



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Máster de
formación del profesorado
de Educación Secundaria
en Ecuador



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

**PROGRAMA PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS
EMOCIONALES Y PROMOVER EL BIENESTAR**

**AUTORA:
VANESSA PILAR JIMÉNEZ CALDERÓN**

CI : 0201259017

**TUTOR:
DR. XAVIER MONFERRER TRONCHO (UB)**

**TÍTULO QUE OTORGA:
MÀSTER EN EDUCACIÒN, MENCIÒN EN ORIENTACIÒN
EDUCATIVA**

FECHA DE ENTREGA:

**13 DE OCTUBRE 2018
AZOGUES-ECUADOR**

RESUMEN

El presente trabajo pretende desarrollar las competencias emocionales y promover el bienestar emocional, a través de la aplicación de estrategias personales, emocionales y educativas que permitan el crecimiento personal y mejorar la calidad de las relaciones con los demás, lograr que los estudiantes tengan la capacidad de reconocer, regular y modular sus emociones, desarrollar la inteligencia emocional y la capacidad para afrontar situaciones adversas asertivamente, mejorar el rendimiento académico, la motivación, el autoestima, el clima de aula y la convivencia.

El principal propósito del programa es reconocer que nuestra labor docente va más allá del simple hecho de ser transmisores de conocimiento, nuestra fundamental labor es promover en los estudiantes, competencias emocionales, para la resolución de conflictos, que les permitan llegar a alcanzar una meta, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos y el entorno en el que se encuentran, no se puede separar el conocimiento (cerebro) de las emociones (corazón).

PALABRAS CLAVES: Emociones, Inteligencia emocional, Competencias Emocionales

ABSTRACT

The present work aims to develop emotional competencies and promote emotional well-being, through the application of personal, emotional and educational strategies that allow personal growth and improve the quality of relationships with others, ensure that students have the ability to recognize, regulate and modulate their emotions, develop emotional intelligence and the ability to face adverse situations assertively, improve academic performance, motivation, self-esteem, classroom climate and coexistence.

The main purpose of the program is to recognize that our teaching work goes beyond the simple fact of being transmitters of knowledge, our fundamental task is to promote in the students, emotional competences, for the resolution of conflicts, that allow them to reach a goal, Taking into account the knowledge acquired and the environment in which they find themselves, knowledge (brain) can not be separated from emotions (heart).

KEYWORDS: Emotions, Emotional Intelligence, Emotional Competencies

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1 INTERESES Y CONTEXTUALIZACIÓN DE SU LABOR COMO DOCENTE Y COMO FUTURO ORIENTADOR DEL CENTRO.....	5
1.2 DOSSIER O MEMORIA	5
2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA	6
2.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	6
2.2. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN	7
2.3 PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	8
2.3.1 MARCO REFERENCIAL.....	8
2.3.2 OBJETIVOS	12
2.3.3 CONTENIDOS.....	13
2.3.4 ACTIVIDADES A DESARROLLAR	17
2.3.5 METODOLOGÍA DE ACTUACIÓN	23
2.3.6 RECURSOS A TENER EN CUENTA	23
2.3.7 CRONOGRAMA DE LA APLICACIÓN.....	23
2.3.8 ASPECTOS A EVALUAR	24
2.4 ORGANIZACIÓN DE LA PROPUESTA	24
2.4.1 AGENTES IMPLICADOS.....	24
2.4.2 REQUISITOS MÍNIMOS QUE SE HAN DE EXIGIR A LA INSTITUCIÓN	24
2.4.3 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.....	24
2.4.4 SERVICIOS DE APOYO DENTRO Y FUERA DE LA INSTITUCIÓN	25
3. IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA	25
3.1 ADECUACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS Y LOS PLANIFICADOS Y ADAPTACIONES QUE SE HAN TENIDO QUE REALIZAR DURANTE LA IMPLEMENTACIÓN.....	25
3.2 RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO	25
3.3 DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE INTERACCIÓN CREADO.....	25
3.4 DIFICULTADES OBSERVADAS.	26
4. VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	26
4.1 FASES EN EL PROCESO EVALUADOR:	26
4.2 INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN:.....	32
4.3 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.	32
4.4 PROPUESTAS DE MEJORA.....	32
5. REFLEXIONES FINALES.	32
5-1 EN RELACIÓN A LAS ASIGNATURAS TRONCALES DE LA MAESTRÍA.	32
5.2 EN RELACIÓN A LAS ASIGNATURAS DE LA ESPECIALIDAD.....	34
5.3 APRENDIZAJE DEL TFM.....	35
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS SEGÚN LA NORMATIVA APA	36
7. AUTOEVALUACIÓN	38
8. ANEXOS	40



Javier Loyola, 01 de diciembre del 2018

Yo, Vanessa Pilar Jiménez Calderón, autor/a del Trabajo Final de Maestría, titulado: **PROGRAMA PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES Y PROMOVER EL BIENESTAR**, estudiante de la Maestría en Educación, mención Orientación Educativa con número de identificación 020125901-7, mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción.

1. Cedo a la Universidad Nacional de Educación, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, reconociendo los derechos de autor. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Universidad, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato digital o electrónico.

A handwritten signature in blue ink, reading 'VANESSA JIMÉNEZ CALDERÓN', is positioned above a horizontal line.

Vanessa Pilar Jiménez Calderón
CI. 020125901-7

1. INTRODUCCIÓN

1.1 INTERESES Y CONTEXTUALIZACIÓN DE SU LABOR COMO DOCENTE Y COMO FUTURO ORIENTADOR DEL CENTRO.

Nuestra labor docente va más allá del ser transmisores de conocimiento, nuestra principal labor es guiar, orientar a los estudiantes para que desarrollen habilidades que les permitan estar preparados para la vida.

Enseñar para la vida se resume en los tres saberes básicos del ser humano: saber hacer, saber ser, y saber estar, este último se relaciona directamente con el tema de mi programa saber convivir con los demás.

Para saber convivir con los demás es muy importante tener muy desarrolladas las competencias emocionales que son las herramientas fundamentales y la base para la sana convivencia con los demás, estar bien conmigo mismo para poder estar bien con los demás.

Con la ejecución de esta unidad didáctica pretendo poner en práctica todo lo aprendido a lo largo de toda la trayectoria de este master en orientación educativa (llevar a la práctica la teoría) y así dar el primer paso como futura orientadora del centro, promoviendo el bienestar emocional en los estudiantes de segundo de bachillerato, articulando lo cognitivo con lo emocional.

Las emociones condicionan la forma de actuar de las personas, por lo tanto es muy importante en nuestra labor docente desarrollar en nuestros estudiantes competencias emocionales que les permitan alcanzar la autonomía emocional.

1.2 DOSSIER O MEMORIA

El tema principal a desarrollar en este trabajo final de master es “**Competencias emocionales**” el mismo que se va a contextualizar dentro de la malla curricular en la asignatura de Educación para la ciudadanía del área de Estudios sociales en el 2º año de bachillerato general unificado.

Estructurado de la siguiente manera:

Las emociones

- Que son las emociones
- Clasificación de las emociones

Inteligencia emocional

- Percibir emociones

- Comprender emociones
- Manejar emociones.
- Utilizar emociones

Competencias emocionales

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Habilidades de vida y bienestar.

2. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA

2.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La gran problemática del fracaso escolar está directamente relacionado con las competencias emocionales, ya que estas regulan nuestras acciones; relaciones; pensamientos; en definitiva, condicionan nuestra vida.

Vivimos rodeados de emociones y muchas de ellas nos afectan el día a día. Como se evidencia en el análisis del rendimiento académico de los estudiantes de segundo bachillerato análisis realizado en base a los resultados obtenidos en el periodo lectivo anterior (2017-2018) grafica 1 y 2 de los anexos.

Existen estudiantes que muestran un total desinterés por el estudio debido a que sus padres no les prestan la atención necesaria porque se encuentran ausentes por diversas situaciones como:

El trabajo, divorcios migración y en algunos casos privados de la libertad, y al no contar con esa autonomía emocional que se logra a través del desarrollo de las competencias emocionales.

Esta es la realidad que se vive en la Unidad educativa Manuel Córdova Galarza institución en la que yo estoy al frente como rectora encargada se ha evidenciado dificultades de carácter social, familiar y emocional, que se refleja en la formación de los educandos, sin embargo; se puede afirmar que es la causa de la adopción de conductas disruptivas que al no ser aplicadas oportunamente, podría ocasionar dificultades que afectarían al desarrollo integral del educando, los estudiantes presentan un desinterés por el estudio tenemos jóvenes

desmotivados, sin metas, viviendo sin rumbo, sin un horizonte a seguir, sin sueños a alcanzar, reflejándose que el desarrollo de las competencias socioemocionales está directamente relacionado con el rendimiento académico de los estudiantes.¹

La forma de ver, percibir y afrontar la vida (aciertos, desaciertos, sinsabores, penas, alegrías, etc.) van a depender de nuestra madurez e inteligencia emocional para enfrentarnos a los obstáculos que se nos van presentando a lo largo de nuestra existencia.

El presente programa se basa en el modelo pentagonal de competencias emocionales que es un modelo de competencias o habilidades emocionales planteado por Bisquerra (2009) en el que se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: **conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar**. Cada competencia incluida en el modelo se subdivide en una serie de microcompetencias.

No se puede lograr que los problemas dejen de existir, pero si se puede contribuir a que la forma en que los estudiantes ven, sienten y afrontar esos problemas sea la más asertiva, y así lograr su autonomía emocional, que su rendimiento académico no dependa de los problemas que tienen, si no por el contrario de sus deseos de superarse y de ser mejor cada día.

2.2. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN

La Unidad Educativa "Manuel Córdova Galarza", fue creada por resolución Ministerial N° 001564, del 12 de marzo del 2013, Esta institución da inicio a las actividades educativas con un cambio dispuesto por la Dra. Carmelina Villegas de Carrión, mediante la resolución N° 001564 de la Coordinación Zonal, en la cual se manifiesta en la sexta transitoria de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) donde establece que para garantizar la cobertura educativa de acuerdo con los niveles, escuelas y colegios públicos en el mismo señala que la Autoridad Nacional podrá fusionar, reubicar o cerrar establecimientos educativos fiscales a fin de optimizar la oferta educativa existente.

Es así que mediante informe y análisis técnico a nivel Distrital N° 029 de fecha 31 de enero del 2013, suscrito por la Msc. Blanca Nájera Rodríguez, Jefa de la división de planeamiento de la Dirección Distrital de Los Ríos, recomienda la fusión de las tres instituciones educativas que en años anteriores habían laborado de forma independientes: República Del Ecuador, Ati II Pillahuaso Y Manuel Córdova Galarza del cantón Ventanas provincia de Los Ríos.

De esta forma se muestra que la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza es el fruto de una larga y transitada labor de la comunidad de la parroquia 10 de Noviembre, que debido a su ubicación y la gran necesidad educativa se abrió paso para la creación de esta institución.

La labor docente fue muy difícil llevar a cabo debido a que era un sector marginal de extrema pobreza, sin embargo el deseo de superación y la predisposición de quienes en sus inicios sufrieron los avatares del momento, se logró con mucho éxito mantener la institución.

La Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza tiene una extensión de 13.000 m², su ubicación geográfica es en el sector Norte de la ciudad de Ventanas en las calles María Isabel Puga entre Enrique Ponce Luque y Juan León Mera.

En los actuales momentos cuenta con una población escolar de 2037 estudiantes ofertando desde inicial de 3 años hasta Bachillerato en las especialidades de Ciencias y Técnico en informática.

Situado en la parroquia urbana 10 de noviembre, lugar vulnerable donde sus habitantes son de bajos recursos económicos, en sus alrededores existen bandas y pandillas organizadas que se dedican a delinquir y al expendio y comercialización de sustancias psicotrópicas.

DESTINATARIOS

Los destinatarios a quien va dirigida la propuesta, son los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza, estudiantes de una edad comprendida entre 15 y 16 años de edad en la difícil etapa de la adolescencia.

Estudiantes con bajo rendimiento académico que han sido considerados por los docentes chicos problemas (además del bajo rendimiento académico se suma las conductas disruptivas que presentan), etiquetados así sin ver más allá de lo que miramos.

Esos estudiantes llamados problemas, en realidad son chicos con problemas y en muchas ocasiones problemas muy serios y muy difíciles de enfrentar para la corta edad de ellos (hogares disfuncionales, padres privados de la libertad, abuso sexual, problemas de drogodependencia, etc.).

Estudiantes que a su corta edad tienen que trabajar para ayudar al sustento del hogar, esa es la realidad que se vive en la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza.

2.3 PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

2.3.1| MARCO REFERENCIAL

Emociones:

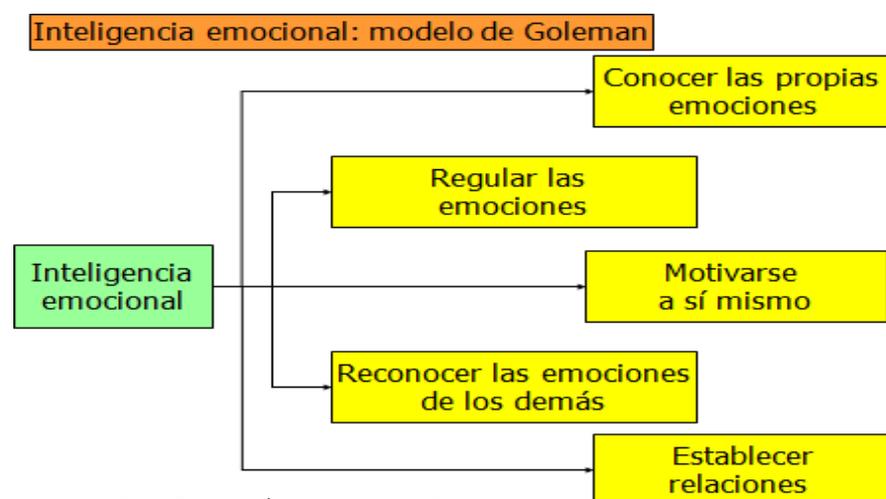
Según R. Bisquerra, el concepto de emoción lo define como “un estado complejo del

organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 2000).

El universo de las emociones planteado por Bisquerra es una herramienta para ayudar a comprender el mundo de las emociones

Inteligencia Emocional

“Capacidad para reconocer nuestros sentimientos, los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con los otros y con nosotros mismos. La inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos” (Goleman 2009)



Concepto de educación emocional

“Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.”

“Por eso, se propone el desarrollo de conocimientos y competencias sobre las emociones. Con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana”. (Bisquerra, 2009, 2016)

UNIVERSO DE LAS EMOCIONES

Emociones negativas

Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, etc.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Emociones positivas

Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
Felicidad	Bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, etc.

Emociones ambiguas

Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.
Emociones sociales	Vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
Emociones estéticas	Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.

Concepto de competencia

“Una competencia es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007).

Competencias emocionales

“Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2000, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007).

Las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes bloques:

COMPETENCIAS EMOCIONALES	
DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
Conciencia emocional	Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
Regulación emocional	Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
Autonomía personal	Conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional
Competencia social	Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.
Habilidades de vida para el bienestar	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar

2.3.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar las competencias emocionales y promover el bienestar emocional en los estudiantes de segundo de bachillerato de la unidad educativa “Manuel Córdova Galarza”, a través de la aplicación de estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan su crecimiento personal y mejorar la calidad de sus relaciones con los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✚ Promover la regulación y modulación de las emociones
- ✚ Fortalecer la inteligencia emocional y la capacidad para afrontar situaciones adversas
- ✚ Desarrollar en los estudiantes las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, habilidades sociales y habilidades para la vida).
- ✚ Desarrollar la capacidad de análisis y reflexión crítica durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre sus intervenciones prácticas y la de los demás, para innovar y mejorar la comunicación asertiva.

2.3.3 CONTENIDOS

Los contenidos y actividades propuestos para la ejecución de la unidad didáctica son los siguientes:

SESIÓN	TEMAS	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TEMPORIZACIÓN	METODOLOGIA
1	Socialización de la propuesta. Emociones	➤ Nombres y adjetivos	Presentación de los participantes al inicio de un curso	30 minutos	➤ Dinámica de presentación ➤ Power point (socialización de la propuesta) ➤ Lluvia de ideas ➤ Power point (introducción teórica de las emociones) ➤ Puesta en común de ideas.
		➤ Test TMMS-24	Analizar cualitativamente la inteligencia emocional	30 minutos	
		➤ Video miradas ➤ Video ser feliz es gratis.	Activar emociones en los estudiantes.	30 minutos	
2	Inteligencia emocional	Pensamientos positivos	Mejorar la paciencia, autoestima, memoria y relajación.	60 MINUTOS	➤ Reflexión de la actividad y puesta en común del mandala.

					➤ Power point (introducción teórica de la inteligencia emocional)
3	Conciencia emocional	Conciencia emocional tristeza	Identificar la tristeza como la respuesta emocional que aparece ante una pérdida.	60 minutos	➤ Trabajo individual ➤ Trabajo cooperativo
4	Regulación emocional	Contrólate	Identificar estrategias para controlar nuestras emociones en situaciones de estrés, ira y enfado.	60 minutos	➤ Trabajo cooperativo. ➤ Juego de roles
5	Autonomía personal	El circo de la mariposa	➤ Potenciar la capacidad de esfuerzo, superación y motivación	60 minutos	➤ Reflexión del video

6	Competencia social	Agresivo o Asertivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Detectar las diferentes formas de actuar ante situaciones conflictivas que se presenten. ➤ Aprender a ser asertivos y evitar conductas agresivas. 	60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estudio de caso ➤ Juego de roles.
7	Habilidades de vida para el bienestar	Una situación conflictiva.	Desarrollar técnicas para afrontar los conflictos sociales de forma asertiva.	60 minutos	➤ Reflexión y puesta en escena de posibles soluciones del dilema

8	Resumen, evaluación final, valoración de actividades y unidad, reflexiones.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lluvia de ideas de lo aprendido ➤ Proyectar video con la recopilación de las actividades más significativas. ➤ Post Aplicación del test TMMS-24 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexionar sobre todo lo aprendido durante las 7 sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 90 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexiones finales de los contenidos de la unidad didáctica
---	---	--	---	--	--

2.3.4 ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD 1

NOMBRES Y ADJETIVOS

PROCEDIMIENTO

Los participantes piensan en un adjetivo para describir como se sienten y como están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que su nombre; por ejemplo “Soy Fernando y estoy feliz” o “Soy Inés y me siento increíble”. Al pronunciar el adjetivo también pueden actuar para describirlo.

ACTIVIDAD 2

TMMS-24.

PROCEDIMIENTO

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. (Ver el test en los anexos)

ACTIVIDAD 3

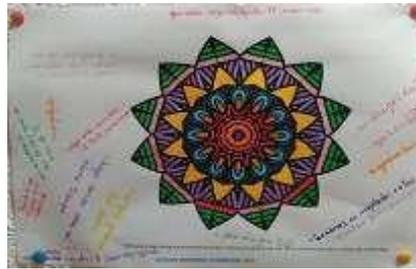


Corto sobre emociones – Miradas y ser feliz es gratis –

PROCEDIMIENTO

Indicar a los estudiantes que se va a proyectar dos videos que deberán explicar que sintieron al verlos, que emoción les hizo sentir la proyección de los videos.

ACTIVIDAD 4



PENSAMIENTOS POSITIVOS

PROCEDIMIENTO

Este ejercicio propone una serie de pensamientos que los chicos tendrán que puntuar. En la primera columna evalúan cuánto les gusta la frase “Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta AHORA decirte esta frase” y en la segunda evalúan cuánto la piensan “Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día”. En la primera columna evalúan cuánto les gusta la frase “Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta AHORA decirte esta frase” y en la segunda evalúan cuánto la piensan (ver ficha de actividad en anexos)

ACTIVIDAD 5

CONCIENCIA EMOCIONAL: TRISTEZA

PROCEDIMIENTO

TRABAJO INDIVIDUAL

Los estudiantes han de recordar alguna situación en la que vivieron una experiencia de pérdida y la describirán en la ficha del alumno, para contestar seguidamente a las preguntas planteadas. El profesor pondrá ejemplos para facilitar la actividad: de una persona querida, de un objeto de valor, de una situación agradable porque llega a su fin o se interrumpe, la pérdida de una ilusión, etc.

TRABAJO EN GRUPOS PEQUEÑOS

Seguidamente se juntaran en grupos de 4-5 para compartir lo que han escrito, con la intención de tomar conciencia de la tristeza que experimenta ante las pérdidas.

TRABAJO EN GRUPO GRANDE.

Quien lo desee puede compartir su experiencia y a partir de ahí crear un espacio de reflexión sobre esta emoción: ¿cuándo surge la tristeza?, ¿nos permitimos sentir la tristeza?, ¿la expresamos y compartimos?, ¿tratamos de evitarla?, ¿por qué creen que se evita?, ¿qué otras emociones se pueden sentir en su lugar?

ACTIVIDAD 6

CONTROLATE

Esta actividad está pensada para estudiantes de secundaria y está basada en:

Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria. Barcelona: Praxis.

PROCEDIMIENTO

TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO

Se divide la clase en grupos y se nombra a un secretario y a un moderador en cada grupo.

El secretario deberá tomar nota de las ideas que vayan surgiendo a lo largo de la sesión y al reunirnos en gran grupo las expondrá en representación de su pequeño grupo.

El moderador será el que organizará las discusiones. Da la palabra a quién quiera hablar y anima al grupo a participar.

Se trata de compartir un mismo significado de ESTRÉS, ENFADO y MIEDO. Para hacerlo pueden consultar en el diccionario. Se pueden confeccionar unas tarjetas en las que se recoja la definición de cada palabra. Una vez se tienen las definiciones se pueden plantear preguntas guía, como:

-¿En qué situaciones has experimentado estas emociones?

-¿Cómo has respondido ante cada una?

-¿Qué puedes aprender de cada una de estas experiencias?

A continuación, el alumnado enumera algunas estrategias para manejar adecuadamente estas emociones: ESTRÉS, ENFADO, MIEDO

TRABAJO GRUPO CLASE

Posteriormente se puede abrir un debate sobre el esfuerzo y el autocontrol personal ante estas emociones.

ACTIVIDAD 7



Corto sobre autoestima – El Circo de las Mariposas –

PROCEDIMIENTO

Indicar a los estudiantes que se va a proyectar una película cuyo personaje principal tiene muchas cosas que enseñarnos, que tienen que fijarse en cómo se siente, cuánta autoestima tiene en cada momento de la película, y analizar por qué se siente así.

Darse cuenta entre todos de qué pensamos para tener baja la autoestima y como permitimos a otros que nos digan o hagan cosas, porque creemos que lo merecemos, es uno de los grandes aprendizajes de este corto.

Empezamos la proyección del corto.

Al finalizar el corto los estudiantes deben contestar las siguientes preguntas.

¿Quiénes son los personajes principales del circo?

¿Por qué están ahí?

¿Cómo los miran?

¿Cómo se sienten?

¿Cómo se siente el hombre sin extremidades?

¿Qué le provoca sentirse así?

¿Cuánta autoestima crees que tiene?

¿Qué sienten esos niños que tiran tomates?

¿Qué ha cambiado en este personaje?

Al final – ¿Cómo le consideran las personas al protagonista?

¿Crees que le costó esfuerzo?

¿Cuánta autoestima tiene ahora?

ACTIVIDAD 8

AGRESIVO O ASERTIVO

PROCEDIMIENTO

Explicar con algunos ejemplos la diferencia entre un comportamiento agresivo y otro asertivo

Ejemplo: “Tus vecinos tienen un gran perro en una caseta junto a tu jardín. A ellos les gusta dejar correr el perro durante una hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y destrozado varias plantas. Llamas a tus vecinos para contarles la situación”.

Respuesta agresiva: ¡Tu estúpido perro ha arruinado mi jardín! Sabía desde el principio que eras un irresponsable como para mantenerlo bajo control. Si vuelve a venir a mi propiedad llamaré a la perrera.

Respuesta asertiva: He notado que a veces dejas correr al perro libremente. Recientemente ha estado excavando en mi jardín y ha matado varias plantas. ¿Podríamos llegar a un acuerdo para que el perro no pudiera correr por mi jardín?

- ✓ Entregar la hoja de actividad para complementar.
- ✓ Puesta en común de la hoja de actividad

Completa respuestas asertivas y agresivas en las siguientes situaciones:

1.- Has estado esperando en la cola de la tienda durante un buen rato. Una persona llega y sin respetar la cola se pone delante de ti. Y le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

2.- Llevas tu ordenador a reparar. Necesitas el aparato y el hombre dice que tardará por lo menos un día. Después de esperar una semana, el hombre no ha comenzado a repararlo. Tú le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

3.- Le has dejado un programa de ordenador a un amigo. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante la insistencia te entrega una copia del programa en lugar del programa original que le dejaste. Afirma que el tuyo lo ha perdido. Tú le dices:

Respuesta Asertiva

Respuesta Agresiva

Trabajar en grupos la Dramatización de las situaciones analizadas.

ACTIVIDAD 9

UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA

PROCEDIMIENTO

- ✓ Preparar al grupo: motivar, establecer normas de intervención y discusión.
- ✓ Ofertar dilemas: escoger aquellos que sean significativos para el alumnado.
- ✓ Presentar el dilema: de forma narrada o escrita. Es importante constatar que han comprendido los elementos centrales.
- ✓ Pedirles que adopten una posición inicial: escribirán su postura y una o dos razones del porqué. Después manifestarán a mano alzada su opinión.
- ✓ Discusión en pequeños grupos: de cuatro o cinco estudiantes. Pueden agruparse en función de la opción tomada o bien entre los que toman diferente opción. Han de llegar a una decisión.
- ✓ Discusión en el grupo-clase: los/las portavoces informan sobre las opciones de los grupos pequeños y sus razones.
- ✓ Intervenciones individuales espontáneas en el gran grupo.
- ✓ Resumen final del docente: de las razones y opciones aportadas por los grupos.
- ✓ Reconsideración individual de las posiciones iniciales: es interesante solicitarles que manifiesten al grupo si el debate ha modificado su opinión inicial y en qué.

La situación conflictiva a considerar podría ser la siguiente: **UN CASO DE ROBO.**

En el instituto se están cometiendo toda una serie continuada de robos. Los afectados son estudiantes de 1º de Bachillerato, que han sido amenazados con daños mayores si hacen algo.

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

María, alumna de 3º, conoce a los ladrones. Son estudiantes de 3º de ESO y de 2º de bachillerato y quien los capitanea es amigo de ella.

Ha comentado con su amigo que está muy mal que les roben y, sobre todo, que les amenacen; le ha dicho que se meta en sus asuntos si quiere que sigan siendo amigos.

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

VANESSA JIMÉNEZ CALDERÓN

2.3.5 METODOLOGÍA DE ACTUACIÓN

- **Vivencial.** Activa, lúdica y creativa, de la práctica a la teoría, cooperativa, reflexiva, respetando la diversidad, contemplando con importancia el vínculo y la afectividad. (Aprender haciendo, viviendo y sintiendo), que convierta al alumno en protagonista de su propio aprendizaje.

- **Refuerzo del aprendizaje significativo** para aprovechar y relacionar conocimientos y experiencias previas con los nuevos que adquiera en esta materia.

- **Potenciación de la aplicación práctica de los nuevos conocimientos** para que el estudiante compruebe el interés y la utilidad de lo que va aprendiendo.

- **Desarrollo de habilidades y estrategias de planificación y regulación de la propia actividad de aprendizaje,** simulación y toda clase de actividades que posibiliten la adquisición de técnicas y procedimientos concretos.

2.3.6 RECURSOS A TENER EN CUENTA

Los recursos que se necesitan para la implementación de la propuesta son:

- ✓ **Humanos** (Docente, estudiantes, profesionales del departamento de consejería estudiantil)
- ✓ **Materiales** (test, fichas de actividades, materiales diversos para ejecutar las actividades)
- ✓ **Tecnológicos** (computadora, proyector, diapositivas de power point, videos, etc.)

2.3.7 CRONOGRAMA DE LA APLICACIÓN

ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
ASESORIA PRESENCIAL TUTOR						
ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA						
ASESORIA ON LINE TUTOR						
EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA						

TEMPORIZACIÓN

La unidad didáctica está diseñada para llevarse a efecto en ocho sesiones, distribuidas durante 8 semanas de 2 horas clases en la asignatura de Educación para la ciudadanía.

2.3.8 ASPECTOS A EVALUAR

Durante la aplicación de la propuesta las evaluaciones a aplicar son:

Evaluación diagnóstica

✓ **Evaluación durante el proceso** (a través de la observación sistemática durante las sesiones y actividades en la que se valoran los siguientes aspectos:

- Participación activa en las diferentes actividades
- Interés y motivación
- Realización y entrega de trabajos encomendados (fichas de actividades)
- Reflexiones personales y conjuntas.

2.4 ORGANIZACIÓN DE LA PROPUESTA

2.4.1 AGENTES IMPLICADOS

Los principales agentes implicados en el desarrollo y ejecución de la propuesta son:

- ✓ Equipo directivo
- ✓ Profesionales del departamento de consejería estudiantil(DECE)
- ✓ Docentes
- ✓ Estudiantes
- ✓ Padres y madres de familia

2.4.2 REQUISITOS MÍNIMOS QUE SE HAN DE EXIGIR A LA INSTITUCIÓN

- ✓ Implicación y participación de los directivos
- ✓ Implicación y participación de los docentes
- ✓ Implicación y participación de los profesionales del DECE
- ✓ Facilitar el laboratorio de cómputo para las proyecciones

2.4.3 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

- ✓ Identificación de la problemática del centro.
- ✓ Consecución de los objetivos de la propuesta.

- ✓ Seleccionar medios, técnicas y recursos apropiados.

2.4.4 SERVICIOS DE APOYO DENTRO Y FUERA DE LA INSTITUCIÓN

La propuesta de intervención requiere la coordinación y el apoyo directo de los profesionales del departamento del DEC

3. IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA

3.1 ADECUACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS Y LOS PLANIFICADOS Y ADAPTACIONES QUE SE HAN TENIDO QUE REALIZAR DURANTE LA IMPLEMENTACIÓN.

En el trayecto de la ejecución de la propuesta surgieron los siguientes cambios:

- Propuesta aplicada en segundo de bachillerato técnico “A” dejando de lado al segundo ciencias “A” y “B” como fue planteada inicialmente.
- Proyección de la Película mi nombre es Khan (película que nos transporta al mundo de las emociones, nos permite sentir y experimentar una diversidad de emociones) en el bloque correspondiente a las competencias emocionales.
- Proyección de la película el último regalo como actividad de cierre de la unidad.

3.2 RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Los resultados obtenidos luego de la aplicación del programa han sido la mejora en los siguientes aspectos:

- Comportamiento de los estudiantes
- Convivencia social
- Autoestima
- Motivación
- Relación docentes-estudiantes-padres de familia.

3.3 DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE INTERACCIÓN CREADO.

La puesta en marcha del TFM contribuyó a la consecución de una verdadera interacción social a través de las dinámicas, la aplicación de los test, el compartir experiencias y emociones de los videos proyectados, aprender a emocionarnos juntos durante la proyección de las películas,

3.4 DIFICULTADES OBSERVADAS.

Una de las grandes dificultades observadas es el corto tiempo que se dio para la implementación de la unidad, en vista de que los estudiantes con los que se aplicó tenían un total analfabetismo emocional, y me hubiera gustado muchísimo tener más tiempo para abordar especialmente el tema de la regulación emocional, ya que en si la etapa de la adolescencia es difícil y se hace mucho más complicada cuando no se tiene desarrolladas las competencias emocionales.

Otro tema que necesita ser abordado con mayor profundidad es la empatía, aprender a ponerse en el lugar del otro.

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

4.1 FASES EN EL PROCESO EVALUADOR:

		UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CÓRDOVA GALARZA"		AÑO LECTIVO: 2018 - 2019	
PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA POR DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO					
1. DATOS INFORMATIVOS					
Área:	Ciencias Sociales		Asignatura:	Educación para la Ciudadanía	
Docente(s):	Lic. Vanessa Jiménez Calderón				
Grado/curso:	Segundo de Bachillerato Técnico	Nivel Educativo:	Bachillerato		
N° de Unidad	1	Título de la unidad			
2. TIEMPO					
Carga horaria semanal	No. Semanas de trabajo		Total de periodos		
2	9		18		
3. OBJETIVO GENERAL					
4. EJES TRANSVERSALES:			CONVIVENCIA		

5. DESARROLLO DE TEMAS A IMPLEMENTAR					
N.º DE SESIÓN	TEMAS A DESARROLLAR	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	EVALUACIÓN
1.	Las emociones	Identificar y expresar emociones.	Determinar que son las emociones y su clasificación.	<p>Dinámica de presentación nombres y adjetivos.</p> <p>aplicación del Test TMMS-24</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Presentación de power point (introducción teórica de la propuesta y de las emociones)</p> <p>Proyección de video miradas y ser feliz es gratis.</p>	<p>Criterio de evaluación:</p> <p>Identificar y expresar emociones.</p> <p>Indicadores para la evaluación:</p> <p>Reconoce las emociones que proyectan los videos.</p> <p>Expresa y reflexiona sobre las emociones sentidas.</p>
2	Inteligencia emocional	Desarrollar habilidades para generar emociones positivas.	Percibir, comprender, manejar y Utilizar emociones.	<p>Presentación de power point (introducción teórica de la inteligencia emocional)</p> <p>Actividad pensamientos positivos.</p>	<p>Criterio de evaluación:</p> <p>Valorar la importancia de generar emociones y pensamientos positivos.</p> <p>Indicadores para la evaluación:</p> <p>Genera y aplica pensamientos positivos</p> <p>Aplica técnicas para disminuir emociones y pensamientos negativos y transformarlos en positivos.</p>

3	Competencias emocionales	Desarrollar competencias socioemocionales que permitan mejorar las relaciones interpersonales	Analizar las competencias emocionales.	Proyección de la película mi nombre es Khan.	<p>Criterio de evaluación:</p> <p>Identificar, y analizar los sentimientos y las emociones generadas en situaciones de diversa naturaleza de la vida cotidiana, desplegando estrategias adecuadas para afrontarlas.</p> <p>Indicadores para la evaluación:</p> <p>Reflexiona sobre cómo nuestra manera de actuar influye directamente en la respuesta de los demás.</p>
4	Conciencia emocional	Identificar emociones, resaltando la importancia de aplicar correctamente el sentir, pensar y actuar.	Toma de conciencia de las propias emociones , dar nombre a las emociones, Comprender las emociones de los demás , y Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	Presentación de power point (introducción teórica de la conciencia emocional) Aplicación de la actividad conciencia emocional tristeza.	<p>Criterio de evaluación:</p> <p>Identificar sus estados de ánimo y las reacciones emocionales ante diferentes situaciones.</p> <p>Indicadores para la evaluación:</p> <p>Identifica la tristeza como respuesta emocional ante una pérdida.</p> <p>Reflexiona sobre los motivos o razones que originan las emociones y sus reacciones.</p>
5	Regulación emocional	Identificar estrategias para controlar y regular las emociones.	Expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento, competencia para autogenerar emociones positivas.	Presentación de power point (introducción teórica de la regulación emocional)	<p>Criterio de evaluación:</p> <p>Identificar situaciones que pueden derivar en riesgo de conflicto emocional.</p> <p>Indicadores para la evaluación:</p>

				Aplicación de la actividad contróláte	Identifica técnicas para controlar el estrés, la ira y el enfado. ✚ Mantiene el control de sí mismo/a en situaciones que provocan fuertes emociones. Despliega estrategias para convertir una posible reacción emocional en una actuación razonada.
6	Autonomía emocional	Potenciar la capacidad de esfuerzo, superación y motivación.	Autoestima Automotivación Autoeficacia emocional Responsabilidad Actitud positiva Análisis crítico de normas sociales Resiliencia.	Presentación de power point (introducción teórica de la autonomía emocional) Proyección del corto el circo de la mariposa.	Criterio de evaluación: Reflexionar sobre la superación personal, el esfuerzo y la motivación. Indicadores para la evaluación: Valora prioritariamente sus cualidades propias y las de los demás por encima de los defectos. Valora positivamente las realizaciones y los éxitos propios y el de los demás.
7	Competencia social	Practicar la asertividad, evitando las conductas agresivas y pasivas.	Respeto por los demás Asertividad. Prevención y solución de conflictos. Capacidad para gestionar situaciones emocionales.	Presentación de power point (introducción teórica de la competencia social) ✚ Aplicación de la actividad agresivo o asertivo.	Criterio de evaluación: Explorar alternativas de solución de conflictos utilizando el diálogo Asertivo. Indicadores para la evaluación: ✚ Identifica las situaciones que pueden derivar en conflicto. Presenta alternativas de solución de conflictos utilizando el diálogo asertivo Expone diversas alternativas integrando los intereses y necesidades de todas las partes.

8	Habilidades de vida para el bienestar.	Desarrollar técnicas para afrontar los conflictos sociales de forma asertiva.	Fijar objetivos adaptativos Toma de decisiones Buscar ayuda y recursos Bienestar emocional Fluir.	Presentación de power point (introducción teórica de las habilidades de vida para el bienestar) Aplicación de la actividad una situación conflictiva.	Criterio de evaluación: Aplicar técnicas y estrategias de resolución de conflictos. Indicadores para la evaluación: ✚ Presenta diversas alternativas integrando los intereses y necesidades de todas las partes. Define el conflicto o el problema de una manera clara y objetiva. identifica los elementos obstaculizadores y los puntos de acuerdo. Muestra actitudes de respeto y tolerancia.
9	Evaluación final del desarrollo del programa	Realizar la retroalimentación, evaluación y valoración de la propuesta.	Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido	✚ Proyección de la película el último regalo. Lluvia de ideas de lo aprendido. ✚ Post aplicación del test. TMMS-24	Criterio de evaluación: Observación sistemática del grado de participación e implicación en las actividades. Indicadores para la evaluación: Articula conocimientos, saber hacer, saber ser y competencias al enfrentar problemas en dominios concretos.
ELABORADO		APROBADO		REVISADO	
DOCENTE: Lic. Vanessa Jiménez C.		DIRECTOR DE AREA: Lic. Marcia Castro Z.		VICERRECTORA: Mgs. Ángela Loor Gurumendi	
FIRMA:		FIRMA		FIRMA	
FECHA		FECHA		FECHA	

4.2 INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN:

Como punto de partida para evaluar los estados emocionales de los estudiantes se aplicó el test **TMMS-24.**, el cual permitió caracterizar las competencias emocionales a través de la valoración de la inteligencia emocional tanto al inicio de la implementación como al final de la misma.

4.3 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.

Uno de los principales logros obtenidos es el crecimiento personal y la calidad en la forma de relacionarse con los demás.

Que se puede resumir en la mejora de los siguientes aspectos:

- Estudiantes con la capacidad de reconocer, regular y modular sus emociones
- Aceptable inteligencia emocional y capacidad para afrontar situaciones adversas asertivamente.
- Notable mejora en el rendimiento académico.
- Estudiantes motivados y con un aceptable grado de autoestima.
- Mejora del clima de aula
- Mejora en la convivencia (cohesión de grupo)

4.4 PROPUESTAS DE MEJORA.

El programa se puede mejorar en los siguientes aspectos:

- La propuesta debe ser enfocada no solo para los estudiantes, sino también para los docentes y padres de familia, para que se pueda lograr el 100% de los objetivos.

5. REFLEXIONES FINALES.

5-1 EN RELACIÓN A LAS ASIGNATURAS TRONCALES DE LA MAESTRÍA. PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

Aprendizajes significativos

La importancia que tiene la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el verdadero aprendizaje se logra cuando se enseña, para la vida (aprender a aprender) y se permite que el estudiante construya su propio conocimiento.

SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

Enfoque Profesional Reflexivo

El aprendizaje depende más de la capacitación del profesorado y su cultura colaborativa que las capacidades de los estudiantes, el docente debe ser empático y afectivo, saber solucionar problemas y conflictos.

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Las bases fundamentales de la orientación y la tutoría, comprender las funciones, áreas, modelos, estrategias y recursos para la ejecución de la acción orientadora y tutorial.

La elaboración del PAT como una de las principales herramientas para guiar, orientar y acompañar al estudiante durante el proceso de enseñanza- aprendizaje

METODOLOGÍA DIDÁCTICA DE LA ENSEÑANZA

El Aprendizaje Cooperativo permitir que los estudiantes aprendan unos de otros así como de su docente y del entorno.

Aprender juntos buscando estrategias y aceptando los puntos de vista que cuestionen y cambien ideas, conceptos y que este “aprender juntos” se convierta además en un “aprender de todos”.

Su importancia radica en el descubrir y disfrutar lo aprendiendo juntos, sabiendo que así además aprenderemos todos, desarrollando hábitos de trabajo en equipo, la solidaridad entre compañeros, y que los estudiantes intervengan autónomamente en su proceso de enseñanza- aprendizaje.

SISTEMA EDUCATIVO ECUATORIANO PARA UNA EDUCACIÓN INTERCULTURAL.

Crear propuestas curriculares, fundamentadas en los principios, la estructura y la nueva organización del currículo 2016 que aparece por niveles y áreas, considerando los objetivos generales del año; aprendizajes deseables (básicos e imprescindibles); destrezas con criterios de desempeños; indicadores de evaluación, utilizando los estándares de calidad y el método: lesson study.

Las Lessons Studies son un conjunto de prácticas, hábitos, relaciones interpersonales y herramientas que ayudan al docente a trabajar de forma cooperativa en un proceso de acción e investigación.

Se mantiene el foco de atención en el aprendizaje de los estudiantes, se mejora la enseñanza en su contexto real y se fortalece el desarrollo de competencias profesionales en comunidades de aprendizaje.

SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN

El seminario de investigación fue muy fundamental para el desarrollo de competencias investigativas, el **protocolo de investigación** realizado fue la fase previa de nuestro TFM pues estuvo orientado a solucionar problemáticas derivadas de la práctica docente con carácter psicopedagógico.

5.2 EN RELACIÓN A LAS ASIGNATURAS DE LA ESPECIALIDAD.

EVALUACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

La aplicación de la evaluación psicopedagógica permite una intervención global que atiende a los diferentes aspectos del estudiante, es un proceso residual que se apoya en aquellas capacidades aprovechables para realizar la edificación de un conjunto de destrezas que posibiliten el desarrollo integral del estudiantado y la mejora de la educación.

PROCESOS DE APRENDIZAJE Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La asignatura de procesos de aprendizaje y atención a la diversidad, es una asignatura que me ayudo a crecer como ser humano a entender que vivimos en un mundo tan diverso y que como docentes debemos estar preparados para ser parte de esa diversidad.

No podemos pretender tratar a todos y todas los y las estudiantes por igual, porque cada estudiante es un mundo muy diferente al otro y es erróneo pretender que ellos se adapten a nuestra forma de enseñar, somos nosotros los docentes que debemos adaptarnos al ritmo y la forma de aprendizaje que requiere cada uno(a) de ellos(as).

Estar preparados y dispuestos a asumir el cambio que la educación actual demanda debe ser nuestro principal objetivo, no podemos hablar de docencia si no tenemos claro y entendemos que es la diversidad, la equidad, la igualdad, la integración, la inclusión y sobre todo saber y tener claro que son las necesidades educativas, las necesidades educativas especiales y las necesidades educativas específicas y nuestra intervención en cada una de ellas.

MODELOS DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA. IDENTIDAD DEL ORIENTADOR.

Construir mi identidad como orientadora, las competencias ha de desarrollar en la puesta en marcha de nuestro rol orientador, las técnicas y herramientas (modelos de intervención) a utilizar.

ACCIÓN TUTORIAL Y CONVIVENCIA

La elaboración del **Plan de Convivencia** del centro educativo partiendo, del Proyecto Educativo de la institución, el análisis de su contexto y de las características propias que definen la identidad de la comunidad educativa, así como el conjunto de valores que el centro desarrolla mediante su actividad, es sin lugar a duda una gran aportación de la asignatura, en la búsqueda de la sana convivencia armónica en los centros educativos.

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

La orientación académica y profesional es un trabajo que debe ser desplegado en equipo (tutores, estudiantes, orientadores, DECE, padres, etc.) con mucha implicación y responsabilidad de todos y cada uno de los actores. (La orientación es una tarea compartida). En los procesos de toma de decisiones es muy importante, dar respuestas a las necesidades personales, académicas y profesionales de los estudiantes.

INNOVACIÓN EDUCATIVA

La innovación educativa se convierte en la herramienta principal, para generar el cambio del sistema educativo.

El docente debe cambiar su forma de pensar y actuar acorde a las exigencias de la nueva era educativa, debe ser un verdadero investigador e innovador en sus prácticas educativas, un ser dispuesto al cambio a su perfeccionamiento y desarrollo profesional.

ORIENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y EL DESARROLLO PERSONAL

La asignatura de orientación para la prevención y el desarrollo personal, fue el punto de partida, de este TFM, ese primer acercamiento a las características esenciales de la educación emocional, el elaborar un PAT basado en el desarrollo de las competencias emocionales se convirtió en la fuente de inspiración para el programa presentado.

5.3 APRENDIZAJE DEL TFM

Con la ejecución del TFM, siento que he avanzado a otro nivel, tanto en lo personal como en lo profesional, me siento más segura de que estoy en mi elemento, en el camino correcto y que de ahora en adelante tengo que poner en práctica todo lo aprendido, porque de nada sirve quedarse y guardarse lo aprendido para uno mismo, compartir las experiencias, vivencias y conocimientos será la verdadera culminación y el éxito de este master.

Llevar a la práctica todos los conocimientos aprendidos durante toda la trayectoria del Master, fue mi principal compromiso y objetivo, contribuir en el bienestar de los estudiantes quienes son el pilar fundamental en el que gira nuestro accionar docente, ser docente de vocación es esforzarse por mejorar día a día ir corrigiendo lo que hemos estado haciendo mal y empezar a hacer lo correcto.

Una de los aprendizajes más significativos en la aplicación del TFM, fue el aprender a emocionarme junto a los estudiantes, al ver los cortos, las películas seleccionadas (el poder reír, llorar, sentir junto a ellos), dejar aflorar las emociones se convirtió en una experiencia muy enriquecedora.

Promover en los estudiantes, competencias para la resolución de conflictos, que les permitan llegar a una meta teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos y el entorno en el que se encuentran.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS SEGÚN LA NORMATIVA APA

- Álvarez, M., y otros (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Álvarez, J. (2012). *Yo también puedo ser emocionalmente inteligente*. En M. Álvarez González y R. Bisquerra (coords). *Manual de orientación y tutoría*. Madrid.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2014): *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula*.
- Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Pérez Escoda, N. (2005). Competencias para la vida y el bienestar. En M. Álvarez y Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado Revista interuniversitaria del profesorado*, volumen 19, 3,95-114 Zaragoza, España.

Webs

TMSS-24. Recuperado de

<http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/TMMS24%20con%20referencias.pdf>

Universo de emociones. Recuperado de

<http://prevencion.fremap.es/Doc%20VARIOS/Noticias/Universo%20de%20emociones-f.pdf>

Competencias emocionales GROU. Recuperado de

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html>

Instrumento para la evaluación de la competencia social en la adolescencia. Recuperado de

<https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/01/DOC-Instrumento.pdf>

Ejemplos de criterios e indicadores de evaluación.

Recuperado de

www.cca.org.mx/ps/profesores/cursos/hmfbc_4/pdf/m5/ejemplos.pdf

7. AUTOEVALUACIÓN

	Apartados	Indicadores	A	B	C	D	Puntuación (0-10)
AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE	Actividades realizadas durante la elaboración del TFM	Tutorías presenciales	Falté a las tutorías sin justificar mi ausencia.	Falté a las tutorías presenciales y sí justificué mi ausencia.	Asistí a las tutorías presenciales sin prepararlas de antemano.	Asistí a las tutorías presenciales y preparé de antemano todas las dudas que tenía. Asimismo, planifiqué el trabajo que tenía realizado para contrastarlo con el tutor/a.	10
		Tutorías de seguimiento virtuales	Ni escribí ni contesté los mensajes del tutor/a.	Fui irregular a la hora de contestar algunos mensajes del tutor/a e informarle del estado de mi trabajo.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a y realicé algunas de las actividades pactadas en el calendario previsto.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a realizando las actividades pactadas dentro del calendario previsto y lo he mantenido informado del progreso de mi trabajo.	10
	Versión final del TFM	Objetivos del TFM	El trabajo final elaborado no alcanzó los objetivos propuestos o los ha logrado parcialmente.	El trabajo final elaborado alcanzó la mayoría de los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos y los ha enriquecido.	10
		Estructura de la unidad didáctica implementada	La unidad didáctica implementada carece de la mayoría de los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene casi todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación) y además incluye información sobre aspectos metodológicos, necesidades educativas especiales y el empleo de otros recursos.	10
		Implementación de la unidad didáctica	El apartado de implementación carece de la mayoría de los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla casi todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, gestión de la interacción y de las dificultades en la actuación como profesor), además de un análisis del contexto y de las posibles causas de las dificultades.	10
		Conclusiones de la reflexión sobre la implementación	Las conclusiones a las que he llegado sobre la implementación de la unidad didáctica son poco	Las conclusiones a las que he llegado están bastante fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, pero algunas	Las conclusiones a las que he llegado están bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, y	Las conclusiones a las que he llegado están muy bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva porque aportan propuestas de mejora contextualizadas a una realidad concreta y son coherentes con todo el diseño.	10

		fundamentadas y excluyen la práctica reflexiva.	resultan difíciles de argumentar y mantener porque son poco reales.	son coherentes con la secuencia y los datos obtenidos.		
Aspectos formales		El trabajo final elaborado carece de los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y no facilita su lectura.	El trabajo final elaborado casi cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.), pero su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y su lectura es posible.	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y ha incorporado otras que lo hacen visualmente más agradable y facilitan la legibilidad.	10
Redacción y normativa		La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales dificultan la lectura y comprensión del texto. El texto contiene faltas graves de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales facilitan casi siempre la lectura y comprensión del texto. El texto contiene algunas carencias de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española, salvo alguna errata ocasional.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan perfectamente a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española y su lectura es fácil y agradable.	10
Bibliografía		Carece de bibliografía o la que se presenta no cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Se presenta una bibliografía básica que, a pesar de algunos pequeños errores, cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA de forma excelente.	10
Anexo		A pesar de ser necesaria, falta documentación anexa o la que aparece es insuficiente.	Hay documentación anexa básica y suficiente.	Hay documentación anexa amplia y diversa. Se menciona en los apartados correspondientes.	La documentación anexa aportada complementa muy bien el trabajo y la enriquece. Se menciona en los apartados correspondientes.	10
Reflexión y valoración personal sobre lo aprendido a lo largo del máster y del TFM		No reflexioné suficientemente sobre todo lo que aprendí en el máster.	Realicé una reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa.	Realicé una buena reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a modificar concepciones previas sobre la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	Realicé una reflexión profunda sobre todo lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a hacer una valoración global y me sugirió preguntas que me permitieron una visión nueva y más amplia de la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	10

2

Nota final global (sobre 2):

Considero que he puesto mi mayor esfuerzo para la elaboración y puesta en marcha del TFM, por lo que me autoevaluó con la máxima nota.

VANESSA JIMÉNEZ CALDERÓN

8. ANEXOS

GRAFICO N° 1



En la gráfica se puede evidenciar el alto índice de estudiantes que tuvieron un bajo rendimiento académico.

De un total de 36 estudiantes solo 7 estudiantes (19%) aprobaron sin dificultad, 1 estudiantes (3%) desertó y no culminó el año, 24 estudiantes (67%) se quedaron para supletorio de los cuales 4 estudiantes (11%) no lograron aprobar los supletorios y definitivamente perdieron el año.ⁱⁱ

GRAFICO N° 2



En el gráfico número 2 se evidencia el bajo rendimiento de los estudiantes del primero de bachillerato técnico “A”. De 36 estudiantes, 10 estudiantes (28%) tuvieron un bajo rendimiento en el primer parcial del primer quimestre del año lectivo 2017-2018.

GRAFICO N° 3



En el gráfico número 3 se evidencia la mejora en el rendimiento académico de los estudiantes del segundo de bachillerato técnico “A”. De 29 estudiantes, 2 estudiantes (7%) tuvieron un bajo rendimiento en el primer parcial del primer quimestre del año lectivo 2018-2019.

Test TMMS-24.(actividad 2)

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. (Ver el test en los anexos)

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de	1	2	3	4	5

	calmarme.					
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *atención emocional*, los ítems del 9 al 16 para el factor *claridad emocional* y del 17 al 24 para el factor *reparación de las emociones*.

Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición	
Atención	Soy capaz de <i>sentir</i> y <i>expresar</i> los sentimientos de forma adecuada	Puntuaciones
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales	Puntuaciones
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales correctamente	

	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones	Puntuaciones
<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

Puntuaciones	Puntuaciones
<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>

REPARACIÓN

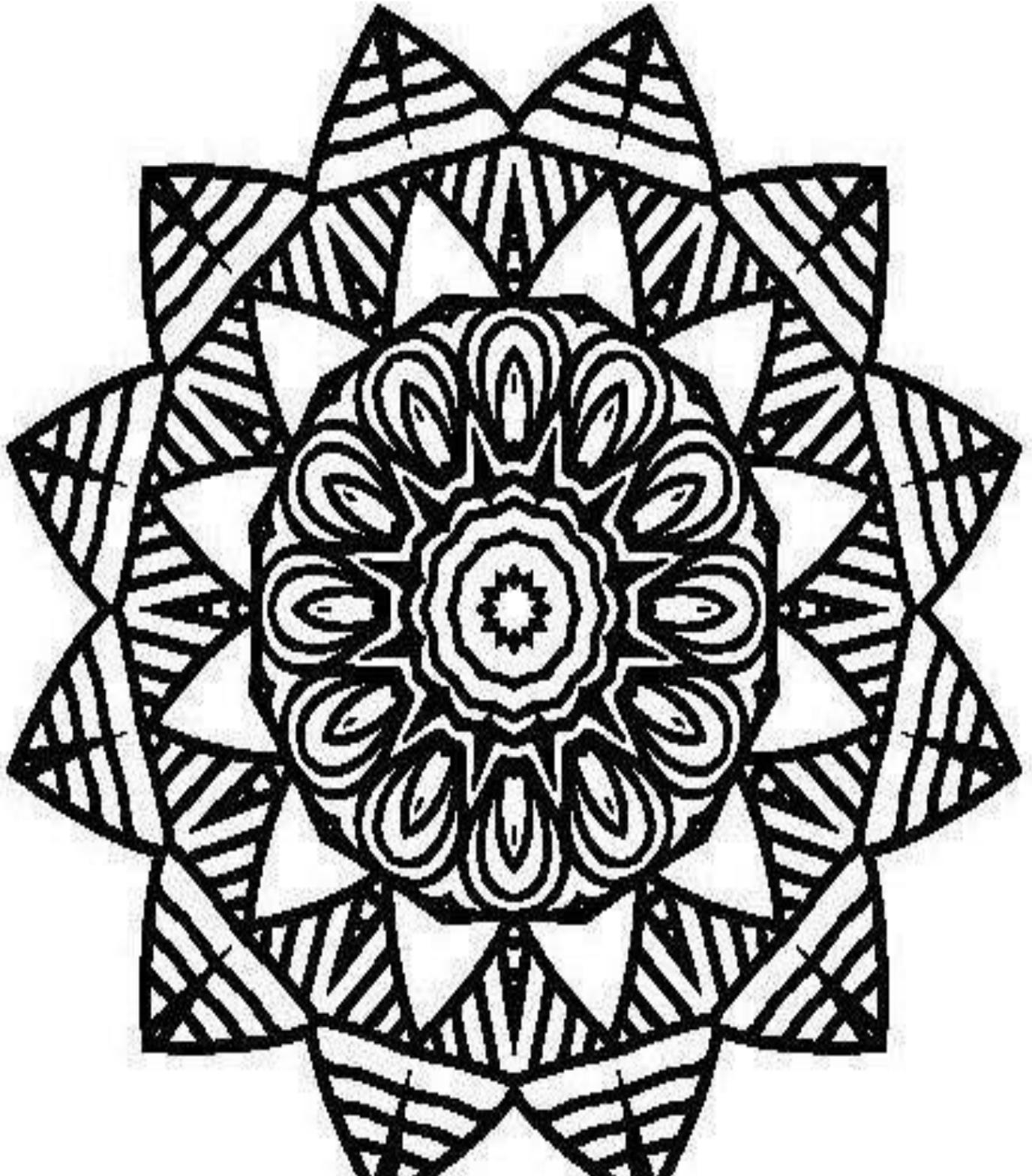
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

Ficha de pensamientos positivos (actividad 4)

	PENSAMIENTOS A FOMENTAR conmigo mismo	Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta AHORA decirte esta frase	Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día	ACCION Y ACTITUD QUE PROMUEVO EN MI
1	Lo haré			Soy capaz
2	¡Bien! He sido capaz de hacerlo			Soy capaz
3	Es mejor hacer las cosas con buena intención			Soy bueno
4	Lo he hecho sin querer, me fijaré más la próxima vez			No lo repetiré
5	Estoy muy orgulloso de mi mismo			Satisfacción
6	Lo que siento es importante, mis emociones son mi guía			Amor
7	¡Muy bien! ¡Bravo! Me felicito por lo que he hecho			Alegría, ganas de mejorar
8	Necesito ayuda. Se la pido al profé, a mi amigo, o mi familia			Es bueno pedir. Me quiero
9	¡Me gusta! lo he hecho muy bien			Satisfacción
10	Hoy lo hago mejor que antes			Ganas de seguir avanzando
11	He dicho que lo haría y mi palabra es importante			Amor, honor
12	Quiero y puedo llegar a donde yo quiera			Puedo hacerlo
13	Ahora no me sale, pero mañana, me saldrá			Esfuerzo
14	Yo apporto bienestar a los demás			Amor
15	Estoy en paz			Paz
16	Decir la verdad da mucha paz, me gusta			Honestidad
17	Soy una persona valiosa			Confianza, autoestima
18	Es bueno para mí ...aprender, lavarme, comer			Me cuido
19	Me acepto y me gusto como soy			Aceptación
20	Me gusta compartir mis cosas, siempre tengo algo que dar			Generosidad

21	Pienso antes de hablar y mis palabras producen Bienestar		Calma y amor
22	Me merezco todo lo bueno y ser tratado bien		Amor y autoestima

MANDALA DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS



FICHA DEL ALUMNADO CONCIENCIA EMOCIONAL: TRISTEZA (actividad 5)

Piensa en una situación en la que hayas experimentado una pérdida y contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué pasó?.....
.....
.....

¿Qué perdiste?.....
.....
.....

¿Qué emociones te provocó esa pérdida?.....
.....

¿Recuerdas haber sentido tristeza en algún momento?.....

En caso afirmativo ¿la expresaste de algún modo?, ¿cómo?.....
.....
.....

En caso negativo ¿cuál fue tu reacción ante esa pérdida?.....
.....
.....

En general, ¿crees que te resulta difícil sentir la tristeza o, por el contrario, es una emoción que experimentas algunas veces?.....

FICHA DEL ALUMNO.- CONTRÓLATE (actividad 6)

1. ¿Cuál es la definición de...?

ESTRÉS

ENFADO

MIEDO

2. ¿En qué situaciones has experimentado estas emociones?

3. ¿Cómo has reaccionado en estas situaciones?

4. ¿Qué puedes aprender de cada una de estas experiencias?

5. Nombra algunas estrategias para manejar adecuadamente estas emociones:

ESTRÉS

ENFADO

MIEDO

6. Conclusiones para el debate del grupo en clase

FICHA DEL ALUMNADO CONCIENCIA EMOCIONAL: TRISTEZA (actividad 7)

Piensa en una situación en la que hayas experimentado una pérdida y contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué pasó?.....

.....
.....

¿Qué perdiste?.....

.....
.....

¿Qué emociones te provocó esa pérdida?.....

.....

¿Recuerdas haber sentido tristeza en algún momento?.....

En caso afirmativo ¿la expresaste de algún modo?, ¿cómo?.....

.....
.....

En caso negativo ¿cuál fue tu reacción ante esa pérdida?.....

.....
.....

En general, ¿crees que te resulta difícil sentir la tristeza o, por el contrario, es una emoción que experimentas algunas veces?.....

RÚBRICA UTILIZADA PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

DIAGNÓSTICO INICIAL										RESULTADO POSTERIOR									
H E U A Z E S	ATENCIÓN			CLARIDAD			REPARACIÓN			ATENCIÓN			CLARIDAD			REPARACIÓN			
	PRESTA POCA	ADECUADA	PRESTA	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE	PRESTA POCA	ADECUADA	PRESTA	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE	DEBE MEJORAR	ADECUADA	EXCELENTE	CLARIDAD
1	X			X			X			X			X			X			
2		X			X		X				X			X					
3	X			X			X				X			X					
4	X			X			X				X			X					
5	X			X			X				X			X					
6		X			X		X				X			X					
7	X			X			X				X			X					
8	X			X			X				X			X					
9	X			X			X				X			X					
10	X			X			X				X			X					
11		X			X				X		X			X					
12	X			X			X				X			X					
13	X			X			X				X			X					
14	X			X			X				X			X					
15			X		X			X			X			X					
16	X			X			X				X				X				X
17	X			X			X				X				X				X
18	X			X				X			X			X					
19	X			X				X			X			X					
20	X			X			X				X				X				
21	X			X				X			X			X					
22	X			X				X			X				X				
23	X					X	X				X				X				X
24	X				X			X			X				X				
25	X			X				X			X				X				
26	X			X				X			X				X				
27	X			X			X				X				X				
28	X			X				X			X				X				
29	X				X			X		X			X			X			
TOTALES	25	3	1	22	6	1	18	10	1	2	27	-	2	17	10	3	22	4	

Los gráficos 4,5, y 6 sustentan la Rúbrica que se utilizó para la evaluación del programa.

iii GRAFICO N° 4



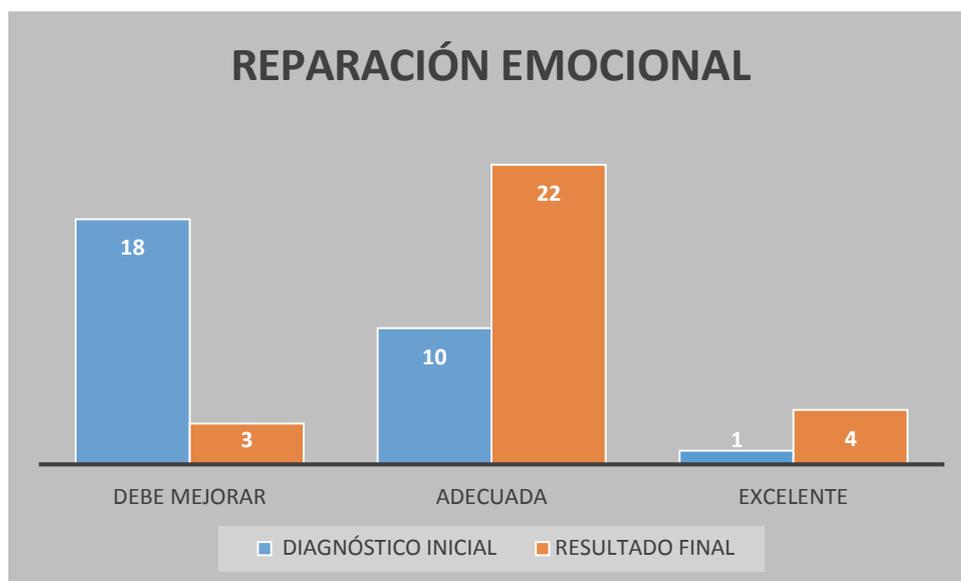
En el gráfico número 4 se evidencia la mejora en la atención emocional, los estudiantes ahora son capaces de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.

GRAFICO N° 5



En el gráfico número 5 se evidencia la mejora en la claridad emocional, los estudiantes ahora son capaces de comprender bien sus estados emocionales.

GRAFICO N° 6



En el gráfico número 6 se evidencia la mejora en la reparación emocional, los estudiantes ahora son capaces de regular correctamente los estados emocionales.



PROYECCIÓN Y ANÁLISIS PELÍCULA MI NOMBRE ES KHAN



APLICACIÓN Y PUESTA EN COMÚN DE LA ACTIVIDAD CONCIENCIA EMOCIONAL TRISTEZA



ANÁLISIS Y PUESTA EN COMÚN DE UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA



ⁱ Información corroborada de la ficha del estudiante que reposa en el departamento del DECE

ⁱⁱ Información que se puede evidenciar en los cuadros de calificaciones del periodo lectivo 2017-2018 que reposan en la secretaria de la institución y sirven de sustento para la justificación de la propuesta.

ⁱⁱⁱ Los gráficos 4, 5, y 6 sustentan los resultados de la Rúbrica que se utilizó para la evaluación del programa.