestreo por conveniencia, por la que el interés de la muestra está sujeta por los aspectos característicos que describe el investigador (Serna, 2019).

**Unidad de análisis:** Cada estudiante de 5to y 6to grado de primaria.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Técnica**

De acuerdo al estudio, se hizo uso de la técnica de encuesta, el cual viene siendo una forma de poder recabar los datos de las personas que forman parte de un estudio por la cual se generarán preguntas en base a sus conocimientos, opiniones o actitudes, etc. (Pozzo et al., 2019).

## **Instrumento**

En razón del estudio se asumió como instrumento al cuestionario, el cual viene siendo un instrumento de medición de una serie de constructos y que se constituyen de un grupo de reactivos o preguntas descritas de forma específica (Sarabia & Alconero, 2019).

Para la primera variable, se aplicó el Cuestionario de Educación Emocional el cual tiene como objetivo evaluar el nivel de educación emocional en los estudiantes de primaria. Dicho instrumento se compone de 29 ítems y está constituido de 5 dimensiones: Conciencia emocional (5 ítems), Regulación emocional (5 ítems), Autoestima (5 ítems), Habilidades socio-emocionales (9 ítems), Habilidades de vida (5 ítems); siendo de escala ordinal y del tipo Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).

En la segunda variable de empatía, se utilizó el Cuestionario de Empatía, el cual tiene como objetivo determinar el nivel de empatía que presentan los estudiantes de primaria. Este instrumento se compone de 20 ítems y se divide en 2 dimensiones: Empatía cognitiva (10 ítems), Empatía afectiva (10 ítems), siendo de escala ordinal y del tipo Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).

## **3.5. Procedimientos**

De acuerdo a los procedimientos que se realizaron se detallan los siguientes pasos:

- Se sostuvo una reunión con el director de una institución educativa a la que pertenecen los sujetos de estudio para solicitar el permiso de aplicación de los instrumentos.
- Se tuvo contacto telefónico y/o presencial con los padres de familia para explicarles los motivos del estudio y emitirles el documento de consentimiento informado.
- Se pactó un día en específico para aplicar de forma presencial los instrumentos de estudio.
- La recolección de información quedó conformada en una base de datos.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

Para la sustentación de los resultados de estudio, se asumió la estadística descriptiva, la cual es favorable a hacer un detallado de informaciones previamente analizadas y que generan como producto sencillo y sintético el mostrar la información considerando tablas o gráficos (Jiménez, 2018). En esa misma, fue útil, el uso del software estadístico SPSS versión 27, y el MS Excel 2019.

### **3.7. Aspectos éticos**

El estudio estuvo sustentado en los criterios de privacidad salvaguardando la identidad de los participantes de estudio, a los que previamente la participación al ser menores de edad, será consentida por sus padres o apoderados a los cuales se les aclaró los alcances de estudio quedando explícito que la participación del niño o niña es totalmente voluntaria en respecto a la autonomía e integridad.

Asimismo, respecto a los principios éticos, el estudio se fundamentó en la Beneficencia, dado que el desarrollo del estudio pretendió aportar a los participantes con una propuesta que fortalezca su bienestar emocional. La no maleficencia, alude a que se garantizó que en los grupos de trabajos se mantendrá a buen recaudo su integridad.

Además, el criterio de autonomía, promovió que en este caso los padres o apoderados de los estudiantes estén informados de los propósitos del estudio y de su participación. Finalmente, con respecto al criterio de justicia, durante el desarrollo de evaluación e intervención con los grupos de trabajo a los mismos se les trató por igual en base al respecto y el buen trato.

## IV. RESULTADOS

### Objetivo específico 1

Evaluar el nivel de educación emocional en sus dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida en los estudiantes de una escuela La Brea, 2022

**Tabla 3**

#### *Nivel educación emocional*

<b>Niveles</b>	Bajo	Medio	Alto
Variable Educación Emocional	16.7%	76.7%	6.7%
Dimensión Conciencia emocional	16.7%	83.3%	0.0%
Dimensión Regulación emocional	10.0%	76.7%	13.3%
Dimensión Autoestima	10.0%	76.7%	13.3%
Dimensión Habilidades socio-emocionales	23.3%	76.7%	0.0%
Dimensión Habilidades de vida	13.3%	73.3%	13.3%

*Nota*, la Tabla muestra el nivel de educación emocional

La Tabla 3 demostró que la variable educación emocional se ubicó entre los niveles medio (76.7%) y bajo (16.7%).

La dimensión conciencia emocional se ubicó entre los niveles bajo (16.7%) y medio (83.3%).

La dimensión regulación emocional se localizó entre los niveles medio (76.7%) y alto (13.3%).

La dimensión autoestima presentó los niveles medio (76.7%) y alto (13.3%).

La dimensión habilidades socio-emocionales presentó un 23.3% en el nivel bajo y un 76.7% en el nivel medio.

La dimensión habilidades para la vida se ubicó en el nivel bajo un 13.3%, en el nivel medio un 73.3% y en el nivel alto un 13.3% respectivamente.

**Tabla 4**

***Dimensiones de educación emocional***

<b>Dimensión 1. Conciencia emocional</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Me siento una persona feliz.	--	33.3%	53.3%	13.3%	--
Estoy descontento conmigo mismo.	6.7%	46.7%	30.0%	16.7%	--
Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.	6.7%	16.7%	26.7%	50.0%	--
Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	0.0%	13.3%	66.7%	20.0%	--
Me siento triste sin saber el motivo.	6.7%	13.3%	63.3%	16.7%	--
<b>Dimensión 2. Regulación emocional</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Hablar delante de muchas personas me resulta difícil.	6.7%	10.0%	40.0%	43.3%	--
Cuando hago algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.	--	10.0%	66.7%	23.3%	--
Me cuesta defender mis opiniones diferentes frente a los demás.	33.3%	10.0%	46.7%	10.0%	--
Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal, me preocupo demasiado.	--	13.3%	33.3%	53.3%	--
Me desanimo cuando algo me sale mal.	--	16.7%	46.7%	33.3%	3.3%
<b>Dimensión 3. Autoestima</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Hago amigos con facilidad.	6.7%	53.3%	23.3%	16.7%	--
Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.	20.0%	23.3%	23.3%	33.3%	--
Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.	3.3%	6.7%	63.3%	26.7%	--
Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.	--	23.3%	40.0%	36.7%	--
Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.	33.3%	16.7%	30.0%	16.7%	3.3%
<b>Dimensión 4. Habilidades socioemocionales</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Consuelo a mis amigos cuando están tristes.	--	10.0%	43.3%	46.7%	--
Me alegro cuando mis amigos están felices.	16.7%	16.7%	33.3%	33.3%	--
Me es fácil darme cuenta de cómo se sienten mis amigos.	6.7%	30.0%	33.3%	30.0%	--
Intento siempre de que mis amigos entiendan lo que les digo.	--	10.0%	66.7%	23.3%	--
Conozco bien mis emociones.	--	16.7%	46.7%	36.7%	--
A menudo me dejo llevar por la cólera y actúo bruscamente.	16.7%	10.0%	40.0%	33.3%	--
Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.	6.7%	53.3%	23.3%	16.7%	--
Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.	30.0%	16.7%	33.3%	20.0%	--

<b>Dimensión 5. Habilidades de vida</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.	16.7%	30.0%	23.3%	30.0%	--
Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.	0.0%	20.0%	43.3%	36.7%	--
Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.	16.7%	16.7%	26.7%	40.0%	--
Sé poner nombre a las emociones que experimento.	--	16.7%	63.3%	20.0%	--
Me resulta difícil relajarme.	--	33.3%	50.0%	16.7%	--

*Nota,* la Tabla muestra las dimensiones de la variable educación emocional.

La Tabla 4 mostró las respuestas de los estudiantes en las dimensiones de la variable educación emocional.

## Objetivo específico 2

Identificar los componentes requeridos para diseñar la propuesta de educación emocional dirigida a los estudiantes de una escuela La Brea, 2022

**Tabla 5**

### *Insumos para el diseño de la propuesta*

V	D	Indicadores	Deficiencias	
EDUCACIÓN EMOCIONAL	Conciencia emocional	Conocer a uno mismo	Falta de identificación de los atributos personales.	
		Reconocer los propios sentimientos y emociones	Carencias de reconocimiento de las propias emociones.	
		Comprender el estado emocional propio.		
	Regulación emocional	Capacidad de regular los impulsos		Dificultades para poder expresar adecuadamente las emociones
		Canalización de emociones		
		Tolerar la frustración		
	Autoestima	Ser pacientes por la gratificación.		Dificultades para entablar contacto con otros compañeros.
		Valoración de las propias habilidades		Falta de tolerancia ante los pensamientos u opiniones de los demás.
		Reconocer las propias limitaciones.		Conflictos en las relaciones interpersonales.
	Habilidades socio-emocionales	Aceptar los aspectos positivos y negativos propios		Falta de vinculación emocional hacia los demás.
		Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emocionales de los demás.		Ausencia de reconocimiento hacia el sentir de los demás.
		Conciencia emocional para auto reconocerse		Ausencia de control de impulsos Carencia para dirigir el comportamiento adecuadamente a las situaciones
Habilidades de vida	Manejo de situaciones de la vida		Dificultades para mantener la calma ante las circunstancias de vida.	
	Desarrollo de la afectividad		Problemas para pensar antes de actuar	
	Capacidad de realizar tareas de forma competente.		Dificultades para poder expresar las emociones de forma adecuada Tensión emocional.	

V	D	Indicadores	Deficiencias
EMPATÍA	Empatía cognitiva	Sentimientos con los demás Ponerse en el lugar de los demás Comprensión Reconocer los estados emocionales	Falta de identificación con las emociones de los demás. Ausencia de comprensión por cómo se sienten los otros. Carencia para comprender el comportamiento de los demás Problemas para entender por eventos que les sucede a los compañeros. Problemas para percibir las intenciones de los demás Dificultades para comprender como se sienten los demás.
	Empatía afectiva	Sensibilidad con los demás Sentimientos de preocupación Comodidad Involucramiento	Intolerancia hacia el estado emocional de los otros. Falta de identificación de lo que sienten los demás. Indiferencia por los problemas con los demás.

---

*Nota,* la Tabal muestra las debilidades localizadas en las variables de estudio.

La Tabla 5 mostró las debilidades relevantes que presentan las variables de estudio.



### Objetivo específico 3

Determinar el nivel de empatía en sus dimensiones: empatía cognitiva y afectiva, en los estudiantes de una escuela La Brea, 2022.

**Tabla 6**

#### ***Nivel de empatía en los estudiantes***

<b>Niveles</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Variable Empatía	3.3%	93.3%	3.3%
Dimensión Empatía cognitiva	0.0%	96.7%	3.3%
Dimensión Empatía afectiva	20.0%	76.7%	3.3%

*Nota*, la Tabla muestra el nivel de empatía en los estudiantes

La Tabla 6 demostró que los encuestados en la variable empatía se ubicaron con 93.3% en el nivel medio, mientras que el 3.3% de los estudiantes se ubicaron en los niveles alto y bajo respectivamente.

En cuanto a la dimensión empatía cognitiva, los estudiantes se ubicaron entre los niveles medio (96.7%) y alto (3.3%)

Finalmente, en cuanto a la dimensión empatía afectiva, el 76.7% se ubicó en el nivel medio y el 20% de estudiantes se ubicó en el nivel bajo.

**Tabla 7*****Dimensiones de la empatía en estudiantes***

<b>Dimensión 1. Empatía cognitiva</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Me doy cuenta cuando los sentimientos de los demás me afectan.	3.3%	26.7%	46.7%	20.0%	3.3%
Me doy cuenta cómo se sienten los demás.	3.3%	20.0%	46.7%	20.0%	10.0%
Me pongo triste cuando veo a gente llorando.	6.7%	33.3%	46.7%	6.7%	6.7%
Me es difícil ponerme en el lugar de mis compañeros que recién conozco.	10.0%	13.3%	50.0%	23.3%	3.3%
Me es fácil comprender a una amiga aún si se porta mal conmigo.	20.0%	36.7%	33.3%	10.0%	0.0%
Me es difícil comprender a mis amigos(as) cuando algo les sucede.	3.3%	26.7%	46.7%	20.0%	3.3%
Me doy cuenta cuando mis amigos(as) se sienten mal.	--	10.0%	66.7%	20.0%	3.3%
Me doy cuenta cuando mis amigos(as) están especialmente contentas.	--	10.0%	66.7%	20.0%	3.3%
Me doy cuenta de las intenciones de las personas que me rodean.	20.0%	26.7%	40.0%	10.0%	3.3%
Me doy cuenta cuando mis amigos(as) me esconden algo.	6.7%	13.3%	36.7%	43.3%	--
<b>Dimensión 2. Empatía afectiva</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Me siento triste cuando están tristes mis amigos(as).	13.3%	23.3%	43.3%	13.3%	6.7%
Me pongo feliz cuando los demás están contentos.	3.3%	20.0%	43.3%	26.7%	6.7%
Me molesta que un amigo(a) está enfadado.	26.7%	43.3%	23.3%	6.7%	0.0%
Me afectan más las desgracias de los otros, incluso que a ellos mismos.	10.0%	33.3%	40.0%	3.3%	13.3%
Me afecta escuchar desgracias sobre personas desconocidas.	16.7%	26.7%	40.0%	10.0%	6.7%
Me afectan demasiado las telenovelas, noticieros o documentales.	20.0%	26.7%	33.3%	13.3%	6.7%
Me siento bien si los demás se divierten.	3.3%	16.7%	50.0%	26.7%	3.3%
Me siento muy bien, si mi amiga consigue una nota excelente.	13.3%	6.7%	53.3%	23.3%	3.3%

Me siento alegre, si ml amiga tiene buena suerte.	--	13.3%	70.0%	13.3%	3.3%
Me alegro que a las personas que quiero les sucedan cosas buenas.	3.3%	13.3%	60.0%	20.0%	3.3%

*Nota*, la Tabla muestra las dimensiones de la empatía en los estudiantes

La Tabla 6 mostró las respuestas de los estudiantes en las dimensiones de la variable empatía de los estudiantes.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo específico 1, fue evaluar el nivel de educación emocional en sus dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida en los estudiantes de una escuela La Brea, 2022. En la Tabla 3 pudo apreciarse de acuerdo a la educación emocional una tendencia importante de niveles medios en el 76.7% de los encuestados. Por lo que parafraseando a Bisquerra (2016), es importante desarrollar una educación emocional en la institución la cual al parecer no contiene la continuidad necesaria y consolidada en todo sentido, debido a que es relevante para adquirir las suficientes competencias emocionales que para los estudiantes será vital en su desarrollo integral. Asimismo la relevancia destacada de optimizar la educación emocional esta constada en los estudios de López & Hurtado (2021) quien en su investigación determinó que el programa sobre educación emocional faculta a los estudiantes a enfrentarse a la vida cotidiana, a través de la capacidad de reconocimiento de emocionales en sí mismos y en los otros. De la misma manera el estudio de Fernández et al. (2020) confirmó la efectividad de un programa de educación emocional que promovió las competencias emocionales ( $p = .000$ ;  $\delta = 2.94$ ). A su vez quedó constatado en el estudio de Alfaro (2016) que el trabajo de actividades sobre la educación emocional, mejoran de manera significativa las interacciones que se dan entre pares ( $p = 0.018 < 0.05$ ) contribuyendo a optimizar los aspectos de autocontrol y relaciones sociales entre los escolares. Por ello, es que trabajar la educación emocional con estudiantes, favorece positivamente la adquisición de habilidades socioemocionales de los mismos (López & Hurtado, 2021), cuyo propósito según Bisquerra (2003) es la de aminorar el nivel de vulnerabilidad de los estudiantes en diferentes contextos que pudieran ser disfuncionales o problemáticos (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o el hecho de prevenir dichas ocurrencias.

Respecto a la dimensión de conciencia emocional, en la table 3 se apreció una prevalencia del 83.3% de estudiantes en un nivel medio, considerando que esta dimensión implica el reconocimiento de los sentimientos propios de la persona, así como de sus emociones y toma de conciencia de los estados emocionales (Bisquerra, 2006; Renom, 2007), por lo que es importante que los niños desarrollen una mejor conciencia y reconocimiento de sí mismo para poder autoconocerse y

tomar decisiones basadas en comportamiento asertivos. Enfatizando que la importancia de la conciencia emocional esta constada en algunos estudios como el de Fernández et al. (2020) donde la educación emocional promovió competencias como el reconocimiento de emociones ( $p = .000$ ;  $\delta = 1,50$ ); el estudio de Astohuamán (2019) el trabajo de actividades de educación emocional promovieron el respeto hacia los demás estudiantes (Wilcoxon  $Z = -3,626$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ), además Alfaro (2016) confirmo que la educación emocional se asoció al aspectos de la relación social como el control de timidez ( $p = 0.000 < 0.01$ ). Confirmando que efectivamente, en base a Bisquerra (2006), el propósito en la educación emocional tienda a adherir mejores conocimientos de las emociones propias, además de desarrollar las capacidades para automotivarse; y la adopción de actitudes positivas frente a la vida.

En la dimensión regulación emocional se localizó una predominancia de niveles medios (76.7%) (Tabla 3), que en teoría, se habla de una capacidad para regular los impulsos, así como la adecuada habilidad para canalizar desagradables emociones (Bisquerra, 2006; Renom, 2007); siendo que el estudiante al no desarrollar del todo esta capacidad tiene la tendencia de ser una persona intolerante hacia la frustración, afectando el grado de gratificación que es una condición previa indispensable para el desarrollo los talentos innatos (Bisquerra, 2006). Su nivel de relevancia se contrasta en las investigación como la de Fernández et al. (2020) cuyo programa basado en la educación emocional aumentó de forma significativa la regulación emocional ( $p = .000$ ;  $\delta = 1.89$ ); lo mismo que el estudio de Ros et al. (2022) ( $p = 0.001 < 0.01$ ). Asimismo el estudio de Alfaro (2016) reafirmo que la educación emocional influyó en la capacidad de autocontrol ( $p = 0.020 < 0.05$ ). Por lo que las competencias emocionales como la regulación emocional (Bisquerra, 2010) vienen siendo aspectos relevantes para una convivencia social responsable, efectiva y activa. Además según Alzate et al. (2020) le facultad esta habilidad la toma de conciencia crítica y reflexiva sobre las experiencias cotidianas, la expresividad libre y de participación, que llevado al aspecto práctico promueve el principio de solidaridad y sana convivencia. Además, poder regular las emociones conlleva a promover adecuadas formas de afrontamiento con relación a los desafíos que propone la vida, siendo que cuando en mayor medida se desarrolle esta habilidad, es posible que los estudiantes

tengan la capacidad de manejar las emociones negativas y lo ayuden a tener conductas más adaptativas que le faculten a afrontar los problemas cotidianos.

Mientras que en la dimensión autoestima se halló una prevalencia media en el 76.7% de encuestados (Tabla 3), aduciendo que a la edad de los estudiantes de estudio, la valoración de sí mismo y el reconocimiento de sus limitaciones y habilidades propias (Bisquerra, 2006; Renom, 2007) está en pleno desarrollo que debe promoverse en el contexto escolar dado que de acuerdo con Mónaco et al. (2017), los propósitos fundamentales de la educación emocional vienen siendo el promover las capacidades emocionales en pro de tener un óptimo bienestar psicológico y mental, Es decir, un bienestar integral. De acuerdo con el estudio de Cabanilla (2018) la propuesta sobre la educación emocional, demostró que el expresar los sentimientos negativos y controlar la conducta, mejora autoestima. Asimismo Astohuamán (2019) el desarrollo emocional, afecta las habilidades sociales básicas (Wilcoxon  $Z = -4,037$ ;  $p = 0,000 \leq 0,01$ ). De la misma manera el estudio de Ros et al. (2022) constató que tras evaluar un programa de educación emocional, la satisfacción de los niños aumentó y los niveles de intimidación disminuyeron, donde incluso (Alfaro, 2016) se afecta positivamente las conductas asertivas ( $p = 0.000 < 0.01$ ). De ahí que según Perez et al. (2021) es importante promover las competencias emocionales que provean a los estudiantes de un conjunto de recursos en pro de enfrentar de manera efectiva el conflicto, la agresividad, la depresión, el estrés y la ansiedad, etc.

Según la dimensión de habilidades socio-emocionales se identificó que los encuestados se ubicaron en niveles medios (76.7%) (Tabla 3), siendo que esta dimensión implícitamente se refiere a la empatía, donde parafraseando a Bisquerra (2006); Renom (2007); estos niveles medios conlleva a cierta tendencia de que los estudiantes aun en su proceso de desarrollo emocional deban construir una conciencia empática de percibir el estado de los demás, dado que es vital para su desarrollo socioemocional y adaptación social. Y es que se dice que los estudiantes en desarrollo con manifestaciones de problemáticas en su comportamiento tienden a tener dificultades para comprender el estado emocional de sus pares demostrando falta de empatía (Maldonado & Barajas, 2018). Asimismo, la importancia de una educación emocional tiene asidero con los estudios de Fernández et al. (2020) donde se constató que la educación emocional para

desarrollar competencias y estrategias de tipo emocional afectaron positivamente a la empatía ( $p = .000$ ;  $\delta = 2.24$ ), sumado a ello Mónaco et al. (2017) concluyó que el trabajo de la educación emocional influencia en la empatía ( $p = 0.043$ ). Por lo que contrariamente a nuestros resultados, los bajos niveles de empatía, implican carecer de respuesta emocionales que se acompañan de la comprensión y del soporte de apoyo para con los demás (UNESCO, 2022). Por lo que de acuerdo con Cepa et al. (2017) los estudiantes deben recibir orientaciones que promuevan la capacidad y habilidad de reconocer y comprender las emociones de los demás, y para ello necesita en principio comprender sus propias emociones para entender la de otros, conllevando al desarrollo de competencias regulativas emocionales y de toma de decisiones.

En tanto que en la dimensión de habilidades para la vida existió una tendencia importante de niveles medios en el 73.3% de estudiantes (Tabla 3) refiriéndose en esta dimensión al manejo constructivo de las circunstancias de la vida, para desarrollar conductas adaptativas, efectivas y eficaces (Bisquerra, 2006; Renom, 2007), siendo que estas tendencias medias obtenidas en los estudiantes las que necesitan trabajarse dado que son aspectos y competencias fundamentales para comportarse de forma adecuada o realizar labores de forma competitiva. Lo descrito se constata con Costa et al. (2021) el mismo que señaló que la educación emocional sobre estas habilidades promueven capacidades emocionales y sociales que conllevan al aumento de los bienestar personales y sociales, el cual se obtiene a lo largo de toda la vida. De la misma manera, en contraste con el estudio de Ordinola (2018) las actividades que educación emocional promovieron la construcción de identidad, sentimientos sociales, afectaron las emociones negativas y adquisiciones en normativas sociales en los estudiantes ( $p = 0.000 < 0.01$ ). Asimismo Fernández et al. (2020) constató que la educación emocional promovió la identificación y resolución de problemas ( $p = .000$ ;  $\delta = 1.54$ ); así como las convivencias en el ámbito escolar (Wilcoxon  $Z = -4,648$ ;  $p = 0,000 < 0,01$ ) (Huamán, 2016). De tal manera que de acuerdo con Cabanilla (2018) las habilidades para toda la vida conllevarán a la adquisición de conocimientos y elementos para reconocer los distintos tipos de emociones, aprender a expresar las emociones, poniendo en práctica valores como la empatía y el trabajo en equipo.

El objetivo específico 2 implica identificar los componentes requeridos para diseñar la propuesta de educación emocional dirigida a los estudiantes de una escuela La Brea, 2022. La investigación ha demostrado que la educación emocional se ha visto afectada en los siguientes aspectos: Según la dimensión de conciencia emocional se halló: falta de identificación de los atributos personales, carencias de reconocimiento de las propias emociones; en la dimensión de regulación emocional existieron: dificultades para poder expresar adecuadamente las emociones; asimismo la dimensión de autoestima se apreciaron: dificultades para entablar contacto con otros compañeros, falta de tolerancia ante los pensamientos u opiniones de los demás, conflictos en las relaciones interpersonales. Mientras que en la dimensión de habilidades socio-emocionales se halló: falta de vinculación emocional hacia los demás, ausencia de reconocimiento hacia el sentir de los demás, ausencia de control de impulsos, carencia para dirigir el comportamiento adecuadamente a las situaciones, dificultades para mantener la calma ante las circunstancias de vida; mientras que en la dimensión de habilidades de vida se presentaron: problemas para pensar antes de actuar, dificultades para poder expresar las emociones de forma adecuada, tensión emocional. En definitiva, en consideración a Bisquerra (2003) este tipo de propuesta por la educación emocional trata de ser una prevención esencial, donde el hecho de adquirir esta competencia, pudieran aplicar a una serie de situaciones, como poder decir, para prevenir el consumo de alucinógenos, de estados emocionales alterados como la depresión, el estrés, la ansiedad, la agresividad, entre otros. De ahí que Renom (2007) señala que la estructura de un programa conlleva a favorecer y lograr los objetivos de la educación formal. Por lo que, en un contexto de educación emocional, es fundamental que se intervengan con programas, que influyan de forma significativa en las competencias emocionales.

El objetivo específico 3 se basó en determinar el nivel de empatía en sus dimensiones: empatía cognitiva y afectiva, en los estudiantes de una escuela La Brea, 2022. Respecto a la empatía, pudo encontrarse una prevalencia en la Tabla 6 de niveles de empatía en el 93.3% en niveles medios. Se refiere a las capacidades para captar lo que otros piensan y necesitan y, la conexión sincera con su sentir como si nosotros estuviésemos atravesando similar situación, sintiendo al mismo tiempo el deseo de consolar y de ayudar (Carpena, 2016), siendo que los resultados



reflejan tendencias medias que necesitan trabajarse en los estudiantes para comprender sus emociones y les faculta entender el cómo se sienten los demás. Y es que es oportuno ello dado que según Maldonado & Barajas (2018) cuando se presentan dificultades de la capacidad empática y de regulación emocional, las mismas pueden ser base para el desarrollo de comportamientos agresivos. Por ello, de acuerdo con el estudio de Fernández et al. (2020) en base a un programa en actividades de educación emocional se logró promover positivamente la empatía ( $p = .000$ ;  $\delta = 2.24$ ), de ahí considerando a Ventura et al. (2021) el poder desarrollar la empatía implicará ejercer en los niños una plena conciencia del reconocimiento emocional y cognitivo de los demás, siendo vital en su contexto escolar en pro de favorecer la interacción entre sus compañeros y que prevengan el desarrollo de conductas desadaptativas, como la agresividad.

Con relación a la dimensión empatía cognitiva (Tabla 6), se halló una prevalencia de niveles medios en el 96.7% de estudiantes. Según Carpena (2016), implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente el otro, por ello en los estudiantes existe una tendencia media que puede mejorarse en el reconocimiento y comprensión de que es lo que sienten y piensan los demás. Por lo que desde el modelo de la teoría de la empatía cognitiva, esta capacidad conlleva a que los estudiantes tengan la capacidad de reflexión de forma propia sobre el tipo de intención, creencias y pensamientos (implica un proceso explícito) (Maldonado & Barajas, 2018); y para ello necesita desarrollar plenamente sus emocionales, lo cual quedó constatado en el estudio de Mónaco et al. (2017) quien determinó que un programa de emociones llegó a influir positivamente en los estudiantes, donde incluso pudo aumentarse los niveles de la inteligencia emocional ( $p = 0.010 < .05$ ), así como de la empatía cognitiva ( $p = 0.010 < .05$ ) y de los afectos positivos ( $p = 0.036 < .05$ ). De tal manera que de acuerdo con Gordo (2016) en la medida que se favorezca el desarrollo de la empatía cognitiva los escolares favorecen su propio bienestar, así como de la habilidad de dar soluciones positivas a situaciones problemáticas, sumado a la prosocialidad hacia los demás.

En cuanto a la dimensión empatía afectiva, el 76.7% se ubicó en el nivel medio (Tabla 6), donde para Carpena (2016), este tipo de empatía implica el cómo siento lo que sientes, es decir, emocionalmente se sienten las emociones que siente la otra persona. Por lo que los resultados hallados en tendencias medias,

implican que los niños aún deben desarrollar esta habilidad, para estar involucrados con el sentir de los demás. En esa medida estos resultados discreparon ciertamente con el estudio de la UNESCO (2022) donde al analizar las capacidades socioemocionales de escolares de sexto grado de primaria se encontraron respuestas positivas hacia la empatía en un 55% de estudiantes. En ese sentido el estudio de Cabanilla (2018) al desarrollar actividades en base a la educación emocional, generó mejoras importantes en los niños para demostrar mayor empatía, un cambio de actitud comportamental y de aprovechamiento. Por lo que en consideración a Carty et al. (2020) esta habilidad de situarse en la situación de otro ser en una situación determinada y comprender cómo la persona se está sintiendo, según Gordo (2016) promoverá en el estudiante el poder brindar ayuda a los demás y defender los derechos de quienes son lastimados, es decir que este tipo de empatía hace que el estudiante se solidarice totalmente con el sentir de los demás.

El objetivo general fue elaborar una propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela La Brea, 2022. En esa línea de acuerdo con Mason et al. (2019) con la propuesta en práctica de la educación emocional se esperaría que a mayores niveles de empatía se generen mejores respuestas afectivas, desarrollando interacciones positivas, estableciendo convivencias más saludables entre las personas; enfatizando según Bisquerra (2016) que la propuesta de la educación emocional sea un proceso educativo, continuo y permanente, debido a que su propósito esencial es el de repotenciar la adquisición de competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo integral. Donde la importancia de una propuesta de educación emocional radica en que según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) se halló en la que la falta de empatía afectó alrededor del 30% de alumnos de 6to grado de primaria donde promovió la burla entre compañeros, asimismo un 18% de estudiantes tienden a utilizar la fuerza para someter a otros, un 14% de alumnos se siente acosado, mientras que un 15% tiene miedo a relacionarse con los demás (CEPAL, 2017). Por ello la propuesta de educación emocional está basada en las cinco dimensiones que propone Bisquerra (2010) como lo es, la Conciencia emocional, la Regulación emocional la Autoestima, la Habilidades socio-emocionales y las Habilidades de vida. Siendo que la puesta en práctica

posteriormente será relevante dado que se tiene constado en los estudios de Astohuamán (2019) quién al desarrollar una educación emocional, pudo promoverse de forma significativa los comportamientos pro sociales y cooperativos en escolares así como de conductas asertivas; de la misma manera el estudio de Cabanilla (2018) en base a un programa de educación emocional, promovió cambios positivos en relación a la empatía.

## VI. CONCLUSIONES

1. La propuesta de educación emocional se ha diseñado a partir de los resultados sobre el nivel de la empatía en los estudiantes de 5to y 6to grado de primaria, con fundamento en el modelo teórico de Bisquerra (2003) que se aplica en los entornos educativos, y que analizan las temáticas como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima, las habilidades socio-emocionales y las habilidades de vida, cuyo propósito es desarrollar y potenciar las competencias emocionales que le faculten a los niños a comprender sus estados emocionales, así como regularlos y actuar de forma coherente generando un alto nivel de empatía, siendo capacidades que ayuden a afrontar los desafíos de vida.
2. En la educación emocional, los resultados predominantes fueron medios en las dimensiones de conciencia emocional (83.3%), regulación emocional (76.7%), autoestima (76.7%), habilidades socio-emocionales (76.7%) y habilidades para la vida (73.3%).
3. Los insumos que se consideraron como punto de partida para el diseño de la propuesta se localizaron en las debilidades detectadas en falta de identificación de los atributos personales, carencias de reconocimiento de las propias emociones; dificultades para poder expresar adecuadamente las emociones; dificultades para entablar contacto con otros compañeros, falta de tolerancia ante los pensamientos u opiniones de los demás, conflictos en las relaciones interpersonales; falta de vinculación emocional hacia los demás, ausencia de reconocimiento hacia el sentir de los demás, ausencia de control de impulsos, carencia para dirigir el comportamiento adecuadamente a las situaciones, dificultades para mantener la calma ante las circunstancias de vida; problemas para pensar antes de actuar, dificultades para poder expresar las emociones de forma adecuada, tensión emocional.
4. Según la variable de empatía, se obtuvo una predominancia en niveles medios en la dimensión de empatía cognitiva (96.7%) y la dimensión empatía afectiva (76.7%).

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a las autoridades de entes educativos aplicar esta propuesta de educación emocional en las aulas; a fin de desarrollar competencias emocionales en los estudiantes y monitorear el proceso de desarrollo de dichas actividades en un sistema continuo de trabajo y evaluación en las instituciones educativas.
2. A los directivos, promover gestiones de trabajo donde se enfoquen en desarrollar planes de acción personal a corto plazo, respecto a temas que desarrollen las emociones de los estudiantes, y éste sea supervisado periódicamente afianzando este tipo de propuestas o programas en la institución.
3. A los directivos, que tomen en cuenta que los docentes son los primeros que deben recibir una formación socioemocional, a fin continuar desarrollando y fortaleciendo tales competencias emocionales en sí mismos, y en los estudiantes.
4. A los docentes, investigar y desarrollar talleres donde se expongan temáticas del estado emocional de los niños y niñas, a fin de diagnosticar más a fondo la situación particular de cada estudiante e intervenir oportunamente; trabajando las emociones enfocadas en promover las competencias emocionales de los estudiantes y en la adquisición de un buen nivel de empatía que les permita mejorar las relaciones interpersonales.

## REFERENCIAS

- Alfaro, C. (2016). Programa de educación emocional para mejorar las relaciones sociales en estudiantes del 6to grado del nivel primario de la Institución Educativa PNP Neptalí Valderrama Ampuero Arequipa, año 2015 [Tesis doctoral]. In *Universidad Alas Peruanas*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3124743>
- Alzate, G., Bedoya, M., Fajardo, A., Hoyos, Á., & Ocampo, E. (2020). Emociones, conflicto y educación: bases para pensar la educación emocional para la paz. *Eleuthera*, 22(2), 246–265. <https://doi.org/10.17151/ELEU.2020.22.2.15>
- Arjona, M. (2022). La incidencia de empatía intercultural en hombres y mujeres que laboran en agencias de viajes en nuevo león. *Anuario Turismo y Sociedad*, 30, 51–69. <https://eds.p.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=a1054d2a-9143-44d9-8755-f3f1699ff7d2%40redis&bdata=JmxhbmMc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3D%3D#db=fua&AN=154805885>
- Astohuamán, Y. (2019). Programa Desarrollo Emocional Para Mejorar Las Relaciones Interpersonales En Estudiantes De Primaria De Una Institución Educativa, Huaytará [Tesis de maestría]. In *Universidad Cesar Vallejo*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2942025>
- Bisquerra, R. (2016). La construcción del bienestar emocional en els cursos d'estiu. *A Els Julols de La Universitat de Barcelona. Vint Anys d'història*, 47–58.
- Bisquerra, Rafael. (2003). Educación emocional y competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, Rafael. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional Psychoeducational Guidance and Counseling and Emotional Education The background of "orientación psicopedagógica" (psychoeducational guidance and counseling) is presented. A distinction is Ea011. *Estudios Sobre Educación.*, 11, 9–25. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9208/1/Ea.pdf>

- Bisquerra, Rafael. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis S.A.
- Cabanilla, M. (2018). Programa de educación emocional para el desarrollo de la autoestima en alumnos de Sexto Año de Educación General Básica de la Escuela Fiscal 29 de Junio [Tesis de maestría]. In *Universidad Nacional de Educación UNAE*. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/981>
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer S.A.
- Carty, A., Josco, J., & Ocaña, Y. (2020). Empathy in Primary School University Students Empatia. *Revista Praxis Educativa*, 16(40), 358–381.
- Castro, M. (2019). Biostatistics applied in clinical research: basic concepts. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 50–65. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.12.002>
- Cepa, A., Heras, D., & Fernández, M. (2017). La educación emocional en la infancia: una estrategia inclusiva. *Aula Abierta*, 46, 73. <https://doi.org/10.17811/RIFIE.46.2017.73-82>
- CEPAL. (2017). *Las violencias en el espacio escolar*. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41068/4/S1700122\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41068/4/S1700122_es.pdf)
- Costa, C., Palma, X., & Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos*, 47(1), 219–233. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Fernández, M., Serano, A., & Heras, D. (2020). Evaluation of the effectiveness of the emotional education program EMO-ACTION within a preschool setting. *Estudios Sobre Educacion*, 39, 87–107. <https://doi.org/10.15581/004.39.87-107>

- Gordo, V. (2016). Teoría de la mente y empatía. Relación con la aceptación entre iguales y con la percepción sociométrica [Tesis]. In *Universidad de Málaga*. [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12946/TFG\\_Gordo\\_Domínguez\\_Victoria\\_Eugenia.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12946/TFG_Gordo_Domínguez_Victoria_Eugenia.pdf?sequence=1)
- Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Huamán, L. (2016). Programa de educación emocional para mejorar la convivencia escolar de los estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa, Pisco 2016 [Tesis de maestría]. In *Universidad César Vallejo*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2950961>
- Jiménez, J. (2018). An approach to the use of inferential statistics in research for peace. *Revista de Paz y Conflictos*, 11(2), 161–177. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30827/revpaz.v11i2.8389>
- López, R. P., & Hurtado, I. (2021). Educando las emociones: investigación-acción sobre un programa de educación emocional para el alumnado de educación primaria. *Investigación En La Escuela*, 104, 13–28. <https://doi.org/10.12795/IE.2021.1104.02>
- Luna, D., García, S., Ramírez, V., Ávila, M., García, B., Soria, E., Lezana, M., & Meneses, F. (2022). Empatía en estudiantes mexicanos de odontología: asociación con asertividad y funcionamiento familiar. *Revista CONAMED*, 27(1), 5–11. <https://doi.org/10.35366/104648>
- Maldonado, M., & Barajas, C. (2018). Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 11(1), 10–24. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2018.0105>



- Martínez, H. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Cengage Learning Editores.
- Mason, T., Calleja, N., Reynoso, J., & Bernal, R. (2019). Análisis Psicométrico de una Escala de Empatía en Niños Mexicanos. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 223–234. <https://doi.org/10.22235/CP.V13I2.1878>
- Mónaco, E., Barrera, U., & Montoya, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 10(1), 41–56. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/60421/120228.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis* (5ta ed.). Colombia: Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Ordinola, C. (2018). Eficacia al aplicar programa de educación afectiva en mejoramiento del desarrollo emocional en estudiantes, 2016 [Tesis de maestría]. In *Universidad San Pedro*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2686200>
- Perez, V., Rojas, L., & Bravo, M. (2021). La Educación Emocional en Docentes Universitarios de Remedios. Sus necesidades psicoeducativas. *Perspectivas En Psicología*, 18(2), 69–73. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/559>
- Pozzo, M., Borgobello, A., & Pierella, M. (2019). Using questionnaires in research on universities: analysis of experiences from a situated perspective. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca En Educació*, 12(2), 1–16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7057073&info=resumen&idoma=ENG>

- Ramos, K. (2019). *La empatía y la convivencia escolar de los estudiantes de la Institución Educativa “La Alborada Francesa” – Comas, 2019* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38025>
- Renom, A. (2007). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6 - 12 años)* (2da ed.). España: Wolters Kluwer.
- Ros, A., LastNameFarré, M., Quesada, C., & Filella, G. (2022). Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 25–96. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19052596>
- Sánchez, M. (2020). Programa de educación emocional en la impulsividad asociada al contexto escolar en estudiantes de octavo año de una unidad educativa de Guayaquil, 2019 [Tesis de maestría]. In *Universidad César Vallejo*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2986235>
- Sarabia, C., & Alconero, A. (2019). Keys for questionnaire design and validation in health sciences - Enfermería en Cardiología. *Revista de Enfermería En Cardiología*, 29(77), 69–73. <https://www.enfermeria21.com/revistas/cardiologia/article/531/claves-para-el-diseno-y-validacion-de-cuestionarios-en-ciencias-de-la-salud/>
- Serna, M. (2019). How to improve sampling in medium-sized studies using designs with mixed methods? Contributions from the field of elite studies. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 0(43), 187–210. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24305>
- Ulloque, M., Villalba, S., Varela, T., Fantini, A., Quinteros, S., & Díaz, V. (2019). Niveles de empatía en estudiantes de medicina de Córdoba, Argentina. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 117(2), 81–86. <https://doi.org/10.5546/aap.2019.81>
- UNESCO. (2022). *Estudio sobre habilidades socioemocionales del ERCE Empatía, apertura a la diversidad y autorregulación*. Chile: Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.

- Vasquez, F. (2019). *Iniciación de empatía en preescolares de cinco años de una institución educativa pública inicial, Lima. 2018* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43653>
- Ventura, J., Landa, M., Valencia, P., Tocto, S., & Manzanares, E. (2021). Evidencias de validez, fiabilidad e invarianza factorial de una escala breve de empatía para niños peruanos. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(3), 49–65. <https://doi.org/10.16888/INTERD.2021.38.3.3>
- Vilaplana, A. (2019). Infographies as innovation in scientific articles: valuation of the scientific community. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(1), 103–121. <https://doi.org/10.14201/et2019371103121>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Educación emocional	Es un proceso educativo, continuo y permanente, el cual tiene como objetivo repotenciar la adquisición de competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo integral	Implica fortalecer el desarrollo integral de los niños, en la contemplación de todas y cada uno de los componentes de vida en las formaciones de los mismos, que se pueden medir mediante 5 dimensiones: conciencia emocional (5 ítems), regulación	Conciencia emocional: es conocerse un poco más a uno mismo, implica reconocer los propios sentimientos y emociones y tomar conciencia del propio estado emocional. Implica expresar a través del lenguaje verbal y no verbal, para tomar conciencia de las propias emociones y reconocer los sentimientos y emociones de los demás (Renom, 2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer a uno mismo</li> <li>▪ Reconocer los propios sentimientos y emociones</li> <li>▪ Comprender el estado emocional propio.</li> </ul>	Ordinal Nunca (1) Casi nunca (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			Regulación emocional: Capacidad de regular los impulsos, canalizar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones es condición previa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidad de regular los impulsos</li> <li>▪ Canalización de emociones</li> </ul>	

	(Bisquerra, 2006)	emocional (5 ítems), autoestima (5 ítems), habilidades socio-emocionales (9 ítems), habilidades de vida (5 ítems), a través de una escala Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5)	indispensable para desarrollar los talentos innatos (Renom, 2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tolerar la frustración</li> <li>▪ Ser pacientes por la gratificación.</li> </ul>	
			Autoestima: Implica valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones, sin sentimientos de rechazo. La aceptación de uno mismo implica aceptarse tanto con los aspectos positivos como con los negativos (Renom, 2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoración de las propias habilidades</li> <li>▪ Reconocer las propias limitaciones.</li> <li>▪ Aceptar los aspectos positivos y negativos propios</li> </ul>	
			Habilidades socio-emocionales: Se basa en la empatía que implica ponerse en el lugar del otro, hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás. La empatía se construye sobre la conciencia emocional; cuanto más nos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emocionales de los demás,</li> </ul>	

			<p>conocemos más podemos reconocer las emociones de los demás (Renom, 2007)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conciencia emocional para auto reconocerse.</li> </ul>	
			<p>Habilidades de vida: Es el manejo constructivo de las situaciones de la vida, competencias necesarias para una vida efectiva, comportamientos operativos, repetibles. Capacidades específicas requeridas para ejecutar una tarea de manera competente en una situación dada, lo que lleva a experimentar bienestar subjetivo en la vida cotidiana, en el tiempo libre, en el trabajo, en la familia y en las actividades sociales (Renom, 2007)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manejo de situaciones de la vida</li> <li>▪ Desarrollo de la afectividad</li> <li>▪ Capacidad de realizar tareas de forma competente.</li> </ul>	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Empatía	Se refiere a las capacidades para captar lo que otros piensan y necesitan y, la conexión sincera con su sentir como si nosotros estuviésemos atravesando similar situación, sintiendo al mismo tiempo el deseo de consolar y de ayudar. (Carpena, 2016)	Implica una capacidad de poder sentir aquello que los demás piensan y sienten, pudiéndose medir a través de 2 dimensiones como, la empatía cognitiva (5 ítems) y la empatía afectiva (4 ítems), a través de una escala ordinal (1) Nunca, (2) Casi nunca, (3) Algunas veces, (4) Casi siempre, (5) Siempre.	Empatía cognitiva: La empatía cognitiva implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: Sé qué sientes. Sé qué piensas (Carpena, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentimientos con los demás</li> <li>▪ Ponerse en el lugar de los demás</li> <li>▪ Comprensión</li> <li>▪ Reconocer los estados emocionales</li> </ul>	Ordinal: (1) Nunca (2) Casi nunca (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			Empatía afectiva: Siento lo que sientes, es decir, emocionalmente se sienten las emociones que siente la otra persona (Carpena, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilidad con los demás</li> <li>▪ Sentimientos de preocupación</li> <li>▪ Comodidad</li> <li>▪ Involucramiento</li> </ul>	

**PROPUESTA DE EDUCACIÓN  
EMOCIONAL PARA FORTALECER LA  
EMPATÍA DE ESTUDIANTES DE UNA  
ESCUELA LA BREA, 2022**

*Macarlupú Alvarado Janet*





# PROPUESTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FORTALECER LA EMPATÍA DE ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA LA BREA, 2022

## I. Presentación

Esta propuesta es una herramienta que busca guiar el trabajo docente, a través de una metodología innovadora, en el fortalecimiento del campo de la educación emocional y la empatía, ya que estas tienen una profunda implicancia en el desarrollo social, moral y emocional de la persona. Hoy por hoy podemos visualizar una crisis de valores en la que hace falta más que nunca la formación en principios universales como la tolerancia y el respeto para la consecución de una óptima cohesión social.

En este sentido, considero que la empatía es un elemento imprescindible para contribuir al éxito en las relaciones interpersonales. La empatía nos permite actuar teniendo en cuenta a las otras personas. Además, desarrollar la empatía también fortalece nuestro desarrollo personal, mejora la resiliencia y favorece la autoestima. Un niño sin empatía, es un niño sin habilidades sociales y con muy poca inteligencia emocional. Es por esto que hablar de empatía no puede estar aislado de la Educación Emocional que permitirá al niño o niña mejores relaciones interpersonales a lo largo de su vida.

Por otro lado, la propuesta favorece el desarrollo integral del niño, contemplando todas y cada una de las dimensiones de la vida en la formación de las personas: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional.

Las actividades están pensadas para ser aplicadas tanto en la educación formal (Educación Primaria) como no formal (actividades de tiempo libre, animación sociocultural, educación social, etc.).

De este modo, tratamos a continuación de dar una respuesta a esta situación, ofreciendo una propuesta, que trabaje la dimensión psicológica de los estudiantes y que case con el desarrollo curricular del curso de forma cohesionada y significativa.

## II. Fundamentación

### ψ Concepto de Empatía

Al hablar de empatía hablamos de un concepto relativamente nuevo, introducido por primera vez por el psicólogo Theodor Lips en 1903. Desde entonces el concepto se ha ido extendiendo y han surgido varias definiciones encargadas de explicar esta capacidad natural, compartida con otros mamíferos –como los chimpancés, los elefantes, las ballenas o los delfines– capaces de percibir y reaccionar al dolor dando respuestas solidarias.

En primer lugar, vamos a centrarnos en el concepto de empatía atendiendo a las definiciones dadas por distintos autores. Los estudios de la psicología acerca de la empatía defienden varias posturas sobre las características de este término, pues mientras unos lo valoran como un proceso cognitivo, otros lo valoran como un proceso primordialmente afectivo (Eisenberg y Strayer, 1992).

No obstante, conviene en primer lugar definir qué es este proceso que denominamos empatía. Según Eisenberg y Strayer (1992), “definimos empatía como una respuesta emocional que brota del estado emocional de otro y que es congruente con ese estado emocional del otro” (p.15). En otras palabras, la empatía supone que compartamos la emoción que percibimos en otro, es decir, que sintamos con él, gracias a la percepción de ciertas claves externas (por ejemplo, expresiones faciales) que indiquen su estado afectivo o a claves indirectas, de las cuales infiramos su estado emocional (naturaleza de su situación, por ejemplo) (Eisenberg y Strayer, 1992).

En segundo lugar, la empatía es entendida como la “capacidad para ponerse en el lugar del otro y compartir sus sentimientos, inclinándonos a la ayuda, si la necesita, o al gozo, si la otra persona está bien” (p.100). (López Sánchez y otros, 2007). Así mismo, estos autores señalan que la empatía tiene una importancia capital en las relaciones interpersonales, profesionales y sociales, sobre todo en aquellas que requieren una interacción más personalizada como es el caso de la familia, los amigos, las parejas, etc. No obstante, también tiene muchas implicaciones en la vida profesional, ya que, en trabajos como la educación o la sanidad, es necesario saber escuchar, entender, apoyar y ayudar a otras personas (López et al., 2006).

## DIMENSIONES DE LA EMPATÍA



La empatía puede ser cognitiva y emocional. La empatía que más nos humaniza comprende las dos capacidades a la vez, con una conexión y participación emocional profunda con otra persona, acompañada de una evaluación cognitiva, poniéndose en marcha una actitud activa dirigida a aliviar el sufrimiento cuando se producen 18 sentimientos dolorosos. La empatía cognitiva implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: Sé qué sientes. Sé qué piensas. Mientras que la empatía emocional conlleva: Siento lo que sientes, es decir, emocionalmente se sienten las emociones que siente la otra persona

Atendiendo a los dos componentes de la empatía podemos decir que esta requiere de dos capacidades con una incidencia esencial en las relaciones interpersonales y sociales:

a. **“Una capacidad mental o cognitiva:** la capacidad de ponerse en el punto de vista del otro, el reconocimiento de las emociones, sus motivaciones, sus argumentos, sus sentimientos, etc.” (López et al., 2006, p.225). Así mismo, esta capacidad cognitiva supone poder analizar y comprender diferencias entre las personas, otras culturas, religiones, etnias y situaciones, lo que se traduce en tener una mentalidad más abierta y tolerante. El poder analizar distintos puntos de vista, hace que tengamos una visión más compleja y realista, pudiendo estar abiertos a comprender otras ideas sin que ello suponga una pérdida de nuestras propias concepciones. Esto será vital a la hora de comprender distintas situaciones y puntos de vista motivacional, argumental, emocional y vital de otras personas. Por ello, esta capacidad de la empatía, nos permitirá afrontar mejor los conflictos sabiendo resolverlos de forma eficiente y además, nos ayudará en las relaciones sociales cotidianas y en nuestra propia vida profesional. No obstante, en muchos casos no es tan necesario el realizar complejos análisis mentales sino aplicar el sentido

común, pues podemos darnos cuenta de lo que el otro siente o piensa por medios muy distintos como pueden ser sus gestos, sus conductas o su voz entre otros. (López et al., 2006).

b. **“La capacidad de compartir emociones y sentimientos tanto positivos como negativos”** (López et al. 2006, p.225). La empatía supone también compartir los sentimientos de los demás cuando somos capaces de ponernos en el punto de vista de los demás. Esto es necesario en las relaciones más cercanas de amistad, familia o amor. En este sentido, en las relaciones profesionales también debemos saber comprender y apoyar a los demás teniendo en este caso “sentimientos congruentes” que implican comprensión, pero no necesariamente implican sentir como lo hacen los otros. Por lo tanto, se establece una clara diferenciación entre relaciones afectivas íntimas y las profesionales, aunque ambas impliquen un buen nivel de empatía (López et al., 2006).

### **¿Cómo se desarrollan las capacidades empáticas?**

Se desarrollan en diferentes capas, cada una incluyendo la anterior, como muñecas rusas, una dentro de la otra. En la base central está el contagio de la sensibilidad corporal y el contagio emocional, seguida de la capacidad cognitiva de identificación de las emociones de los demás, luego la comprensión de pensamientos y puntos de vista, a continuación, la capacidad de compartir emociones de manera sentida y finalmente la muñeca que contiene todas las demás, la que corresponde a la acción de ayuda planificada. Los diferentes estadios de la empatía, a pesar de que unos se desarrollen más pronto y que maduren antes que otros, interactúan desde el principio entre sí y todos producen cambios cerebrales desde la infancia a la adolescencia.

### **¿Por qué es importante desarrollar la empatía?**

Empatía es una habilidad cuyo significado no siempre es fácil de entender, pero que todos debemos conocer y desarrollar.

Según Daniel Goleman, autor del libro “Inteligencia Emocional”, la empatía representa la base para todas las demás competencias sociales. Goleman señala que, si no tenemos empatía y capacidad de relacionarnos con efectividad, de nada sirve poseer un alto coeficiente intelectual, ya que el desempeño cognitivo sólo representa el 20% de los factores de éxito en la vida de una persona, mientras que

el 80% restante depende de otras habilidades como regular los propios estados de ánimo, perseverar a pesar de las frustraciones, controlar los impulsos y diferir las gratificaciones, empatizar y confiar en los demás.

Los investigadores han señalado que la empatía se aprende desde temprana edad. Los primeros signos de empatía se observan desde el primer año de vida.

La empatía es una habilidad que nos abre a perspectivas “más humanas” porque inhibe la conducta agresiva y da pie a sentimientos altruistas como la compasión, gratitud, solidaridad, tolerancia. La empatía se desarrolla conjuntamente con la conducta prosocial y moral, a través del proceso de socialización, mediante la identificación con los adultos significativos responsables de la transmisión de normas sociales y valores. Fomentemos pues la empatía entre nuestros hijos y estudiantes.

### **Beneficios de la empatía para uno mismo y los demás**

El hecho de ser empáticos conlleva múltiples beneficios tanto para nosotros mismos como para los demás. Destacaremos a continuación algunos de ellos en base a lo expuesto por López et al. (2006):

#### **a) Para uno mismo:**

- Facilita el éxito en las relaciones laborales, sociales y personales. Las personas empáticas trabajan mejor en equipo, son mejores compañeros, mejores jefes si fuera el caso. En las relaciones sociales tienen más y mejores amigos y en las relaciones interpersonales consiguen mayor grado de intimidad.
- Permite dar ayuda de forma más eficaz.
- Capacita para pedir y conseguir ayuda de los demás.
- Evita problemas de soledad y disminuye la posibilidad de tener relaciones conflictivas con los demás.
- Es más probable que resuelvan conflictos de forma pacífica, sin recurrir a la agresividad, pero sin caer en el peligro de la resignación.

#### **b) Para los demás:**

- Las personas empáticas es más probable que ayuden a los demás cuando lo necesiten.
- Disfrutan con el bienestar y la alegría ajenos.

- Ofrecen las mejores condiciones para el trabajo, la amistad y las relaciones más íntimas.
- Favorecen el buen clima de clase, las relaciones amigables, la solución de conflictos, etc.
- Inhiben más probablemente la agresividad y son sensibles al dolor inevitable que puedan provocar.

### **Educación emocional**

La educación emocional es un término que está adquiriendo especial relevancia actualmente debido a las deficiencias educativas que encontramos hoy en día en nuestro sistema educativo y por la necesidad de empezar a centrarnos en la dimensión psicológica de la persona como base del bienestar personal y ajeno. De esta forma, el término en cuestión “es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, consideradas competencias básicas para la vida” (Bisquerra, 2009, p.157).

Por lo tanto, podemos decir que es una educación para la vida.

Otros autores como Redorta, Obiols y Bisquerra (2006) definen este término como:

La educación emocional se propone este desarrollo de la personalidad integral del individuo, de manera que esté preparado para hacer frente a los retos que se le plantean en la vida cotidiana. Esto incluye el desarrollo de las competencias emocionales, como la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones cotidianas; promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, con el objetivo de facilitar unas mejores relaciones con los demás, etc. La finalidad última es contribuir al bienestar personal y social” (p.185).

De nuevo, este concepto nos lleva a considerar la necesidad de abogar por la educación integral del individuo que llevamos defendiendo desde los apartados introductorios de este trabajo. Todos los términos que abarcamos en este apartado nos conducen a interpretar que tanto la educación emocional como los elementos que la componen, tienen el fin último de capacitar a la persona para la vida de forma que esta pueda buscar y aumentar su bienestar personal y social (Morgado, 2007).

Por lo tanto, “la educación emocional pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona” (Redorta et al., 2006, p.186). En primer lugar, actualmente la educación está cambiando, pasando de un enfoque centrado en la adquisición de conocimientos a otro orientado al desarrollo de competencias. Las cinco competencias emocionales básicas que se consideran como aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable, nos permiten adaptarnos mejor al contexto social y afrontar los retos que plantea la vida de forma eficiente (Bisquerra, 2009). Las competencias emocionales se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar. Entre ellas, la conciencia emocional y la competencia social son las más implicadas en la empatía. La primera es la capacidad para captar las emociones propias y ajenas, así como un clima o contexto emocional dado mientras que la segunda hace referencia a la capacidad de tener buenas relaciones con los demás. Las micro competencias que incluye son las habilidades sociales básicas: el respeto, la comunicación expresiva, el altruismo o conducta prosocial, la asertividad (ni agresividad ni pasividad), la capacidad para gestionar situaciones emocionales y la prevención y resolución de conflictos (Bisquerra, 2009).

### **Objetivos de la educación emocional**

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc.

### **Los contenidos de la educación emocional**

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Podemos distinguir entre un programa de formación de profesores y un programa dirigido al alumnado. Pero en general los contenidos hacen referencia a los siguientes temas.

En primer lugar, se trata de dominar el **marco conceptual de las emociones** que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipo de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como las siguientes.

**Conciencia emocional**, que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

**La regulación de las emociones** probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

**La motivación** está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación provienen de la raíz latina *movere* (mover); igual que emoción (de *ex-movere*, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la



emoción. A través de esta vía se puede llegar a la *automotivación*, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

**Las habilidades socio-emocionales** constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenóforas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las relaciones entre **emoción y bienestar subjetivo** suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

### III. Objetivos

#### ψ **Objetivo general**

Plantear una propuesta de intervención educativa con estrategias a través de recursos y actividades variadas que puedan ser trabajados de forma transversal para el fortalecimiento de la educación emocional y empatía en niños de 5° y 6° de Educación primaria.

#### ψ **Objetivos específicos**

- Descubrir la relación entre empatía y la educación emocional en el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Conocer la importancia de la empatía en las relaciones sociales que se dan dentro y fuera de la escuela.
- Investigar la relevancia de la educación emocional en la escuela y todos los beneficios que trae a la hora de formar estudiantes competentes y eficientes en su vida cotidiana.

- Proponer recursos y actividades que permitan trabajar la empatía en el aula y que puedan ser introducidos de forma paulatina y sistemática en su vida diaria.
- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.

### 3.1 Matriz de integración

Dimensiones	Indicadores	Actividades de la Propuesta de Educación emocional
<b>Conciencia emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer a uno mismo</li> <li>▪ Reconocer los propios sentimientos y emociones</li> <li>▪ Comprender el estado emocional propio.</li> </ul>	<b>Estrategia 01:</b> <b>Trabajo en grupos</b>  <b>Estrategia 02:</b> <b>Teatro y Dramatización</b> <b>Estrategia 03:</b> <b>Técnicas de relajación</b>  <b>Estrategia 04:</b> <b>Realización de dibujos</b>  <b>Estrategia 05:</b> <b>Teatro con títeres</b>  <b>Estrategia 06:</b> <b>Técnicas participativas</b>
<b>Regulación emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidad de regular los impulsos</li> <li>▪ Canalización de emociones</li> <li>▪ Tolerar la frustración</li> <li>▪ Ser pacientes por la gratificación</li> </ul>	
<b>Autoestima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoración de las propias habilidades</li> <li>▪ Reconocer las propias limitaciones.</li> <li>▪ Aceptar los aspectos positivos y negativos propios</li> </ul>	
<b>Habilidades socio-emocionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emocionales de los demás,</li> <li>▪ Conciencia emocional para auto reconocerse</li> </ul>	
<b>Habilidades de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manejo de situaciones de la vida</li> <li>▪ Desarrollo de la afectividad</li> <li>▪ Capacidad de realizar tareas de forma competente</li> </ul>	
<b>EMPATÍA</b>		
<b>Empatía cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentimientos con los demás</li> <li>▪ Ponerse en el lugar de los demás</li> <li>▪ Compresión emocional</li> <li>▪ Reconocer los estados emocionales</li> </ul>	<b>Estrategia 01:</b> <b>Discusión en Plenaria</b>  <b>Estrategia 02:</b> <b>Técnica Expositiva</b>
<b>Empatía afectiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilidad con los demás</li> <li>▪ Sentimientos de preocupación</li> <li>▪ Comodidad</li> <li>▪ Involucramiento</li> </ul>	

## VARIABLE 1:

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autoestima

4. Habilidades socio-emocionales

5. Habilidades de vida

**E  
D  
U  
C  
A  
C  
I  
Ó  
N**

**E  
M  
O  
C  
I  
O  
N  
A  
L**

## IV. Orientaciones metodológicas

### A. DIMENSIÓN 1: Conciencia emocional

#### Trabajo en grupos



#### ψ Descripción

El **trabajo grupal** al que se suele llamar **trabajo en equipo** se produce cuando dos o más personas realizan en común tareas. El objetivo será conseguir unos resultados o rendimiento mucho mayor de la suma de las aportaciones de los miembros del equipo del que conseguirían sumando sus aportaciones de manera individual. Es una técnica que estimula la participación activa y a la aceptación de la temática del contenido propuesto, así mismo ayudara a definir diferentes conceptos desde la perspectiva diferenciada. Facilitará la reflexión y el trabajo eficaz.

#### ψ Proceso metodológico

El trabajo en equipo puede aplicarse, metodológicamente, de diversas maneras. Las más comunes son el trabajo en grupo, el aprendizaje colaborativo y el aprendizaje cooperativo. A continuación, se explican brevemente cada una de ellas, de menor a mayor grado de implicación de los componentes:

- Trabajo en grupo es el que se solicita a los estudiantes para que realicen una tarea entre varios compañeros, sin más limitaciones que la propia entrega de la misma. En este caso, los estudiantes suelen repartir el trabajo “en porciones” y después lo unifican para la entrega final.
- Aprendizaje colaborativo es aquel en el que el resultado de la tarea no es una simple repartición del trabajo, sino que se procura que cada estudiante del equipo aporte sus mejores ideas para la conclusión efectiva de la tarea.
- Aprendizaje cooperativo conlleva el trabajo conjunto y consensuado de un equipo de estudiantes para lograr el mejor resultado posible de la tarea tanto

para ellos, como para el resto de compañeros. Para conseguirlo, cada componente aporta lo mejor de sí mismo, de tal manera que todos ganan.

El niño o niña expresará en el grupo de clase y en grupos pequeños sus ideas al respecto del tema propuesto, estas estarán complementadas por los demás miembros del grupo, permitiendo una mejor definición y entendimiento del tema propuesto.

## ψ Planificación

### Actividad 1:



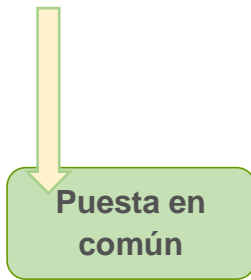
## Procedimiento

### En grupo de clase

- ψ El profesional preguntará a los niños y niñas qué creen ellos que son las emociones y les dejará que libremente expresen su opinión sobre ellas. Brevemente irán buscando palabras y hechos que las describan.
- ψ Se anotarán en la pizarra hasta establecer una definición que englobe el máximo de aportaciones.
- ψ De este modo se irá perfilando una definición muy sencilla en la que se tomará lo más esencial de las características indicadas.
- ψ Un ejemplo de definición puede ser: "Es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado".
- ψ A continuación, el/la profesional les pedirá que nombren diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo...). Para favorecer la participación se pedirá a los niños y niñas que descubran algunas emociones pensando en cómo se siente en diferentes situaciones del día: al llegar al colegio, cuando van al patio, durante una pelea, al salir de clase y se reencuentran con los padres, etc. Se intentará identificar las emociones de alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira. Ejemplos:
  - Cuando llego al colegio siento alegría, tristeza, vergüenza...
  - Cuando voy al patio siento alegría, sorpresa, miedo...
  - En una pelea siento miedo, ira, tristeza...
  - Cuando me encuentro con mis padres siento alegría, sorpresa...

### En pequeños grupos

Se divide la clase en grupos de 3 o 4 alumnos y se le da a cada grupo una cartulina, dividida en dos partes; en cada una de ellas estará escrita una emoción (de las 6 estudiadas.) Así, un grupo trabajará unas emociones y otro grupo otras. Se les facilitará revistas, pegamento y tijeras y se les pedirá que busquen y enganchen imágenes que según ellos representen la emoción correspondiente.



Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de explicar al resto de la clase las imágenes que han enganchado y qué es lo que les ha motivado a pensar que esa imagen refleja la emoción.

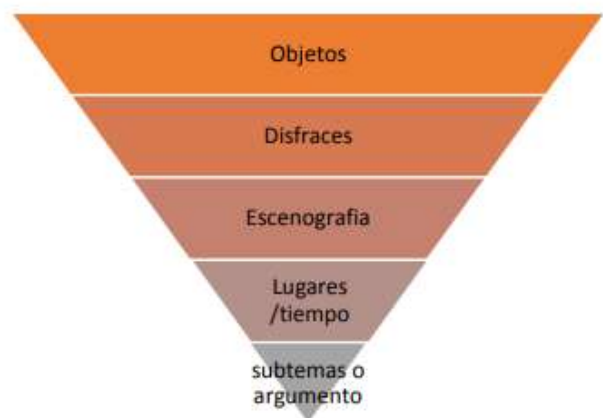
## B. DIMENSIÓN 2: Regulación emocional

### Teatro y Dramatización



#### ψ Descripción

El juego teatral es una actividad que permite que las personas tengan una participación activa dentro del contexto, siendo el teatro una forma en la que el dialogo empieza a tener un sentido especial, donde se puede encontrar sentidos y perspectivas distintas que permite tener una evolución en los diversos modos de dar opiniones de los hechos, conocimientos, ideas, conductas y acciones, desde unas estructuras nuevas de aprendizajes. Eines. Y Mantovani, (2008). Menciona que: “Debe haber un orden para la fijación de las circunstancias dadas por el argumento o el tema de la obra, las distintas circunstancias, es decir, el esbozo de las distintas escenas”, representado ello en un gráfico.



## ψ **Proceso metodológico**

El plantear la práctica **teatral** como una **metodología** implica entenderla como un ejercicio constante de reflexividad, a través de la creación de situaciones y la introducción de estructuras dramáticas. Esta práctica metodológica tiene tanto un sustento teórico como referentes.

Se plantea la práctica del teatro como metodología a través del juego de roles, donde los menores puedan, en primer lugar copiar actitudes del día a día y poder escenificarlas y por otro lado la persona que ve la representación teatral pueda identificar situaciones reales y dar su opinión al respecto de ellas o dar solución desde su perspectiva. En el caso de los menores estos aprenden mejor mediante el juego y si este se es visto como uno, se aprovechará para observar las reacciones que se producen producto de nuestras acciones y/o actitudes.

### **Actividad 2:**



#### **Objetivos**

- Observar una situación determinada.
- Identificar posibles consecuencias frente a actitudes determinadas.
- Identificar actitudes de forma coherente a los propósitos individuales.



## Recursos

- Espacio amplio que permita la representación.
- Actuaciones a representar

## Temporalizaci

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

## Procedimiento


### Trabajo en grupo de clase

Se invita a los estudiantes a participar en el teatro. Se acondiciona la clase dejando un espacio amplio como escenario. El/la facilitador/a les explicará que van a representar una escena muy sencilla donde algunos de ellos serán los actores y otros el público.

Se escogerán 7 niños (as) al azar y se le entregará a cada uno de ellos una ficha en la que estará escrito el papel a representar. Se les brina 5 minutos para que cada actor prepare su representación, teniendo en cuenta que solo podrá hacer mímica y expresión corporal, por tanto, todo sucederá en absoluto silencio.

En este tiempo se prepara a los espectadores, que no deberán perder detalle de las actuaciones de sus compañeros y deberán pensar en cómo deben sentirse los actores. Éstos entrarán a escena de uno en uno; en el momento en que acaba su actuación el primero, entrará el segundo y así sucesivamente hasta finalizar las seis actuaciones.

Los espectadores observarán detenidamente cada una de las escenificaciones de sus compañeros (as) y la respuesta del actor principal, que estará sentado en medio del escenario en completo silencio.



**Situaciones**

El actor principal de la representación está sentado y se pone el dedo en la nariz. Responde con un simple gesto ante cada una de las actuaciones que se le presentan.

Actuaciones de los compañeros / as

1. Entra el primer actor en escena, mira al que se limpia la nariz y pone cara y actitud de enfado, se le acerca y lo empuja.

Reacción del actor principal: le da otro empujón, se enfada y continúa con su acción anterior (el primer actor sale del escenario).

2. Entra en escena el segundo actor; cuando ha visto al que se limpia la nariz intenta ignorarlo, mirando para otro lado y haciendo como que se interesa por otra cosa.

Reacción del actor principal: lo mira y también ignora su presencia. Continúa con su acción (sale del escenario el segundo actor).

3. Entra el tercero y hace una manifestación de asco con la cara y el cuerpo.

Reacción del actor principal: se gira y continúa haciéndolo. (Sale del escenario el tercer actor).

4. Entra el cuarto actor. Cuando ve al que se limpia la nariz, manifiesta agrado por la situación, ríe junto a él y le da golpes de complicidad en la espalda.

Reacción del actor principal: ríen juntos y continúa haciéndolo (sale del escenario el cuarto actor).

5. Entra el quinto actor, lo mira, se queda inmóvil con la boca abierta y cara de espanto ante el espectáculo que está presenciando.

Reacción del actor principal: pone cara de intriga sin comprender y comienza a buscar en su propia ropa y en su cuerpo algo que el otro pudiera estar mirando (sale del escenario el quinto actor).



**Puesta en Común**

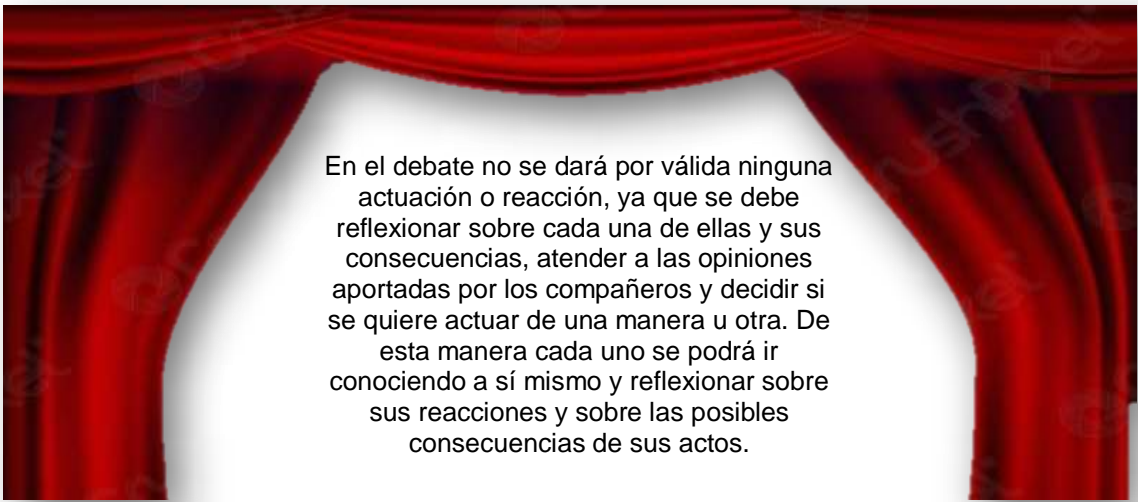
6. Entra el último actor, mira al actor principal y le dice que no con el dedo y moviendo la cara, como indicando que no está de acuerdo con su acción.

Le pasa un pañuelo para que se limpie.

Reacción del actor principal: lo agradece con un gesto y se limpia la nariz con el pañuelo.

Una vez finalizada la representación, se invita a todos los actores a que salgan a escena. De uno en uno, comenzando por el primero que ha actuado y siguiendo el orden, se les pide que repitan, muy brevemente, su reacción para que los espectadores las recuerden y vayan respondiendo a las preguntas que se les formulará.

1. ¿Cómo ha reaccionado este actor? ¿Qué ha hecho? (lo mismo para cada uno de los otros actores)
2. ¿Cómo reaccionó el actor principal en esta situación?
3. ¿Qué les ha parecido esta actuación?
4. ¿Qué le dirías a este actor?



En el debate no se dará por válida ninguna actuación o reacción, ya que se debe reflexionar sobre cada una de ellas y sus consecuencias, atender a las opiniones aportadas por los compañeros y decidir si se quiere actuar de una manera u otra. De esta manera cada uno se podrá ir conociendo a sí mismo y reflexionar sobre sus reacciones y sobre las posibles consecuencias de sus actos.

### Actividad 3:



## **Técnicas de Relajación**

### ψ **Descripción**

Las técnicas de relajación son un conjunto de estrategias psicológicas que tienen como objetivo reducir el nivel de activación, “calmarnos”. Es habitual que también se utilicen como una herramienta para poder “desconectar” y parar nuestros pensamientos, y para dar un alto en nuestro ritmo de vida.

Según Césari, C. (1995) gracias a la técnica de la relajación se trabaja la parte psicocorporal del individuo. Según este autor la base de la práctica relajante estaría formada por el cuerpo y la mente, que sería la unidad soma-psi que relaciona la experiencia que vive nuestro cuerpo con la toma de conciencia de ésta que vivencia nuestra mente. Con ello podemos analizar las rigideces, las molestias, las emociones, los pensamientos y las conmociones.

En el artículo La Relajación en Educación Infantil Águeda M<sup>a</sup> Escalera Gámiz nos señala los beneficios que nos puede proporcionar la práctica de la relajación:

“la práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios a nuestro organismo, como son: disminución de la ansiedad; aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes; estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria; aumento de la velocidad de reflejos; aumento de la capacidad de concentración y de la memoria; aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje; incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite y estemos donde estemos; sincronización armónica de la mente y el cuerpo; aumento de la capacidad de reflexión; aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo; aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo; incremento de la capacidad creativa; aumento considerable de la capacidad de visualización

interna dirigida; aumento de la facilidad de pensar en positivo; tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva; aumento de la confianza en sí mismo; aumento de la temperatura cutánea; disminución de la tensión arterial; mejora en la circulación sanguínea; normalización de la respiración; sensación de eliminación de tensiones; aumento de la recuperación física y mental; aumento de la oxigenación cerebral; ensanchamiento del campo de conciencia; mejora en la calidad del sueño; y mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.” [Escalera Gámiz, 2009 p. 2]

### ψ **Proceso Metodológico**

La relajación significa una ausencia de tensión o activación que se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo. Cuando nos sentimos relajados tomamos decisiones más acertadas, estamos mejor con nosotros mismos y valoramos positivamente el esfuerzo de los demás. En definitiva, actuamos de forma más asertiva.

Con la práctica de la relajación en el aula podemos conseguir tres objetivos fundamentales: educar para la salud, mejorar el rendimiento académico, desarrollar la inteligencia emocional.



**RELAJANDO EL CUERPO**



**Objetivos**

- Experimentar la relajación.
- Valorar la relajación como un estado que nos permite regular las emociones.
- Adquirir la práctica de la relajación.



### Recursos

- Espacio amplio
- Celular, parlante y música de relajación
- Luz y temperatura adecuada



### Temporalización

Esta actividad se realizará en una sesión de 20 minutos aproximadamente.

### Procedimiento

Sentados en el suelo, se dice a los menores que piensen en lo que han estado haciendo, en cómo se sienten y en las emociones que están sintiendo.

Se tenderán en el suelo y, con los ojos cerrados, se iniciará la relajación acompañados por una música de fondo muy suave que les invite a tranquilizarse.

La educadora les leerá en voz suave y lenta un texto para que lo vayan interiorizando y les permita seguir las instrucciones que se les detalla:

“Piensa que has ido de excursión y has hecho muchas cosas; te lo has pasado muy bien corriendo, saltando y jugando con tus amigos. Pero ahora estás muy cansado y necesitas estirarte en el suelo. Notas cómo todo tu cuerpo empieza a descansar y la respiración se va haciendo más lenta. Tu rostro está cansado. También tus ojos, la nariz, las orejas, la boca, la barbilla están tensos. Deja que se relajen poco a poco.

En este momento tus hombros notan la fatiga acumulada de todo el día, pero recuerda que ahora estás tranquilo y poco a poco te estás relajando.

Mueve los dedos de las manos y déjalas abiertas y en reposo. Ahora concéntrate en tus brazos y experimenta cómo se van relajando.

Respira lenta y profundamente y, con la mano encima de tu abdomen, experimenta cómo éste sube y baja al compás de tu respiración.

Tus piernas están cargadas por la tensión que has ido acumulando mientras corrías, saltabas y jugabas con tus amigos. Deja que se relajen lentamente.

Tus pies también necesitan un descanso, muévelos lentamente como si quisieras abrirlos y cerrarlos. Deja que se relajen.

### Trabajo Individual

## Puesta en Común

Se inicia una puesta en común. El alumnado, de forma voluntaria podrá comunicar las sensaciones y emociones que ha experimentado. Para dirigir el debate el educador formulará preguntas como las siguientes:

1. ¿Estás mejor ahora que antes de practicar la relajación?
2. ¿Qué has sentido?
3. ¿Has experimentado alguna emoción?



## Orientaciones



Es necesario tener en cuenta el ambiente para llevar a cabo la actividad y presentarla como una propuesta que favorece la percepción de sensaciones nuevas y el conocimiento del propio cuerpo.

Para continuar ilustrando esta idea se pueden plantear situaciones en las que, estando tensos y nerviosos, provocamos respuestas que incrementan nuestro malestar y agravan nuestros problemas. La relajación es una técnica que nos ayudará a superar este estado de malestar.

Tratándose de una relajación, la temporalización puede variar en función del conocimiento previo de esta técnica.

Si es la primera vez que se lleva a cabo una sesión de relajación, ésta debe ser corta, entre 5 y 10 minutos. Se pedirá a los estudiantes que relajen una parte del cuerpo, por ejemplo, los brazos. Incluso puede iniciarse la relajación sin necesidad de que cierren los ojos; será la práctica la que les vaya descubriendo la mejor manera de relajarse.

## C. DIMENSION 3: Autoestima

### Elaboración de dibujos



#### ψ Descripción

El dibujo, configura una idea, comunica e informa expresando el valor simbólico o conceptual. Los dibujos, además de representaciones, de esquemas o de conceptos de lo real, son principalmente, un tipo de imágenes que se aplican en el contexto de prácticas determinadas, científicas, técnicas o artísticas que dan valores muy concretos, vinculados a las categorías de sus conocimientos.

Para Piaget el dibujo se define como una forma de función semiótica (representación de algo por medio de un significante diferenciado como el lenguaje, imagen mental, gestos simbólicos etc.), que se inscribe a mitad del camino entre el juego simbólico y la imagen mental con la que comparte el esfuerzo de la imitación de lo real. El dibujo es un intermediario entre el juego y la imagen mental.

#### ψ Procedimiento

Se utilizará esta estrategia como herramienta para que cada niño o niña reconozca sus emociones y desarrollar la valoración de la propia individualidad de manera didáctica usando su propia auto expresión de sí mismo.



**Actividad 4:**

# TÚ PUEDES HACER COSAS DIFERENTES

## Recursos:

- Papel blanco de 30 x 42 cm. (DIN A3).
- Lápices de colores.

## Temporalización:

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos, de los cuales 20 minutos aproximadamente se dedicarán al dibujo

## Objetivos:

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollar la valoración de la propia individualidad.
- Expresar gráficamente una imagen creada.
- Identificar el nivel de satisfacción por la obra realizada.

## Procedimiento

### *Trabajo individual*

Se colocarán las mesas separadas las unas de las otras, de tal manera que los alumnos no puedan ver el trabajo de los demás. Se les pedirá que realicen un dibujo (como un cuadro de un pintor) El cuadro será la composición libre de 4 elementos dados. Podrán dibujarlos y distribuirlos como deseen, pero dentro de un mismo contexto, es decir, se relacionarán entre sí. El educador escribirá en la pizarra los 4 elementos y el alumnado empezará a realizar su obra de arte. Para ello primero reflexionarán en silencio sobre lo que quieren dibujar y después lo plasmarán en el papel.

Para facilitar la comprensión se les dará un ejemplo: "Si los elementos son casa, perro, árbol y pájaro, se podría dibujar un jardín donde se viera la casa de un perro, un pequeño árbol junto a ella y un pajarito en su nido. Cada artista podrá agregar más objetos a su dibujo, siempre y cuando los elementos se relacionen entre sí.

### *Trabajo en grupo clase*

Terminados los dibujos, se colocarán en una pared de la clase a modo de exposición. Los estudiantes se pasearán por la clase, como si estuviera en una sala de exposiciones, y mirará con detalle el trabajo de los demás.

En el momento en que todos los participantes hayan observado toda la exposición, cada uno explicará al grupo lo que dibujó, qué significa y cómo se le ocurrió su obra. En el momento de la exposición el resto de la clase debe permanecer en silencio.

### *Puesta en Común*

Se dejarán unos minutos para reflexionar sobre el trabajo personal. Mientras, el educador hará unas preguntas, para facilitar la reflexión, que en ningún momento se deben contestar. La reflexión debe ser en silencio y con la voz interior.

1. ¿Te ha gustado tu dibujo?
2. ¿Qué has pensado de tu propio cuadro al ver el trabajo de los demás?
3. ¿Te hubiera gustado hacerlo diferente?
4. ¿Te has divertido creando?

No se comentará nada, ni se dejará opinar sobre el trabajo realizado por los compañeros. Toda la reflexión debe ser individual.

## D. DIMENSION 4: Habilidades socio-emocionales

### TEATRO CON TÍTERES



#### ψ Descripción

Los títeres son figuras inertes que adquieren vida a través de la energía que le proporciona una persona llamada titiritero. (Luis Mercado, 2016)

El empleo del títere en la escuela como técnica expresiva es muy importante porque permite al niño hablar, mejorar su lenguaje, enriquecer su vocabulario, aprender a escuchar a los demás, crear sus propios personajes, sus diálogos, fabricar y manipular sus títeres.

A los niños les gusta mucho el uso de títeres y se les hace más fácil expresar lo que sienten por medio de ellos, ya que los ven como una figura fantástica en la que pueden explotar su imaginación y creatividad.

Al emplear los títeres en nuestro trabajo de aula (recurso didáctico), ayudamos al niño en su desarrollo normal en cuanto a la imaginación y fantasía y al despertar de sus habilidades, inteligencia, aptitudes entre otros; ya que orienta su imaginación hacia el mundo real y la expresión creativa.

#### ψ Proceso metodológico

Los títeres son muy valiosos, ya que a través de ellos se pueden expresar ideas, sentimientos, así como representar hechos de la vida diaria.

El objetivo de aplicar juegos teatrales no es formar actores sino utilizar el teatro como un vehículo de crecimiento grupal y, según el contexto, también como recurso didáctico. Dentro de estos juegos teatrales es que incluimos la

improvisación con títeres. Asimismo, orienta su imaginación hacia el mundo real y la expresión creativa encauzando el desarrollo normal de los sentimientos de libertad, cooperación y colaboración, mediante la crítica sana de las costumbres y hábitos de la sociedad.

### Actividad 5:



#### Objetivos

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales.
- Identificar actitudes y valores que favorecen la amistad.
- Identificar actitudes adversas en una amistad.
- Expresar verbalmente las propias ideas.
- Analizar valores y actitudes positivas.


#### Recursos

- Títeres.
- Un pequeño teatro en el que el personaje pueda aparecer y desaparecer.

#### Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

## Procedimiento



### Trabajo en grupo clase

El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo. Se les presentará un personaje singular (un títere); se trata de un muñeco que tiene un problema y que le gustaría compartirlo con ellos para ver si entre todos pueden buscar soluciones.

El educador presenta al muñeco: “Éste es Paco y les quiere explicar una historia”. Paco les explica su situación: “Me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podrían ayudar.

Mi gran ilusión es tener amigos”. A continuación, les relata su historia:

“Últimamente, cuando llego al colegio, mis compañeros me contestan mal, parece que todos me tienen cólera y no sé qué hacer; yo creo que me tienen envidia o que piensan que yo soy... (Antipático, agresivo, egoísta...)”

Mientras cuenta su problema muestra actitudes negativas o que pueden ser rechazadas por los demás: egoísmo, tratos con gritos y malas palabras, intolerancia, deseo de querer dirigirlo todo y no dejar opinar a otros, transgresión de las reglas del juego, posturas intransigentes, personalidad explosiva, enfado y agresividad...

Paco les pedirá que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que están perjudicando sus relaciones. El alumnado le ayudará a identificar esas actitudes y, con la ayuda del educador, le indicarán actitudes positivas como alternativas a las anteriores para que sus relaciones mejoren.

A continuación, y para recoger las alternativas dadas, se nombrará un secretario o secretaria encargado de ir anotando en la pizarra las alternativas o soluciones concretas que se propongan para cada una de las situaciones.

Una vez que se ha concluido este espacio, Paco, en colaboración con el alumnado, hará un repaso y resumen de las actitudes y emociones deseables a las que debe tender y aquellas que quiere cambiar. Además, manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despedirá hasta una próxima ocasión.

En las manos del educador está la magia, el encanto y el atractivo que el personaje pueda tener, por tanto, debe preparar muy bien la situación a explicar e imaginarse la actitud y las posibles respuestas del personaje, considerando los rasgos de su carácter (personalidad).

## E. DIMENSIÓN 5: Habilidades de vida

### **Técnicas Participativas**



#### ψ **Descripción**

Las técnicas participativas surgen como herramientas educativas abiertas, provocadoras de la participación para la reflexión y el análisis, recogiendo lo objetivo y subjetivo de la práctica o realidad en la que se mueve un grupo, permitiendo la reflexión educativa de la misma (Vargas & Bustillos, 1984).

Lo que nos da a entender que son necesarias para la construcción personal y colectiva de nuevos conocimientos y prácticas a partir de la realidad, el cuestionamiento de esa realidad y la experiencia reflexionada del grupo.

Hay que entender que las técnicas participativas no son solo un pasatiempo ni una mera distracción, sino una poderosa fuerza impulsiva que facilita el aprendizaje, profundiza los temas expuestos y propenden además a una educación liberadora, eminentemente participativa.

#### ψ **Proceso Metodológico**

Las técnicas participativas favorecen la integración grupal y posibilitan que el conocimiento individual se colectivice y de esta forma se enriquezca el grupo. Para aplicar una técnica participativa se debe tener en cuenta: Objetivos que se pretenden alcanzar. Cómo y cuándo utilizarlas.

Es la mejor manera de conectarse con las emociones de los demás.



## Actividad 6:



### Objetivos

- Actuar ante las emociones de los demás.
- Detectar cómo los compañeros influyen en el modo de comportarnos.
- Valorar cualidades específicas de los demás.

### Recursos

- Aula grande y sin obstáculos
- Celular, parlante
- Música alegre

### Temporalización

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 50 minutos aproximadamente.



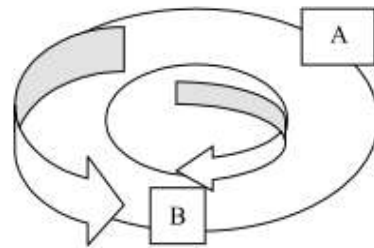
## Procedimiento

Se divide la clase en dos grupos, A y B, y cada uno de ellos formará un círculo en medio de la clase, uno dentro del otro.

Al ritmo de la música todos los alumnos empiezan a dar vueltas, el grupo A hacia su derecha y el grupo B hacia su izquierda. Cuando se para la música, los alumnos se sitúan de tal manera que cada miembro del grupo A tiene delante a un miembro del grupo B, mirándose a la cara. Cada alumno dirá al compañero que tiene delante una cualidad suya. Sin decir nada más, vuelve a sonar la música y los alumnos se ponen a girar otra vez. Al parar de nuevo la música, vuelven a decirse uno a otro una cualidad. Esta acción se irá repitiendo 5 o 6 veces.



## Trabajo en grupo de clase



## Puesta en común

Se sienta todo el alumnado en el suelo de manera que se puedan ver las caras y el educador les preguntará

1. ¿Les ha gustado el juego?
2. ¿Cómo se han sentido cuando les han dicho algo positivo?
3. ¿Les ha sido fácil?
4. ¿Qué crees que has aprendido?
5. ¿Crees que mejoraríamos la relación si nos acostumbráramos a decirnos cosas positivas?



# Orientaciones



El espacio debe ser amplio para poderse mover con facilidad.

Se intentará que, al parar la música, la pareja de alumnos que coincida no sea la misma que la anterior.

En la puesta en común se reflejará la necesidad de aceptar las opiniones de los demás, ya que éstas nos deben servir para reflexionar e intentar modelar actitudes que nos ayuden a mejorar.

**VARIABLE 2:**

**Empatía  
Cognitiva**

**Empatía  
Afectiva**

**E  
M  
P  
A  
T  
Í  
A**

## A. DIMENSIÓN 1: Empatía cognitiva

### **Discusión en plenaria**



#### ψ **Descripción**

Se utiliza, generalmente, cuando se desea que todos los miembros del grupo expresen sus criterios y sean escuchados por todos. En dependencia del número de integrantes del grupo y de las características del contenido a abordar, este método será efectivo.

Este método tiene como objetivo que los estudiantes expresen sus criterios ante el resto del grupo. El docente debe promover la discusión del problema ya sea posterior al trabajo en grupos pequeños o individuales, depende de la organización que haya previsto y del tiempo de que disponga.

#### ψ **Proceso metodológico**

De la misma manera que nosotros/as sentimos emociones, el resto también las sienten.

Aunque cada uno/a las sentimos de manera distinta. Aceptar al resto implica comprender sus emociones y, por tanto, mejorar las relaciones que tenemos con ellos y ellas. Por ello, es importante enseñar a los niños y niñas a reconocer y apreciar las emociones del resto.

## Actividad 1:



### Objetivos:

- Identificar los sentimientos del resto.
- Identificar los sentimientos que hay detrás de las afirmaciones.
- Aceptar que las personas pueden sentir distintas emociones ante la misma situación.

### Recursos:

Carteles con frases

### Temporalización:

60 minutos.

## Procedimiento:

Se organiza la clase en grupos de 4 o 5 personas según la cantidad de estudiantes; a través de carteles con distintas emociones.

Se les indica que se realizará una actividad en la que vamos a intentar escuchar los sentimientos de la gente; a fin de practicarlo para comprender mejor a la otra persona.

Se lee algunas frases. Luego de leerlas, participan levantando la mano y mencionan qué emoción hay detrás. Puede haber más de una respuesta correcta, porque podemos sentir diferentes emociones a la vez. A veces, personas distintas tienen diferentes emociones en la misma situación.

Las frases pueden ser las siguientes:

- No puedo entenderlo. Voy a dejarlo.
- ¡Qué bien! Faltan ocho días para las vacaciones de Navidad.
- Mira el dibujo que he hecho.
- ¿Vas a llamar a mis padres?
- Qué mal, no hay nada que hacer.
- Nunca voy a hacerlo bien. Él o ella siempre lo hace mejor que yo, y, ¡yo práctico!
- Tú nunca te quedas a ayudarme/la, siempre soy yo.
- No puedo invitarte a mi grupo.
- Estás logrando una nueva marca.
- Estoy haciendo bien este examen, ¿verdad? creo que va a estar bastante bien.
- Ese ejercicio lo puedo hacer yo. No necesito tu ayuda.
- Déjame en paz. A nadie le importa saber qué me pasa.
- Me gustaría decir eso, pero no puedo. Seguramente me pegará.
- No tengo amigos/as.
- Nadie va a jugar conmigo.
- Él me dejó ser el primero de la fila.
- Estoy aquí por primera vez.
- Eso es mío
- Se murió mi perrito

## Plenaria

Sentados en círculo reflexionan a través de las siguientes preguntas:

- ¿Te ha resultado difícil comprender el sentimiento expresado?
- ¿Qué te ha ayudado?
- ¿Cómo puedes estar seguro/a de lo que ha sentido alguien?
- ¿A veces es difícil escuchar los sentimientos de alguien?  
¿Cuándo?
- ¿La gente puede sentir más de una emoción a la vez?
- ¿Cómo actuarías frente a estas situaciones?

## Preguntas

## B. DIMENSIÓN 2: Empatía afectiva

### Técnica Expositiva



#### ψ Descripción

La Enseñanza Expositiva se basa en el aprendizaje por asimilación propuesto por Ausubel (1976), autor que entiende el aprendizaje como el proceso de organización e integración de información en la estructura cognitiva del sujeto.

Es así como una **metodología expositiva**, bajo los términos del aprendizaje significativo que plantea Ausubel (1976), va a prestar atención a la organización del material de enseñanza en unidades secuenciadas a través de los principios de diferenciación progresiva, reconciliación integradora, utilización de organizadores previos y consolidación.

#### ψ Proceso metodológico

La principal finalidad de esta técnica es exponer temas de contenido teórico o informativo: aparte de propiciar información amplia en poco tiempo. Además, es una **técnica** muy utilizada en diferentes ámbitos y contextos ya que se puede aplicar con grupos grandes y pequeños.

Así pues, en esta actividad se usará la técnica expositiva para que los niños y niñas expongan lo trabajado en grupo y así optimizar conceptos en plenario e informar sobre lo aprendido en los grupos en discusión a los demás compañeros, así mismo el/la facilitador/a también hará uso de esta técnica para informar sobre conceptos nuevos a los niños y finalmente hacer la reflexión del tema.

## Actividad 2:



### DURACIÓN:

60 minutos.

### RECURSOS

- ψ Ficha
- ψ Lápiz
- ψ Pizarra

### OBJETIVOS

- Identificar las emociones de las demás personas.
- Fomentar la actitud empática.
- Aceptar las opiniones del resto.

## PROCEDIMIENTO

Antes de iniciar la actividad, haremos una pregunta para comprobar los conocimientos previos de los alumnos y alumnas y para sensibilizarles en torno al tema: ¿Qué es para ti comprender a otra persona?

Después de debatir las respuestas, crearemos grupos. A cada uno/a le daremos una ficha en la que se reflejarán cuatro situaciones. Cada grupo nombrará una persona secretaria que será la persona encargada de escribir lo que hayan decidido. La persona secretaria leerá la pregunta y los alumnos y alumnas, de forma individual, dirán qué emociones pueden sentir en esas situaciones. La persona secretaria tendrá que redactar en la ficha todos los comentarios. Se aceptarán todas las respuestas, sin juzgarlas ni corregirlas, puesto que todas son válidas.

Una vez realizado esto, los estudiantes se sentarán en círculo y cada persona secretaria leerá lo comentado en su grupo, mientras el profesor o profesora escribe todas las respuestas en la pizarra. Cuando terminen, el profesor o profesora borrará las emociones repetidas y todo lo que no sean emociones. Haremos una reflexión grupal para expresar que ante la misma situación pueden vivirse diferentes emociones.

Finalmente, los estudiantes comentarán cómo actuarían ante esas situaciones para que la otra persona no se sienta dolida. Por ejemplo: ¿Qué le dirías a la persona que no invitas a tu fiesta de cumpleaños para que lo acepte y no se sienta mal?



# FICHA

▶ ¿Cómo crees que se va a sentir la persona ante esta situación?

SITUACIÓN	EMOCIONES
No has invitado a un/a amigo/a a tu fiesta de cumpleaños	
Regalas a tu hermana/a un juguete que le gusta mucho	
Pierden el estuche de tu amigo/a	
Han ayudado a un/a amigo/a a preparar una función teatral	
.....	

**Este ejercicio debe ayudar a los estudiantes a darse cuenta de que ante el mismo hecho podemos sentir diferentes emociones.**

## V. Materiales y Recursos

- Ficha descriptiva
- Lápiz
- Pizarra
- Hojas con frases
- Celular, parlantes
- Música alegre
- Títeres.
- Un pequeño teatro en el que el personaje pueda aparecer y desaparecer
- Papel blanco de 30 x 42 cm. (DIN A3).
- Lápices de colores.
- Espacio amplio y sin obstáculos
- Actuaciones a representar
- Cartulinas/carteles
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras

## VI. Evaluación

Se entiende por evaluación el análisis sistemático del proceso de la aplicación de la propuesta, el cual permitirá verificar su coherencia y el grado de eficacia en la concreción de los pasos. A través de la evaluación se obtiene información del proceso de formación, del nivel de adquisición de los objetivos, de la metodología aplicada, recursos, etc., lo que permite una retroalimentación para adecuar la ayuda pedagógica.

Se realizará terminada cada actividad de cada dimensión, evaluando continuamente el impacto de la actividad. Asimismo, permitirá enriquecer y proponer mejoras continuas en su aplicación identificando puntos logros y debilidades en el grupo de estudio.

Se plantean herramientas como el Diario de sesiones, el Cuestionario y la Observación directa; que a continuación se detalla:

- **Diario:** en el que se describirá todo lo que ocurra mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas, etc.) las descripciones se realizaran por cada dimensión de cada variable.

- **Cuestionario:** esta herramienta nos permitirá, al término de cada actividad, una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollar nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contendrá diversos indicadores de evaluación que deberán tomarse en cuenta en cada actividad, ya que ayudarán a evaluarla.

## vii. Referencias bibliográficas

López Sánchez , F., Carpintero, E., Del Campo Sánchez, A., Lázaro Visa , S., & Soriano Rubio, S. (2007). *Programa Probien. Bienestar en Educación Primaria. Mejorando la vida personal y las relaciones con los demás*. Pirámide 2015.

Saézn Giménez, J. (2017). *Promoción de la Empatía en Educación Primaria: Propuesta de Intervención Educativa*.

Giménez Sastre, M. (2015). *Diseño y planificación de un programa de intervención para la mejora de la inteligencia emocional en niños de Educación Infantil*.

Calderón Rodríguez, M. (2012). "Manual de Educación Emocional - Aprendiendo sobre las emociones"

BISQUERRA ALZINA, R. (2011) "Educación emocional - Propuestas para educadores y familias"

Renom Plana, A. (2007) "Educación Emocional- Programa para Educación Primaria (6-12 AÑOS)"

### Anexo 3: Cuestionario que evalúa la educación emocional

Estimado (a) estudiante:

Te saludo afectuosamente, esperando que te encuentres bien de salud y, a la vez solicito tu apoyo en el llenado de este cuestionario que te presento, el cual tiene como objetivo determinar una escala valorativa sobre la educación emocional en estudiantes de primaria. La información que brindarás es de mucho interés para la elaboración de una tesis de Maestría que se desarrolla en la Universidad César Vallejo de Piura.

Te pido que leas atentamente cada ítem y respondas marcando un aspecto de acuerdo a tu criterio.

Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
-----------	----------------	-------------------	------------------	-------------

#### I. Información General.

Sexo:            M                F   

Edad:

Grado:

#### II. Información específica.

N°	Ítems	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
<b>Dimensión 1. Conciencia emocional</b>						
1	Me siento una persona feliz.					
2	Estoy descontento conmigo mismo.					
3	Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.					
4	Pienso cosas agradables sobre mí mismo.					
5	Me siento triste sin saber el motivo.					
<b>Dimensión 2. Regulación emocional</b>						
6	Hablar delante de muchas personas me resulta difícil.					
7	Cuando hago algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.					
8	Me cuesta defender mis opiniones diferentes frente a los demás.					
9	Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal, me preocupo demasiado.					
10	Me desanimo cuando algo me sale mal.					

<b>Dimensión 3. Autoestima</b>					
11	Hago amigos con facilidad.				
12	Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.				
13	Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.				
14	Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.				
15	Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.				
<b>Dimensión 4. Habilidades socioemocionales</b>					
16	Consuelo a mis amigos cuando están tristes.				
17	Me alegro cuando mis amigos están felices.				
18	Me es fácil darme cuenta de cómo se sienten mis amigos.				
19	Intento siempre de que mis amigos entiendan lo que les digo.				
20	Conozco bien mis emociones.				
21	A menudo me dejo llevar por la cólera y actúo bruscamente.				
22	Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.				
23	Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.				
24	Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.				
<b>Dimensión 5. Habilidades de vida</b>					
25	Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.				
26	Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.				
27	Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.				
28	Sé poner nombre a las emociones que experimento.				
29	Me resulta difícil relajarme.				

## Anexo 4: Ficha técnica de educación emocional

1. **NOMBRE** : Cuestionario para medir la Educación Emocional
2. **AUTOR/A** : Macarlupú Alvarado, Janet
3. **FECHA** : 2022
4. **OBJETIVO** : Evaluar el nivel de educación emocional en sus dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida.
5. **APLICACIÓN** : Individual
6. **ADMINISTRACIÓN** : Individual
7. **DURACIÓN** : 25 minutos aproximadamente
8. **TIPOS DE ÍTEMS** : Enunciado
9. **N° DE ÍTEMS** : 29 ítems
10. **DISTRIBUCIÓN** : **Dimensiones e indicadores**
  1. **Conciencia emocional: 5 ítems**
    - Conocer a uno mismo: 1
    - Reconocer los propios sentimientos y emociones: 2, 3
    - Comprender el estado emocional propio: 4, 5
  2. **Regulación emocional: 5 ítems**
    - Capacidad de regular los impulsos: 6
    - Canalización de emociones: 7, 8
    - Tolerar la frustración: 9
    - Ser pacientes por la gratificación. 10
  3. **Autoestima: 5 ítems**
    - Valoración de las propias habilidades: 11, 12
    - Reconocer las propias limitaciones: 13
    - Aceptar los aspectos positivos y negativos propios: 14, 15
  4. **Habilidades socio-emocionales: 9 ítems**
    - Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emocionales de los demás: 16, 17, 18, 19

- Conciencia emocional para auto reconocerse: 20, 21, 22, 23, 24

#### 5. Habilidades de vida: 5 ítems

- Manejo de situaciones de la vida: 25, 26
- Desarrollo de la afectividad: 27
- Capacidad de realizar tareas de forma competente. 28, 29

**Total de ítems = 29**

## 11. EVALUACIÓN

Puntuaciones

Escala cuantitativa	Escala cualitativa
5	Siempre
4	Casi siempre
3	Algunas veces
2	Casi nunca
1	Nunca

### • EVALUACIÓN EN NIVELES POR DIMENSIÓN

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA									
	CONCIENCIA EMOCIONAL		REGULACIÓN EMOCIONAL		AUTOESTIMA		HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES		HABILIDADES DE VIDA	
Niveles	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
<b>BAJO</b>	5	11	5	11	5	11	9	21	5	11
<b>MEDIO</b>	12	18	12	18	12	18	22	34	12	18
<b>ALTO</b>	19	25	19	25	19	25	35	45	19	25

### • EVALUACIÓN DE LA VARIABLE

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA	
ESCALA CUALITATIVA	EDUCACIÓN EMOCIONAL	
Niveles	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
<b>BAJO</b>	29	67
<b>MEDIO</b>	68	106
<b>ALTO</b>	107	145

**12.VALIDACIÓN.** - La validez de contenido se desarrolló a través de tres profesionales que actuaron como expertos en el tema.

**13.CONFIABILIDAD.** - A través del estudio el valor de los resultados de esta prueba es de 0.922. Con respecto a la prueba ítems-total los valores oscilan entre 0,333 y 0,799.



## Anexo 5: Matriz de validaciones

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Cuestionario que evalúa la educación emocional"

**OBJETIVO:** Analizar el nivel de educación emocional en los estudiantes.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes de 5to. y 6to grado de primaria.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Moscol Morales, Johana Janireth

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Magister en Psicología Educativa.

**VALORACIÓN:**

<del>Muy Alto</del>	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
---------------------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)

  
Mg. Johana Janireth Moscol Morales  
MAGISTER EN PSICOLOGIA  
C. No. 18127  
FIRMA DEL EVALUADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUECES O EXPERTOS																					
INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 1: EDUCACIÓN EMOCIONAL																					
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES		ESCALA DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN				Observación y/o recomendación								
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas veces	4. Casi siempre	5. Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el ítem y el indicador							
									Si	No	Si	No		Si	No	Si	No				
<p>Autoconciencia: es reconocer los propios rasgos, sentimientos y emociones y tener conciencia del propio estado emocional. Implica explorar a fondo del lenguaje verbal y no verbal, para tener conciencia de las propias emociones e interpretar los sentimientos y emociones de los demás (Baron, 2007)</p> <p>Regulación emocional: Capacidad de regular los estados emocionales desagradables, de tolerar la frustración y saber expresar las gratificaciones en condiciones previas satisfactorias para desarrollar los roles de los demás (Baron, 2007)</p> <p>Autonomía: implica valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones, en entendimiento de valores. La aceptación de uno mismo implica aceptarse tanto con los aspectos positivos como con los negativos (Baron, 2007)</p>	<p>Conocer a uno mismo</p> <p>Reconocer los propios sentimientos y emociones</p> <p>Comprender el estado emocional propio</p>	Me siento una persona feliz.								X											
		Estoy descontento conmigo mismo.												X							
		Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.													X						
		Pienso cosas agradables sobre mí mismo.													X						
	<p>Capacidad de regular los impulsos</p> <p>Compañía de emociones</p> <p>Tolerar la frustración</p> <p>Ser pacientes por la gratificación.</p>	Hablar delante de muchas personas me resulta difícil.												X							
		Cuando hago algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.													X						
		Me cuesta defender mis opiniones diferentes frente a los demás.													X						
		Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal, me preocupo demasiado.													X						
	<p>Valoración de las propias habilidades</p> <p>Reconocer las propias limitaciones</p> <p>Aceptar los aspectos positivos y negativos propios</p>	Me desanimo cuando algo me sale mal.												X							
		Hago amigos con facilidad.													X						
		Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.													X						
		Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.													X						
	Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.												X								
	Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.												X								

<p>Habilidades socio-emocionales: Se basa en la empatía que implica ponerse en el lugar del otro, hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás. La empatía se construye sobre la conciencia emocional, cuanto más nos conocemos más podemos reconocer las emociones de los demás (Flores, 2007).</p> <p>Manejo de vida: Es el manejo constructivo de las situaciones de la vida, competencias necesarias para una vida efectiva, comprometida, responsable, repetitiva.</p> <p>Capacidad memoria: Capacidad memoria requiere para ejecutar una tarea de manera competente en una situación dada, la que debe experimentar bastante sujeta en la vida cotidiana, en el tiempo libre, en el trabajo, en la familia y en las actividades sociales (Rivas, 2001)</p>	<p>Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emociones de los demás.</p>	Consuelo a mis amigos cuando están tristes.								X	X	X				
		Me alegro cuando mis amigos están felices.									X	X	X			
		Me es fácil darme cuenta de cómo se sienten mis amigos.										X	X	X		
		Intento siempre de que mis amigos entiendan lo que les digo.										X	X	X		
	<p>Conciencia emocional para auto-reconocerse</p>	Conozco bien mis emociones.										X	X	X		
		A menudo me dejo llevar por la cólera y actúo bruscamente.										X	X	X		
		Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.										X	X	X		
		Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.										X	X	X		
	<p>Manejo de situaciones de la vida</p>	Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.										X	X	X		
		Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.										X	X	X		
		Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.										X	X	X		
		Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.										X	X	X		
	<p>Capacidad de realizar tareas de forma competente.</p>	Sé poner nombre a las emociones que experimento.										X	X	X		
		Me resulta difícil relajarme.										X	X	X		

  
 Mg. Psic. Johana Jarroqui Moscol Morales  
 MAGISTER EN PSICOLOGIA  
 C.P.S. N. 18377  
**FIRMA DEL EVALUADOR**

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Cuestionario que evalúa la educación emocional"

**OBJETIVO:** Analizar el nivel de educación emocional en los estudiantes.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes de 5to. y 6to grado de primaria.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Marcos Salazar, Yeslú Carol

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Magister en Psicología Clínica

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	<del>Alto</del>	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	-----------------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)

FIRMA DEL EVALUADOR  
C.P.S. P. 14688

**MATRIZ DE VALIDACIÓN**

**TÍTULO DE LA TESIS:** Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUECES O EXPERTOS																		
INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 1: EDUCACIÓN EMOCIONAL																		
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES		ESCALA DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN				Observación y/o recomendación					
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas veces	4. Casi siempre	5. Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									Si	No	Si	No		Si	No	Si	No	
<p>Conciencia emocional: es reconocer los propios rasgos e estados internos, regular, reconocer los propios sentimientos y emociones y tomar conciencia del propio estado emocional (reglas expresar a través del lenguaje verbal y no verbal, para tener conciencia de los propios sentimientos e reconocer los sentimientos y emociones de los demás (Biswas, 2007)</p> <p>Regulación emocional: Capacidad de regular las emociones, controlar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones inciertas para desarrollar los talentos propios (Dunstan, 2007)</p> <p>Autoconciencia: reglas verbal y reconocer los propios hábitos y limitaciones, sin minimización de rasgos. La aceptación de uno mismo incluye aceptar tanto los aspectos positivos como los negativos (Biswas, 2007)</p>	<p>Conocer a uno mismo</p>	Me siento una persona feliz.																
		<p>Reconocer los propios sentimientos y emociones</p>	Estoy descontento conmigo mismo.															
			Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.															
			Pienso cosas agradables sobre mí mismo.															
	<p>Comprender el estado emocional propio</p>	Me siento triste sin saber el motivo.						X										
		<p>Capacidad de regular los impulsos</p>	Hablar delante de muchas personas me resulta difícil.															
			Cuando hago algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.															
			Me cuesta defender mis opiniones diferentes frente a los demás.															
	<p>Controlar las emociones</p>	Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal, me preocupo demasiado.																
		<p>Tolerar la frustración</p>	Me desanimo cuando algo me sale mal.						X									
			<p>Ser pacientes por la gratificación</p>	Hago amigos con facilidad.														
	<p>Valoración de las propias habilidades</p>	Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.																
<p>Reconocer las propias limitaciones</p>		Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.																
		Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.																
		Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.							X									

<p>Identificar como emoción. Se trata en lo posible que implique poner en el lugar del otro. Aquí muestra los sentimientos y emociones de los demás. La empatía se consigue al tener la conciencia emocional. Cuanto más nos conocemos más podemos entender las emociones de los demás (Pines, 2007)</p>	<p>Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emociones de los demás.</p>	Consuelo a mis amigos cuando están tristes.							X	X	X					
		Me alegro cuando mis amigos están felices.								X	X	X				
		Me es fácil darme cuenta de cómo se sienten mis amigos.								X	X	X				
		Intento siempre de que mis amigos entiendan lo que les digo.								X	X	X				
	<p>Conciencia emocional para auto reconocimiento</p>	<p>Conozco bien mis emociones.</p>	A menudo me dejo llevar por la cólera y actúo bruscamente.							X	X	X				
			Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.								X	X	X			
			Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.								X	X	X			
			Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.								X	X	X			
			<p>Mirada de vida: El manejo cotidiano de los desafíos de la vida, comportamientos asociados para una vida efectiva, comprometidos, aprendidos, aprendibles. Capacidades específicas requeridas para operar una forma de nuestra existencia, la que lleva a experimentar bienestar subjetivo en la vida cotidiana, en el trabajo, en la familia y en las actividades sociales (Baron, 2007)</p>	<p>Mirada de situaciones de la vida</p>	Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.							X	X	X		
					Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormir.								X	X	X	
	<p>Desarrollo de la efectividad</p>	<p>Capacidad de realizar tareas de forma competente</p>	Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.							X	X	X				
			Sé poner nombre a las emociones que experimento.								X	X	X			
			Me resulta difícil relajarme.							X	X	X				



FIRMA DEL EVALUADOR  
C.PS. P. 14688

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Cuestionario que evalúa la educación emocional"

**OBJETIVO:** Analizar el nivel de educación emocional en los estudiantes.

**DIRIGIDO A:** Estudiantes de 5to. y 6to grado de primaria.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Lazo Ancajima, Deysi Manuela

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Doctora en Psicología.

**VALORACIÓN:**

<del>Muy Alto</del>	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
---------------------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)

  
Dra. Psic. Deysi M. Lazo Ancajima

**MATRIZ DE VALIDACIÓN**

**TÍTULO DE LA TESIS:** Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUECES O EXPERTOS																
INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 1: EDUCACIÓN EMOCIONAL																
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES		ESCALA DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN				Observación y/o recomendación			
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas veces	4. Casi siempre	5. Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									Si	No	Si	No		Si	No	Si
<p>Conciencia emocional: es la capacidad de reconocer los propios estados emocionales, así como los de los demás, comprender sus influencias y tener conciencia del propio estado emocional. Implica reconocer los propios sentimientos y emociones y tener conciencia del propio estado emocional. Implica expresar el mundo del lenguaje verbal y no verbal, para tener conciencia de los propios sentimientos y emociones y emociones de los demás (Baron, 2007)</p> <p>Regulación emocional: Capacidad de regular las emociones, controlar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y saber manejar las gratificaciones en condiciones de estrés. La capacidad para desarrollar los talentos propios (Baron, 2007)</p> <p>Autoestima: implica valorar y reconocer los propios talentos y habilidades, un sentimiento de respeto. La aceptación de uno mismo implica adaptarse tanto con los aspectos positivos como con los negativos (Baron, 2007)</p>	<p>Conocer a uno mismo</p> <p>Reconocer los propios sentimientos y emociones</p> <p>Comprender el estado emocional propio</p>	Me siento una persona feliz.								X	X	X				
		Estoy descontento conmigo mismo.										X	X	X		
		Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.											X	X	X	
		Pienso cosas agradables sobre mí mismo.											X	X	X	
		Me siento triste sin saber el motivo.									X		X	X	X	
		Capacidad de regular los impulsos	Hablar delante de muchas personas me resulta difícil.										X	X	X	
	<p>Controlación de emociones</p> <p>Tolerar la frustración</p> <p>Ser pacientes por la gratificación.</p>	Cuando hago algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.										X	X	X		
		Me cuesta defender mis opiniones diferentes frente a los demás.											X	X	X	
		Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal, me preocupo demasiado.											X	X	X	
		Me desanimo cuando algo me sale mal.									X		X	X	X	
	<p>Valoración de las propias habilidades</p> <p>Reconocer las propias limitaciones</p> <p>Aceptar los aspectos positivos y negativos propios</p>	Hago amigos con facilidad.											X	X	X	
		Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.											X	X	X	
		Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.											X	X	X	
		Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.											X	X	X	
		Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.									X		X	X	X	



<p>Habilidades socio-emocionales: Se trata de la capacidad que implica ponerse en el lugar del otro, hacer sentir los sentimientos y emociones de los demás. Lo esencial es constatar sobre la conciencia emocional, cuanto más nos conocemos más podemos reconocer las emociones de los demás (Rosen, 2007)</p> <p>Habilidades de vida: Es el manejo constructivo de las situaciones de la vida, competencias necesarias para una vida efectiva, comportamientos operativos, saludables. Capacidades específicas requeridas para operar a un nivel de manera competente en una situación dada, lo que lleva a experimentar bienestar subjetivo en la vida cotidiana, en el tiempo libre, en el trabajo, en la familia y en las actividades sociales (Swain, 2007)</p>	<p>Ponerse en el lugar del otro comprendiendo las emociones de los demás.</p>	<p>Consuelo a mis amigos cuando están tristes.</p>								X	X	X				
		<p>Me alegro cuando mis amigos están felices.</p>									X	X	X			
		<p>Me es fácil darme cuenta de cómo se sienten mis amigos.</p>									X	X	X			
	<p>Conciencia emocional para auto-reconocerse</p>	<p>Intento siempre de que mis amigos entiendan lo que les digo.</p>									X	X	X			
		<p>Conozco bien mis emociones.</p>									X	X	X			
		<p>A menudo me dejo llevar por la cólera y actúo bruscamente.</p>									X	X	X			
		<p>Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.</p>									X	X	X			
		<p>Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.</p>									X	X	X			
		<p>Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.</p>								X		X	X			
	<p>Manejo de situaciones de la vida</p>	<p>Desarrollo de la afectividad</p>	<p>Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.</p>									X	X	X		
			<p>Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.</p>									X	X	X		
		<p>Capacidad de realizar tareas de forma competente.</p>	<p>Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.</p>									X	X	X		
<p>Sé poner nombre a las emociones que experimento.</p>											X	X	X			
		<p>Me resulta difícil relajarme.</p>							X		X	X				

  
 Dra. Psic. Deysi M. Lazo Ancajima  
**FIRMA DEL EVALUADOR**

## **Anexo 6: Hojas de vida**

### **HOJA DE VIDA: EXPERTO 1**

#### **I.- DATOS PERSONALES:**

APELLIDOS: MOSCOL MORALES

NOMBRES: JOHANA JANIRETH

#### **II.- TITULOS Y/O GRADOS**

- MAGISTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA- UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO PIURA
- ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL- GRUPO INTEGRAL T.C-2021
- ESPECIALIZACIÓN EN PROGRAMA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA, UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR SAN MARCOS, 2017.
- ESPECIALIZACIÓN EN PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN ESPECIAL, UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN, 2016.
- II DIPLOMADO EN VIOLENCIA FAMILIAR Y DERECHOS HUMANOS, ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE MECANISMOS ALTERNATIVOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS & DERECHO, 2014.
- DIPLOMADO EN PSICOLOGÍA FORENSE- UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO-2013

#### **III.- ACTIVIDAD DOCENTE SUPERIOR: PREGRADO**

- DOCENTE UNIVERSITARIA EN LA ESCUELA DE PSICOLOGIA- UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO PIURA, 2017- 2019.

#### **ACTIVIDAD DOCENTE SUPERIOR UNIVERSITARIA: POSTGRADO**

- NINGUNA

## HOJA DE VIDA: EXPERTO 2

### I.- DATOS PERSONALES:

APELLIDOS: MARCOS SALAZAR

NOMBRES: YESLUI CAROL

### II.- TITULOS Y/O GRADOS

- CERTIFICADO EN FORMACIÓN EN TRASTORNOS DE CONDUCTA Y PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO – EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN. MADRID (2020)
- PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PSICOLOGÍA JURÍDICA Y FORENSE (2020) ECYDETH - PIURA.
- DIPLOMADO DE ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA (2019) UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – LIMA.
- PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA Y TUTORÍA (2019) UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE Y ECYDETH – PIURA.
- DIPLOMA DE EXPERTO EN INTELIGENCIAS MÚLTIPLES E INTELIGENCIA EMOCIONAL (2019) PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EXPERTOS. FEX. – LIMA.
- PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACIÓN EN PSICOTERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. (2017) PSICOSEX. INSTITUTO DE PSICOTERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL, PAREJA Y SEXOLOGÍA – LIMA.
- MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (2016) UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES – LIMA
- Licenciada en Psicología (2009) Universidad César Vallejo – Filial Piura.

### III.- ACTIVIDAD DOCENTE SUPERIOR: PREGRADO

- DOCENTE UNIVERSITARIA EN LA ESCUELA DE PSICOLOGIA- UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO PIURA.
- DOCENTE UNIVERSITARIA EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO (UPAO)
- JURADO DE TESIS EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO (UPAO)

## **HOJA DE VIDA: EXPERTO 3**

### **I. DATOS PERSONALES:**

APELLIDOS: LAZO ANCAJIMA  
NOMBRES: DEYSI MANUELA

### **II. TÍTULOS Y/O GRADOS**

- DOCTORA EN PSICOLOGIA -UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO U-GRADO DE DOCTORADO 13/12/2021
- MAGISTER EN ADMINISTRACION -UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA R-GRADO DE MAESTRO 14/02/2017
- LICENCIADA EN PSICOLOGIA - UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO O-TITULO PROFESIONAL 17/04/2008
- BACHILLER EN PSICOLOGIA - UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO N-GRADO DE BACHILLER 08/11/2007

### **III. ACTIVIDAD DOCENTES SUPERIOR: PREGRADO**

- UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA - DOCENTE TIEMPO COMPLETO-FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES- OCTUBRE 2017 A ENERO 2018
- UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - DOCENTE TIEMPO COMPLETO – FACULTAD DE CCIENCIAS DE LA SALUD- ABRIL 2018 HASTA LA ACTUALIDAD
- UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - JURADO DE TESIS DE PREGRADO-ESCUELA DE PSICOLOGÍA-ABRIL 2018 HASTA LA ACTUALIDAD

## Anexo 7: Prueba de confiabilidad

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.922	29

**Interpretación:** En la tabla adjunta se expone que el Alfa de Cronbach fue de 0.922, que de acuerdo a los rangos propuestos por George y Mallery (2003) corresponde a una excelente confiabilidad, lo que significa que el instrumento brinda la total seguridad y confianza para medir la variable Educación emocional.

### Estadísticas de total de elemento

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
it1	83.00	179.385	0.625	0.919
it2	83.43	177.802	0.506	0.920
it3	82.64	172.555	0.633	0.918
it4	82.86	184.132	0.333	0.922
it5	83.07	177.302	0.594	0.919
it6	82.71	172.220	0.728	0.916
it7	82.79	178.951	0.758	0.918
it8	83.43	175.956	0.530	0.920
it9	82.50	175.808	0.683	0.918
it10	82.64	180.709	0.452	0.921
it11	83.43	177.802	0.506	0.920
it12	83.07	176.533	0.422	0.922
it13	82.71	183.604	0.391	0.921
it14	82.71	177.758	0.634	0.918
it15	83.50	176.885	0.385	0.923
it16	82.50	175.962	0.799	0.917
it17	83.00	174.615	0.505	0.920
it18	83.00	169.846	0.740	0.916
it19	82.86	184.132	0.333	0.922
it20	82.64	180.709	0.452	0.921
it21	83.07	168.841	0.756	0.916
it22	83.43	177.802	0.506	0.920
it23	83.50	176.885	0.385	0.923
it24	82.86	184.132	0.333	0.922
it25	83.07	176.533	0.422	0.922
it26	82.71	177.758	0.634	0.918
it27	83.00	174.615	0.505	0.920
it28	82.86	184.132	0.333	0.922
it29	83.00	179.385	0.625	0.919

### Anexo 8: Base de datos: Instrumento 1

	Dimensión: Conciencia emocional (5 ítems)					TD 1	Dimensión: Regulación emocional (5 ítems)					TD2	Dimensión: Autoestima (5 ítems)					TD 3	Dimensión: Habilidades socio-emocionales (9 ítems)									TD 4	Dimensión: Habilidades de vida (5 ítems)					TD 5	TV
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29		
1	3	3	3	3	3	15	4	4	4	4	5	21	2	4	1	3	5	15	4	3	3	3	4	4	2	4	2	29	2	3	4	2	4	15	95
2	3	3	4	4	3	17	3	3	3	4	3	16	3	2	3	3	1	12	4	3	4	4	3	3	3	1	4	29	2	3	3	4	3	15	89
3	4	3	2	3	3	15	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	4	19	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33	4	4	4	3	4	19	105
4	3	3	3	2	3	14	3	3	3	4	4	17	2	1	2	2	1	8	3	3	2	4	3	3	2	3	2	25	2	3	4	2	3	14	78
5	4	3	4	3	3	17	4	4	3	4	3	18	3	4	4	4	4	19	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33	4	4	4	3	4	19	106
6	3	1	4	3	3	14	4	3	3	3	2	15	1	4	3	2	3	13	3	3	2	3	2	1	1	3	3	21	4	2	3	3	3	15	78
7	3	4	3	3	4	17	3	4	3	4	4	18	4	4	3	4	2	17	4	1	4	3	4	4	4	2	3	29	4	4	1	3	3	15	96
8	2	4	3	4	4	17	4	3	1	4	2	14	4	1	4	4	1	14	4	4	3	4	2	4	4	1	4	30	1	4	4	4	2	15	90
9	3	2	4	3	3	15	4	3	4	3	4	18	2	3	3	4	3	15	3	4	3	3	4	3	2	3	3	28	3	4	4	3	3	17	93
10	3	2	1	2	1	9	1	3	2	3	3	12	2	1	3	3	2	11	3	3	1	2	3	2	2	2	2	20	1	3	3	2	3	12	64
11	2	2	4	3	3	14	3	3	1	3	3	13	2	2	3	2	3	12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	24	2	2	2	3	2	11	74
12	3	2	4	3	3	15	4	3	3	4	4	18	2	4	3	3	4	16	4	4	3	3	4	3	2	4	3	30	4	3	4	3	3	17	96
13	3	3	4	4	3	17	3	3	3	4	3	16	3	2	3	3	1	12	4	3	4	4	3	3	3	1	4	29	2	3	3	4	3	15	89
14	4	3	4	3	3	17	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	4	19	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33	4	4	4	3	4	19	107
15	3	2	3	3	2	13	3	3	3	4	3	16	2	3	2	3	2	12	3	3	2	3	3	2	2	2	3	23	3	3	3	3	3	15	79
16	2	2	2	3	2	11	2	2	1	2	3	10	2	3	3	3	1	12	2	1	3	3	3	1	2	1	3	19	3	3	1	3	2	12	64
17	3	2	2	2	3	12	3	3	2	2	4	14	2	3	4	3	3	15	3	2	2	2	4	3	2	3	2	23	3	3	2	2	3	13	77
18	3	3	4	4	3	17	3	3	3	4	3	16	3	2	3	3	1	12	4	3	4	4	3	3	3	1	4	29	2	3	3	4	3	15	89
19	4	3	4	3	3	17	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	4	19	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33	4	4	4	3	4	19	107
20	3	1	4	3	3	14	4	3	3	3	2	15	1	4	3	2	3	13	3	3	2	3	2	1	1	3	3	21	4	2	3	3	3	15	78
21	3	4	3	3	4	17	3	4	3	4	4	18	4	4	3	4	2	17	4	1	4	3	4	4	4	2	3	29	4	4	1	3	3	15	96
22	2	4	3	4	4	17	4	3	1	4	2	14	4	1	4	4	1	14	4	4	3	4	2	4	4	1	4	30	1	4	4	4	2	15	90
23	3	2	4	3	3	15	4	3	4	3	4	18	2	3	3	4	3	15	3	4	3	3	4	3	2	3	3	28	3	4	4	3	3	17	93

24	3	2	1	2	1	9	1	3	2	3	3	12	2	1	3	3	2	11	3	3	1	2	3	2	2	2	2	20	1	3	3	2	3	12	64
25	2	2	4	3	3	14	3	3	1	3	3	13	2	2	3	2	3	12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	24	2	2	2	3	2	11	74
26	2	4	3	4	4	17	4	3	1	4	2	14	4	1	4	4	1	14	4	4	3	4	2	4	4	1	4	30	1	4	4	4	2	15	90
27	2	2	4	3	3	14	3	3	1	3	3	13	2	2	3	2	3	12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	24	2	2	2	3	2	11	74
28	2	2	2	3	2	11	2	2	1	2	3	10	2	3	3	3	1	12	2	1	3	3	3	1	2	1	3	19	3	3	1	3	2	12	64
29	2	2	2	3	2	11	2	2	1	2	3	10	2	3	3	3	1	12	2	1	3	3	3	1	2	1	3	19	3	3	1	3	2	12	64
30	2	2	4	3	3	14	3	3	1	3	3	13	2	2	3	2	3	12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	24	2	2	2	3	2	11	74

## Anexo 9: Cuestionario que evalúa la empatía

Estimado (a) estudiante:

Te saludo afectuosamente, esperando que te encuentres bien de salud y, a la vez solicito tu apoyo en el llenado de este cuestionario que te presento, el cual tiene como objetivo determinar una escala valorativa de la empatía en estudiantes de primaria. La información que brindarás es de mucho interés para la elaboración de una tesis de Maestría que se desarrolla en la Universidad César Vallejo de Piura.

Te pido que leas atentamente cada ítem y respondas marcando un aspecto de acuerdo a tu criterio.

Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
-----------	----------------	-------------------	------------------	-------------

### I. Información General.

Sexo:            M                F   

Edad:

Grado:

### II. Información específica.

N°	Dimensión 1. Empatía cognitiva	Opción de respuesta				
		Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Me doy cuenta cuando los sentimientos de los demás me afectan.					
2	Me doy cuenta cómo se sienten los demás.					
3	Me pongo triste cuando veo a gente llorando.					
4	Me es difícil ponerme en el lugar de mis compañeros que recién conozco.					
5	Me es fácil comprender a un amigo (a) aún si se porta mal conmigo.					
6	Me es difícil comprender a mis amigos(as) cuando algo les sucede.					
7	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) se sienten mal.					
8	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) están especialmente contentos.					
9	Me doy cuenta de las intenciones de las personas que me rodean.					
10	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) me esconden algo.					



	<b>Dimensión 2. Empatía afectiva</b>	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
11	Me siento triste cuando están tristes mis amigos(as).					
12	Me pongo feliz cuando los demás están contentos.					
13	Me molesta que un amigo(a) este enfadado.					
14	Me afectan más las desgracias de los otros, incluso que a ellos mismos.					
15	Me afecta escuchar desgracias sobre personas desconocidas.					
16	Me afectan demasiado las telenovelas, noticieros o documentales.					
17	Me siento bien si los demás se divierten.					
18	Me siento muy bien, si mi amigo(a) consigue una nota excelente.					
19	Me siento alegre, si mi amiga tiene buena suerte.					
20	Me alegro que a las personas que quiero les sucedan cosas buenas.					

## Anexo 10: Ficha técnica de empatía

1. **NOMBRE** : Cuestionario para medir la Empatía  
2. **AUTOR/A** : Macarlupú Alvarado, Janet  
3. **FECHA** : 2022  
4. **OBJETIVO** : Determinar el nivel de empatía en sus dimensiones: empatía afectiva y empatía cognitiva.  
  
5. **APLICACIÓN** : Individual  
6. **ADMINISTRACIÓN** : Individual  
7. **DURACIÓN** : 25 minutos aproximadamente  
8. **TIPOS DE ÍTEMS** : Enunciado  
9. **N° DE ÍTEMS** : 20 ítems

### 10. DISTRIBUCIÓN : Dimensiones e indicadores

#### 1. Empatía cognitiva: 10 ítems

- Sentimientos con los demás: 1, 2, 3
- Ponerse en el lugar de los demás. 4
- Comprensión: 5, 6
- Reconocer los estados emocionales: 7, 8, 9, 10

#### 2. Empatía afectiva: 10 ítems

- Sensibilidad con los demás: 11, 12, 13
- Sentimientos de preocupación: 14, 15, 16
- Comodidad: 17, 18
- Involucramiento: 19, 20

**Total de ítems = 20**

## 11. EVALUACIÓN

Puntuaciones

Escala cuantitativa	Escala cualitativa
5	Siempre
4	Casi siempre
3	Algunas veces
2	Casi nunca
1	Nunca

- **EVALUACIÓN EN NIVELES POR DIMENSIÓN**

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA			
	EMPATÍA COGNITIVA		EMPATÍA AFECTIVA	
NIVELES	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
<b>BAJO</b>	10	23	10	23
<b>MEDIO</b>	24	37	24	37
<b>ALTO</b>	38	50	38	50

- **EVALUACIÓN DE LA VARIABLE**

ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA	
	EMPATÍA	
NIVELES	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
<b>BAJO</b>	20	46
<b>MEDIO</b>	47	73
<b>ALTO</b>	74	100

**12.VALIDACIÓN.** - La validez de contenido se desarrolló a través de tres profesionales que actuaron como expertos en el tema.

**13.CONFIABILIDAD.** - A través del estudio el valor de los resultados de esta prueba es de 0.911. Con respecto a la prueba ítems-total los valores oscilan entre 0,209 y 0,865.

## Anexo 11: Matriz de validaciones

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Cuestionario que evalúa la empatía"

**OBJETIVO:** Medir el nivel de empatía en los estudiantes

**DIRIGIDO A:** Estudiantes de 5to. y 6to grado de primaria.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Moscol Morales, Johana Janireth

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Magister en Psicología Educativa.

**VALORACIÓN:**

<del>Muy Alto</del>	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
---------------------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)

  
Mg. Sc. Johana Janireth Moscol Morales  
MAGISTER EN PSICOLOGIA  
C.P. 107  
FIRMA DEL EVALUADOR

**MATRIZ DE VALIDACIÓN**

**TÍTULO DE LA TESIS:** Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUECES O EXPERTOS																				
INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 2: EMPATÍA																				
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES		ESCALA DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN				Observación y/o recomendación							
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas veces	4. Casi siempre	5. Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta				
									Si	No	Si	No		Si	No	Si	No			
Empatía: Es la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio →a pesar de que no sea lo mismo que	Empatía cognitiva: implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: Sé qué sientes. Sé qué piensas (Carpena, 2016)	Sentimientos con los demás	Me doy cuenta cuando los sentimientos de los demás me afectan.									X		X		X				
			Me doy cuenta cómo se sienten los demás.											X		X		X		
			Me pongo triste cuando veo a gente llorando.											X		X		X		
		Ponerse en el lugar de los demás	Me es difícil ponerme en el lugar de mis compañeros que recién conozco.											X		X		X		
			Me es fácil comprender a una amiga aún si se porta mal conmigo.											X		X		X		
			Me es difícil comprender a mis amigos(as) cuando algo les sucede.											X		X		X		
		Comprensión	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) se sienten mal.											X		X		X		
			Me doy cuenta cuando mis amigos(as) están especialmente contentas.											X		X		X		
			Me doy cuenta de las intenciones de las personas que me rodean.											X		X		X		
	Reconocer los estados emocionales	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) me esconden algo.									X		X		X		X			
		Me siento triste cuando están tristes mis amigos(as).											X		X		X			
		Me pongo feliz cuando los demás están contentos.											X		X		X			
	Empatía afectiva: Siento lo que sientes, es	Sensibilidad con los demás	Me molesta que un amigo(a) está enfadado.								X		X		X		X			

ente se sienten las emociones que siente la otra persona (Carpena, 2016)	preocupación	Me afecta escuchar desgracias sobre personas desconocidas.							X		X		X				
		Me afectan demasiado las telenovelas, noticieros o documentales.								X		X		X			
	Comodidad	Me siento bien si los demás se divierten.								X		X		X			
		Me siento muy bien, si mi amiga consigue una nota excelente.								X		X		X			
	Involucramiento	Me siento alegre, si mi amiga tiene buena suerte.								X		X		X			
		Me alegro que a las personas que quiero les sucedan cosas buenas.								X		X		X			



Mg. Dra. Soledad Jaramila Moscol Morales  
 MAGISTER EN PSICOLOGIA  
 C. P.S. # 18327

FIRMA DEL EVALUADOR

---

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Cuestionario que evalúa la empatía"

**OBJETIVO:** Medir el nivel de empatía en los estudiantes

**DIRIGIDO A:** Estudiantes de 5to. y 6to grado de primaria.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Marcos Salazar, Yesluis Carol

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Magister en Psicología Clínica

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	<del>Alto</del>	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	-----------------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del Investigador esta valoración es solo un ejemplo)

FIRMA DEL EVALUADOR  
C.PS. P. 14688

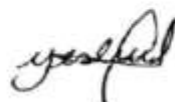
MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUECES O EXPERTOS																							
INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 2: EMPATÍA																							
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES		ESCALA DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN				Observación y/o recomendación										
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas veces	4. Casi siempre	5. Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador			Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta							
									Si	No	Si	No		Si	No		Si	No					
Empatía: Es la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio →a pesar de que no sea lo mismo que	Empatía cognitiva: implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: Sé qué sientes. Sé qué piensas (Carpena, 2016)	Sentimientos con los demás	Me doy cuenta cuando los sentimientos de los demás me afectan.									X		X									
			Me doy cuenta cómo se sienten los demás.											X		X							
			Me pongo triste cuando veo a gente llorando.											X		X							
		Comprensión	Ponerse en el lugar de los demás	Me es difícil ponerme en el lugar de mis compañeros que recién conozco.											X		X						
			Me es fácil comprender a una amiga aún si se porta mal conmigo.												X		X						
				Me es difícil comprender a mis amigos(as) cuando algo les sucede.												X		X					
		Reconocer los estados emocionales	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) se sienten mal.												X		X						
			Me doy cuenta cuando mis amigos(as) están especialmente contentas.												X		X						
			Me doy cuenta de las intenciones de las personas que me rodean.												X		X						
	Empatía afectiva: Siento lo que sientes, es	Sensibilidad con los demás	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) me esconden algo.								X			X		X							
			Me siento triste cuando están tristes mis amigos(as).												X		X						
			Me pongo feliz cuando los demás están contentos.												X		X						
		Me molesta que un amigo(a) está enfadado.									X			X		X							



decir, emocionalmente se sienten las emociones que siente la otra persona (Carpena, 2016)	Sentimientos de preocupación	Me afectan más las desgracias de los otros, incluso que a ellos mismos.								X		X		X			
		Me afecta escuchar desgracias sobre personas desconocidas.									X		X		X		
		Me afectan demasiado las telenovelas, noticieros o documentales.									X		X		X		
	Comodidad	Me siento bien si los demás se divierten.									X		X		X		
		Me siento muy bien, si mi amiga consigue una nota excelente.									X		X		X		
	Involucramiento	Me siento alegre, si mi amiga tiene buena suerte.									X		X		X		
		Me alegro que a las personas que quiero les sucedan cosas buenas.									X		X		X		



FIRMA DEL EVALUADOR  
C.PS. P. 14688

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** "Cuestionario que evalúa la empatía"

**OBJETIVO:** Medir el nivel de empatía en los estudiantes

**DIRIGIDO A:** Estudiantes de 5to. y 6to grado de primaria.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Lazo Ancajima, Deysi Manuela

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Doctora en Psicología.

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
----------	------	-------	------	----------

(La valoración va a criterio del investigador esta valoración es solo un ejemplo)

  
Dra. Psic. Deysi M. Lazo Ancajima

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE JUECES O EXPERTOS																	
INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 2: EMPATÍA																	
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES		ESCALA DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
				1. Nunca	2. Casi nunca	3. Algunas veces	4. Casi siempre	5. Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		Observación y/o recomendación
									Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Empatía: Es la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio → pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o	Empatía cognitiva: implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: Sé qué sientes. Sé qué piensas (Carpena, 2016)	Sentimientos con los demás	Me doy cuenta cuando los sentimientos de los demás me afectan.								X		X		X		
			Me doy cuenta cómo se sienten los demás.								X		X		X		
			Me pongo triste cuando veo a gente llorando.								X		X		X		
		Ponerse en el lugar de los demás	Me es difícil ponerme en el lugar de mis compañeros que recién conozco.								X		X		X		
			Me es fácil comprender a una amiga aún si se porta mal conmigo.								X		X		X		
			Me es difícil comprender a mis amigos(as) cuando algo les sucede.								X		X		X		
		Comprensión	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) se sienten mal.								X		X		X		
			Me doy cuenta cuando mis amigos(as) están especialmente contentas.								X		X		X		
			Me doy cuenta de las intenciones de las personas que me rodean.								X		X		X		
	Reconocer los estados emocionales	Me doy cuenta cuando mis amigos(as) me esconden algo.						X		X		X		X			
		Me siento triste cuando están tristes mis amigos(as).								X		X		X			
		Me pongo feliz cuando los demás están contentos.								X		X		X			
	Empatía afectiva: Siento lo que sientes, es decir, emocionalmente se	Sensibilidad con los demás	Me molesta que un amigo(a) está enfadado.								X		X		X		
			Me afectan más las desgracias de los otros, incluso que a ellos mismos.						X		X		X		X		

sienten las emociones que siente la otra persona (Carpesa, 2016)	preocupación	Me afecta escuchar desgracias sobre personas desconocidas.								X		X		X				
		Me afectan demasiado las telenovelas, noticieros o documentales.									X		X		X			
	Comodidad	Me siento bien si los demás se divierten.									X		X		X			
		Me siento muy bien, si mi amiga consigue una nota excelente.									X		X		X			
	Involucramiento	Me siento alegre, si mi amiga tiene buena suerte.									X		X		X			
		Me alegro que a las personas que quiero les sucedan cosas buenas.									X		X		X			

  
 .....  
 Dra. Psic. Deysi M. Lazo Ancajima

## Anexo 12: Prueba de confiabilidad

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.911	20

**Interpretación:** En la tabla adjunta se expone que el Alfa de Cronbach fue de 0.906, que de acuerdo a los rangos propuestos por George y Mallery (2003) corresponde a una excelente confiabilidad, lo que significa que el instrumento brinda la total seguridad y confianza para medir la variable Empatía.

### Estadísticas de total de elemento

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
it1	71.50	146.731	0.438	0.903
it2	70.29	143.604	0.600	0.900
it3	70.86	141.824	0.501	0.902
it4	71.43	141.802	0.466	0.904
it5	69.79	146.335	0.480	0.903
it6	70.79	133.258	0.706	0.896
it7	70.57	138.418	0.512	0.903
it8	69.71	145.912	0.683	0.900
it9	70.29	138.374	0.865	0.894
it10	70.50	149.038	0.209	0.911
it11	71.07	143.456	0.457	0.903
it12	70.29	140.066	0.645	0.898
it13	71.50	146.731	0.438	0.903
it14	71.00	136.000	0.696	0.897
it15	70.29	143.604	0.600	0.900
it16	71.43	141.802	0.466	0.904
it17	70.07	145.148	0.580	0.901
it18	70.00	140.923	0.546	0.901
it19	70.29	138.374	0.865	0.894
it20	69.79	146.335	0.480	0.903

### Anexo 13: Base de datos instrumento 2

	Dimensión: Empatía cognitiva (10 ítems)										TD1	Dimensión: Empatía afectiva (10 ítems)										TD2	TV
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	29	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	24	53
2	3	5	3	3	2	2	3	3	2	3	29	3	4	1	1	3	1	2	3	3	3	24	53
3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	1	27	3	4	4	1	1	3	3	4	3	3	29	56
4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	28	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	31	59
5	3	4	5	3	2	2	3	3	3	4	32	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	34	66
6	5	3	1	1	1	5	3	3	3	3	28	1	1	1	5	1	1	4	3	3	3	23	51
7	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	31	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	28	59
8	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	35	3	5	3	5	2	1	2	3	3	3	30	65
9	3	2	1	4	2	3	3	3	2	4	27	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	28	55
10	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	28	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	26	54
11	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	29	2	3	2	1	1	1	3	4	3	4	24	53
12	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	30	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	20	50
13	4	1	2	2	3	4	3	3	1	4	27	1	3	4	4	1	3	2	1	2	2	23	50
14	3	4	2	3	2	3	3	3	1	2	26	3	2	1	3	1	1	2	1	3	1	18	44
15	3	5	5	1	2	3	5	5	5	4	38	5	4	2	3	3	3	5	5	5	5	40	78
16	4	3	3	1	3	1	3	3	1	4	26	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	29	55
17	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	26	2	3	2	5	5	5	3	3	3	3	34	60
18	4	5	3	3	3	2	4	4	3	3	34	4	2	3	2	2	4	4	4	2	2	29	63
19	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	26	1	3	1	2	3	4	3	1	3	2	23	49
20	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	29	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	26	55
21	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	33	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	34	67
22	3	2	4	2	1	4	4	4	1	4	29	5	5	1	3	3	2	4	4	4	4	35	64
23	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	27	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	27	54

24	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	28	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	29	57
25	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	34	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	36	70
26	1	2	3	5	1	3	3	3	2	3	26	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	23	49
27	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	25	3	3	2	5	5	5	3	3	3	3	35	60
28	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	25	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	25	50
29	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	31	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	29	60
30	2	2	3	4	2	3	2	3	3	4	28	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	30	58

## Anexo 14: Solicitud de autorización

**POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Piura, 01 de Julio del 2022

SEÑORA  
**MERCEDES LOPEZ CASTILLO**  
**DIRECTORA DE LA I.E. 14907 "ELENA EMPERATRIZ AREVALO DE MARTINEZ"**

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación  
REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 01 de julio de 2022

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: MACARLUPU ALVARADO JANET
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : "PROPUESTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FORTALECER LA EMPATÍA DE ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA LA BREA, 2022",

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,

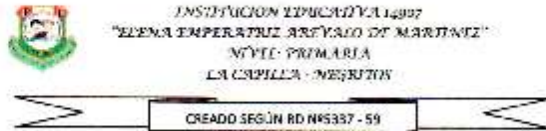


**Dr. Edwin Martín García Ramírez**  
Jefe UPG-UCV-Piura





## Anexo 15: Oficio de autorización



**"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"**

Negritos, 1 de julio de 2022


Janet Macarlupú Alvarado  
Profesora de la IE N° 14908 La Caleta San Pablo

ASUNTO : Respuesta a la solicitud de autorización para realizar investigación

Yo, MERCEDES LÓPEZ CASTILLO directora de la IE N° 14907 Elena Emperatriz Arévalo de Martínez autorizo la aplicación de instrumentos para la investigación titulada: **"Propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela la Brea 2022"** Así mismo brindar las facilidades para la realización de los mismos.

Atentamente,



  
MERCEDES LÓPEZ CASTILLO  
DIRECTORA

MLC/D

## Anexo 16: Protocolo de consentimiento

Institución:	Universidad Cesar Vallejo – Filial Piura.
Investigadora:	Macarlupú Alvarado, Janet.
Título:	«Propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela, La Brea, 2022».

**Señor(a) padre de familia:** A través del presente documento se solicita la participación de su menor hijo(a) en la investigación denominada; «Propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía de estudiantes de una escuela, La Brea, 2022».

**Fines del Estudio:** Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Cesar Vallejo. Con el fin elaborar una propuesta de educación emocional para fortalecer la empatía en estudiantes de una escuela La Brea, 2022.

**Procedimientos:** Si usted acepta la participación de su hijo(a) en este estudio, se le pedirá a éste que responda a las preguntas de dos encuestas, de aproximadamente 15 minutos de duración cada una.

**Riesgos:** No se prevén riesgos por participar en este estudio.

**Beneficios:** Su hijo(a) se beneficiará con los resultados de una evaluación sobre la educación y la empatía entre los niños y niñas. Se hará entrega de un informe general a la Institución Educativa de los resultados, conservando la confidencialidad de los participantes. Los costos de todas las evaluaciones están cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno.

**Costos e incentivos:** Usted no deberá pagar nada por la participación de su hijo(a) en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:** La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Derechos del participante:** La participación es voluntaria. Su hijo(a) tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, Macarlupú Alvarado, Janet.

### CONSENTIMIENTO

Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este estudio, dado que comprendo en que consiste su participación en la investigación, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno.



Padre de familia

Nombre:



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ESPINOZA SALAZAR LILIANA IVONNE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Propuesta De Educación Emocional Para Fortalecer La Empatía De Estudiantes De Una Escuela La Brea, 2022", cuyo autor es MACARLUPU ALVARADO JANET, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 30 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ESPINOZA SALAZAR LILIANA IVONNE <b>DNI:</b> 02684276 <b>ORCID</b> 0000-0002-6336-4771	Firmado digitalmente por: LIESPINOZAS el 05-08- 2022 09:08:13

Código documento Trilce: TRI - 0380721