UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTOR

Christian Gabriel Ríos Loja

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Diego Segundo Andrade Mejía Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Lic. Diego Segundo Andrade Mejía Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del art. 139 del reglamento del régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en ciencias de la educación, mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA**, de autoría del señor Christian Gabriel Ríos Loja. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto

Loja, 03 de marzo de 2018

Lic. Diego Segundo Andrade Mejía Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Christian Gabriel Ríos Loja, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

Autor Christian Gabriel Ríos Loja

Firma

Cédula 1106016288

Fecha Loja, 31 de mayo de 2018

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Christian Gabriel Ríos Loja declaro ser el autor del presente trabajo de investigación titulado **PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA,** como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los treinta y un días del mes de mayo de dos mil dieciocho.

Firma

Autor	Christian Gabriel Ríos Loja
Cédula	1106016288
Dirección	Loja, Av. San Francisco y Av. San Isidro, (Tierras Coloradas)
Correo electrónico	cgriosl@unl.edu.ec
Teléfono - Celular	0939967977
Datos complementarios	
Director de tesis	Lic. Diego Segundo Andrade Mejía Mg. Sc.
Presidenta	Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.
Primer Vocal	Dra. Flora Edel Cevallos Carrión Mg. Sc.
Segundo Vocal	Lcda. Raquel Aurelina Ocampo Ordoñez Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a las autoridades de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente a la directora, personal docente y administrativo, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación que me brindaron su conocimiento y experiencia para el desarrollo profesional y personal.

Al director de tesis, Lic. Diego Segundo Andrade Mejía Mg. Sc., quien guió y asesoró a través de sus conocimientos y experiencia investigativa para desarrollar el trabajo investigativo.

Extiendo mi profundo agradecimiento a las autoridades, personal docente y estudiantes de 8vo año paralelo "A" del "Colegio de Bachillerato 27 de Febrero", quienes gentilmente me brindaron su valiosa colaboración, apertura y participación en la ejecución del trabajo de campo de la investigación.

El Autor

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, fruto de mi esfuerzo y dedicación primeramente a Dios, por su amor, su fidelidad, por guiar mi camino hacia el éxito, y permitirme gozar de su bondad cada día, por haberme regalado su luz de esperanza y por la paz que sobrepasa todo entendimiento.

A mi amada esposa Janina Silvana, por su amor, comprensión, y apoyo incondicional, quien se constituyó en un pilar fundamental en este camino hacia la meta; al apoyarme y animarme para terminar con éxito mis estudios.

A mi madre Luz por darme la vida, por el sacrificio, la paciencia y entrega para formarme y convertirme en un ser humano esforzado y valiente.

A todas mis hermanas y hermanos, compañeros de vida familiar, mi gratitud por confiar en mí y por impulsarme a continuar luchando para ser mejor persona.

Christian Gabriel

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

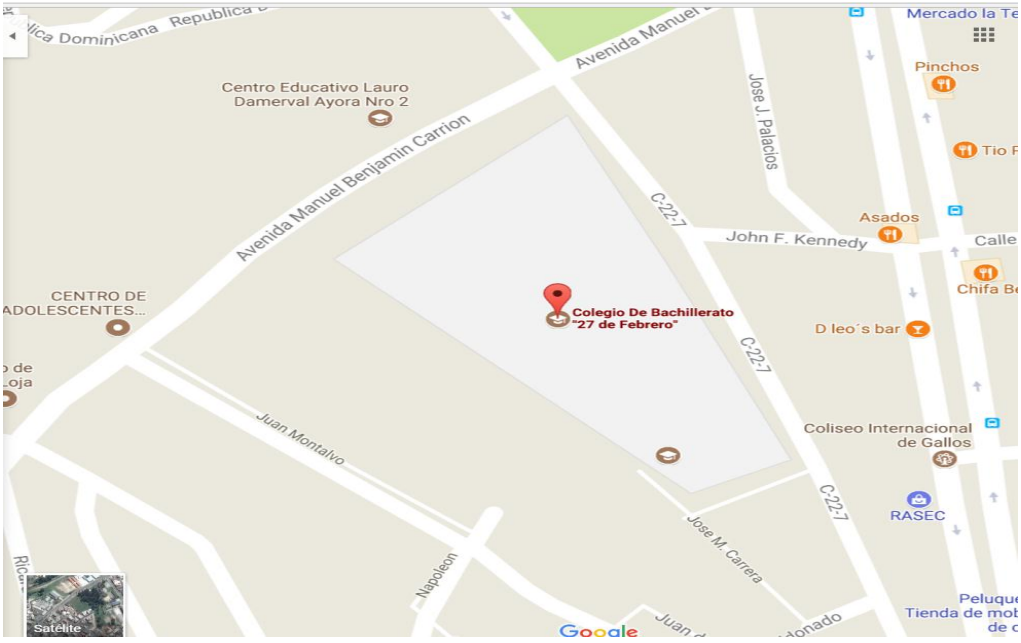
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTOR** **TITULO DE LA TESIS**	**FUENTE**	**FECHA/ AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**						**OTRAS DESAGREGACIONES**	**OTRAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIA**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIO COMUNIDAD**		
TESIS	**Christian Gabriel Ríos Loja** PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.	UNL	2018	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	Punzara	Santa Teresita	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

COLEGIO DE BACHILLERATO “27 DE FEBRERO”



ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA
ii. CERTIFICACIÓN
iii. AUTORÍA
iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
v. AGRADECIMIENTO
vi. DEDICATORIA
vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
ix. ESQUEMA DE TESIS
    a. TÍTULO
    b. RESUMEN
       ABSTRACT
    c. INTRODUCCIÓN
    d. REVISIÓN DE LITERATURA
    e. MATERIALES Y MÉTODOS
    f. RESULTADOS
    g. DISCUSIÓN
    h. CONCLUSIONES
    i. RECOMENDACIONES
        - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
    j. BIBLIOGRAFÍA
    k. ANEXOS
        - PROYECTO DE TESIS
        - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA

b. RESUMEN

La agresividad en la adolescencia es un problema conductual, afectivo y emocional que afecta la socialización del sujeto por acciones que ocasionan daño a los demás, por ello la presente tesis titulada **PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA**, tiene como objetivo disminuir la agresividad en los estudiantes a través de un programa de educación emocional. El estudio es descriptivo, con corte transversal y diseño pre-experimental; los métodos aplicados fueron: científico, analítico- sintético, estadístico, deductivo, inductivo. Se aplicó el cuestionario de agresividad AQ (Buss y Perry) y la técnica de la observación que contó con registro diario en una muestra de 32 estudiantes (8vo año "A"). Los resultados (Pre-test) considerando los niveles más significativos (medio y alto) fueron: Hostilidad (40,62% medio-37,5% alto), agresividad verbal (25% medio-21,87% alto), Ira (28,13% medio-12,5% alto), agresividad física (18,75% medio-12,5% alto). Luego de la aplicación de la propuesta los niveles de cada factor disminuyeron considerablemente ubicándose mayores porcentajes en los niveles bajo y medio. Los resultados (Post-test) fueron: Hostilidad (50% bajo-34,38% medio), agresividad verbal (71,87% bajo-21,88% medio), agresividad física (59,37% bajo-15,62% medio), ira (34,37% bajo-3,13% medio). Se concluye que los estudiantes disminuyeron significativamente los niveles en los factores de agresividad (Hostilidad, A. verbal, Ira, A. física) luego de la aplicación del programa, y es importante que se siga utilizando para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

ABSTRACT

The aggressiveness in the adolescence is a behavioral, affective and emotional problem which affects the socialization of the individual by the actions that cause harm to the others; therefore, the present thesis titled: **EMOTIONAL EDUCATION PROGRAM TO DECREASE THE AGGRESSIVENESS AMONG THE EIGHTH-YEAR STUDENTS GROUP "A" AT COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO OF THE CITY OF LOJA**, has the aim to decrease the aggressiveness in students through an emotional educational program. The study is descriptive, transversal-based and pre-experimental design. The methods applied were: scientific, analytic-synthetic, statistical, deductive, and inductive. The AQ aggressiveness questionnaire (Buss and Perry) and the observation technique were applied which had a daily record in a sample of 32 students (8th year "A"). The results (Pretest) considering the most significant levels (average and high) were: Hostility (40, 62% average-37, 5% high), verbal aggression (25% average-21, 87% high), Anger (28,13% average-12,5% high), physical aggression (18,75% average-12,5% high). After the application of the proposal, the levels of each factor decreased considerably, placing the higher percentages in the low and average levels. The results were (Posttest): Hostility (50% low-34,38% average), verbal aggressiveness (71,87% low-21,88% average), physical aggression (59,37% low-15,62% average), anger (34,37% low-3,13% average). As a conclusion, the student's levels of aggressiveness decreased considerably after the intervention, furthermore it is important to continue using this program to improve the quality of students' life.

c. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por los cambios fisiológicos, psicológicos, cognoscitivos y sociales a los que tiene que adaptarse. En este periodo del desarrollo el adolescente vive un momento muy sensible a la influencia de su entorno, de tal manera la familia, escuela, y sociedad en general constituyen los entes motores de las conductas presentes en los adolescentes; al ser una fase de cambios, difícil de afrontar y al ser influenciados los adolescentes por el contexto en que se desarrollan podría convertirse en un desencadenante de la agresividad en los mismos.

Algunas manifestaciones de esta agresividad, pueden ser: la hostilidad (odio, rencor, resentimiento, devaluación de los valores y motivos de los otros, expectativa de que la gente es fuente de malas obras, deseo de oponerse a los demás, e incluso el deseo de causarles daño), agresividad verbal (amenazas, comentarios humillantes, críticas, insultos, apodos), Ira (Irritación, enojo, furia, rabia, impaciencia para actuar, deseo de agredir a los demás), y agresividad física (patadas, empujones, escupitajos, golpes.

Por otra parte, Daniel Goleman sostiene que la educación emocional abre camino al desarrollo de capacidades y habilidades que permiten al individuo motivarse a sí mismo, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular sus propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con sus facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás; por lo cual la educación emocional se considera como un elemento importante en la disminución de la agresividad.

Por esta razón se plantea como interrogante ¿Cómo un programa de educación emocional permite disminuir la agresividad en los estudiantes de 8vo año paralelo “A” del Colegio de Bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja?

Frente a esto, se plantea como alternativa de solución algunos talleres enmarcados en los cinco pilares de la educación emocional los cuales constan de actividades que promueven la educación emocional, con lo que se pretende disminuir la agresividad de los estudiantes por medio de mejorar su autoestima, empatía, asertividad, control de emociones y tolerancia a la frustración.

Para el desarrollo de la presente investigación se consideró los siguientes objetivos específicos: 1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la educación emocional, y la agresividad en la adolescencia. 2. Determinar los factores de la agresividad que presentan los estudiantes de 8vo año paralelo “A” del colegio de bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja. 3. Diseñar un programa sobre Educación Emocional que permita la disminución de la agresividad en estudiantes de 8vo año paralelo A de la institución educativa. 4. Aplicar un programa de educación emocional a los estudiantes de 8vo año paralelo “A” para disminuir la agresividad. 5. Validar la efectividad de la aplicación del programa propuesto para la Educación Emocional en estudiantes de 8vo año paralelo A de la institución.

Primeramente se seleccionó la población (32 estudiantes correspondiente al 8vo año paralelo “A”) con la que se trabajaría en la institución, luego se realizó una revisión y ampliación de los referentes teóricos que sustenten las variables consideradas, además se realizó la aplicación del cuestionario de agresividad AQ para evaluar los factores de agresividad, posteriormente se diseñó y aplico un programa de educación emocional y por último se realizó la aplicación del post test de tal manera que se pueda considerar la valides de la propuesta implementada.

La intervención se realizó en el colegio de bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja, con una duración de tres meses (noviembre 2017-enero 2018), los días martes de 10:10 a 11:30 am y miércoles de 07:00 a 08:20 am. El estudio es descriptivo, con corte transversal, y diseño pre-experimental; los métodos aplicados fueron científico, analítico- sintético, estadístico, deductivo, inductivo. El cuestionario de agresividad AQ fue el instrumento utilizado para evaluar los factores de agresividad en los estudiantes.

Los resultados obtenidos luego de la aplicación de la propuesta fueron positivos, puesto que los estudiantes disminuyeron considerablemente los niveles en los factores de agresividad que inicialmente presentaban; ya que, si en principio presentaban de forma significativa niveles medios y altos, en lo posterior se evidenciaron niveles bajos y medios; por ende, se concluye que la aplicación de un programa de educación emocional permite la disminución de la agresividad y por ende una convivencia armoniosa en el aula.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Agresividad

Definiciones.

Dar una definición de agresividad amerita realizar una serie de revisiones bibliográficas de tal manera que aclare el tema de agresividad, para este cometido se encuentra la definición de López, (como se citó en Librán y Larrucea, 2012), el cual menciona: "La agresividad significa ir contra alguien con ganas de destruir o hacer daño, es una dimensión o componente humano que nace por alguna situación vivida que llena de actitudes negativas que causan esas acciones" (p. 27).

La agresividad puede ser vista desde diferentes perspectivas, algunos autores lo analizan como un acto de violencia, por su parte Carrasco y González, (2006) afirman: "la agresividad consiste en una "disposición" o tendencia a comportarse agresivamente en las distintas situaciones, a atacar, faltar el respeto, ofender o provocar a los demás, intencionalmente" (p. 9).

Considerados los conceptos dados por los autores citados anteriormente se puede precisar la agresividad como la disposición a actuar violentamente (Ira) y la realización de la conducta como tal (hostilidad, agresividad física y verbal) con el fin de causar daño a alguien, la agresividad se considera como el último recurso en la búsqueda de afirmación social, en respuesta a la no tolerancia, a la frustración, la dificultad en la comunicación, escasa empatía y el poco control de emociones que presenta una persona y que afecta su capacidad de socialización entre pares y por ende la dinámica grupal dentro del salón de clases.

Antecedentes históricos.

La agresividad se podría entender como un impulso de muerte cuando es enfocada en dañar a los demás, o de vida cuando lo que busca es defenderse y lograr la supervivencia de su especie,

la historia de la humanidad está marcada por dicha agresividad, por lo cual se encuentra en los libros de historia innumerables guerras, asesinatos, violaciones, esclavitud, entre otras muestras de agresividad que dan fe de esas conductas innatas en las personas. Al respecto, López (2004) afirma:

> La agresividad es uno de los problemas fundamentales que enfrenta la sociedad en el presente. Muchos se preguntan, si el ser humano es hoy más agresivo que en el pasado. La respuesta no es clara, pero sí lo es el que la historia de la humanidad está llena de ejemplos de crueldad y agresividad en sus diversas manifestaciones. El presente, sin embargo, enfrenta a las personas con casos de violencia y agresividad constantemente, dadas las posibilidades que brindan los medios de comunicación. Esta violencia se manifiesta contra el propio yo y los otros en forma alarmante. Por otra parte, estas manifestaciones agresivas adquieren formas propias, según el momento histórico que vivimos (p, 1).

Manifestaciones de la agresividad

Acerca de las maneras en que se manifiesta la agresividad, se destacan tres formas comunes, relacionadas con el instinto, las vivencias del ser humano y la influencia del contexto en que se desenvuelve el individuo, Que se describen a continuación de acuerdo al criterio de Cornella (2011):

Agresividad Adaptativa. Forma parte del desarrollo normal del ser humano y constituye una respuesta lógica ante la frustración, el miedo o las amenazas; desde temprana edad el individuo empieza a descubrir su personalidad, y es ahí cuando aparecen las conductas de oposición, como crisis, rabietas y llantos, que intentan oponerse a la voluntad de la persona adulta para imponer los propios deseos.

En la adolescencia y adultez la agresividad adaptativa juega un papel muy importante al momento de la interacción del sujeto con su contexto, es a través de esta que las personas aprender a comprender el punto de vista ajeno y respetarlo, pero también a hacer respetar el suyo. Desde esta perspectiva la agresividad es una respuesta emocional primaria de carácter adaptativo, en respuesta al miedo de algo o alguien o al sentimiento de frustración experimentado cuando una meta no se alcanza con éxito; en adolescentes, puede ser en respuesta a la amenaza o miedo hacia algún compañero o compañera.

Agresividad Maladaptativa. Se presenta como efecto de las vivencias de la niñez o adolescencia que han sido disfuncionales y desagradables, o de las emociones no superadas o enfermizas experimentadas por el sujeto; es una agresividad no regulable y por lo tanto puede ser desproporcional al estímulo que la provoca ocasionando consecuencias exageradas.

En el caso de los adolescentes podría traer consecuencias negativas como, aislamiento, depresión o suicidio; debido a que, un joven podría ser considerado como muy violento o irracional, por la falta de control que tiene frente a los estímulos que se le presentan, esta forma de agresividad es de tipo inconsciente y responde a eventos traumáticos o dolorosos presenciados por la persona.

Agresividad Social. Esta manifestación se presenta en individuos que se encuentran en ambientes socialmente desfavorables donde la obtención de recursos es limitada y se debe luchar por los mismos, un ambiente hostil puede ocasionar un problema de adaptación y por ende un rechazo de las normas.

La agresividad que presencian las personas desde la niñez se convierte en un detonante de conductas violentas en la vida adulta, se habla de conductas más que aprendidas, heredadas, en las que suelen existir dificultades al momento de socializar y también en la crianza de los hijos

ya que resulta difícil modificar la manera en que fueron criados, por lo tanto, constituye una forma de agresividad que bien puede ser generacional si no se trata a tiempo (p, 1).

Teorías explicativas de la agresividad

Teoría Psicoanalítica. Uno de los autores que aborda el tema de la agresividad es Sigmund Freud, mismo que pretende explicar la agresividad a través del complejo de Edipo.

Por su parte López (2014) afirma:

> Alfred Adler fue el primero en formular la hipótesis de pulsión de agresión y descubre que su meta es la satisfacción y el deseo de desplazarse a su objetivo, dice que la agresión se da por el miedo de muchos a ser dominados por los demás, no ceder a la sumisión, la dependencia y la debilidad (p. 31).

Teoría del Aprendizaje Social de Bandura. De acuerdo a los estudios de Bandura ciertos comportamientos agresivos están recompensados socialmente. Lo que consideramos conducta agresiva está reglado socialmente, no es lo mismo ver a una persona con un cuchillo en la carnicería que fuera en la calle. En algunas culturas o religiones que les miren directamente a los ojos es considerado una agresión. Desde este enfoque la agresividad se considera como una actitud aprendida desde la familia, la escuela y la sociedad en general. Desde esta perspectiva un sujeto que al manifestar una conducta agresiva obtiene elogios o risas de los demás, puede con más facilidad repetir dicha conducta.

Teoría de la frustración y conductismo. Dollard Y Miller fueron quienes intentaron integrar conducta y psicoanálisis. Las frustraciones generan agresividad. Si algo impide tener aquello que se desea puede desencadenar en comportamientos agresivos, esta puede ser directa hacia la persona que genera la frustración ya sea de forma directa mediante la agresión física o verbal o indirecta desplazando la agresión a una tercera persona o a un objeto. A modo de ejemplo en

EEUU se observó que cuando aumentaba el precio del algodón aumentaban las agresiones contra la raza negra. (Guerri, 2016)

Por otra parte, existen estudios basados en el componente biológico y neuronal y como el desarrollo de estos influye en la aparición de la agresividad en el individuo.

Teorías biológicas. Ubican a la agresión dentro del individuo, sin embargo, los defensores de un planteamiento biológico han tratado de identificar regiones cerebrales o del sistema nervioso que se relacionen con el comportamiento agresivo.

> El sistema límbico, que influye en nuestros impulsos y emociones, se ha identificado como una de tales regiones. Algunos investigadores piensan que la amígdala, que es parte del sistema límbico, cumple una función importante en la agresión. Otros han asignado un papel importante a la corteza cerebral, donde tienen lugar los procesos superiores de pensamiento, como el acto de decidir si un comportamiento es apropiado. Resulta que cuando la corteza cerebral es dañada o deteriorada, las personas son más propensas a cometer agresiones impulsivas (Teorías Biológicas, 2011).

Tipología de la agresividad

La agresividad presenta diversas clasificaciones o tipologías, existen tipos de agresividad enfocados en la otra persona (victima), en el contexto (amigos, familiares, pertenencias), en las conductas (activa, pasiva), en los objetivos de la misma (obtener dinero, no sentirse inferior), y las de tipo sexual; al respecto Castillo (2014) refiere cinco tipos de agresividad los cuales se considera a continuación:

Agresividad directa. Enfocada en herir, dañar o lastimar directamente a la otra persona y trata de provocar respuestas inmediatas en la misma, dando lugar a un intercambio de conductas

agresivas que pueden ser expresadas mediante una acción física como pegar, empujar, morder; o una acción verbal, por medio de insultos, maldecir, decir groserías.

Agresividad indirecta. Tiene como objetivo principal ocasionar dolor o herir a la otra persona a través de otros medios, los cuales están en constante contacto con la misma, esta se manifiesta cuando el sujeto daña objetos o pertenencias de la persona a quien quiere agredir; a través de gestos que hacen referencia a algún defecto (físico, mental, emocional) que presenta la víctima, o burlas de las frustraciones que ha experimentado la misma. Sea cual sea el medio empleado representa un estímulo negativo que causará que la víctima se defienda, se queje, evite o escape.

Agresividad instrumental. Busca conseguir algo independientemente del daño que pueda causar. Es frecuentemente no impulsiva. En este tipo de agresión se puede considerar como ejemplo cuando una persona desea vengarse de otra, y planifica la manera en que ha de realizarlo; incluso se puede dar la utilización de una tercera persona con el objetivo de ocasionar daño.

Agresividad pasiva. Corresponde a la agresividad por inacción, es no hacer nada, cuando se podía haber hecho algo, con la intención de perjudicar a alguien. Se puede manifestar como resentimiento, terquedad, desidia o el fracaso intencionado en realizar las tareas requeridas. Un ejemplo de este tipo de agresividad sería; las personas que son pasivas-agresivas pueden tardar tanto en prepararse para una fiesta a la que no desean ir, que para cuando llegan ésta prácticamente ha finalizado.

Agresividad sexual. La agresividad sexual se manifiesta con actos que mediante el uso de la fuerza física o psicológica reducen a una persona a condiciones de inferioridad para imponer una

conducta sexual en contra de su voluntad (toques, besos, violaciones). Este es un acto que busca fundamentalmente someter el cuerpo y la voluntad de las personas. (p, 1).

Componentes de la agresividad

Existen varios componentes de la agresividad y los cuales resultan en comportamientos agresivos, algunos de estos son considerados por López (2014) en su investigación y se describen a continuación:

Componente familiar. La familia es un modelo de actitud, disciplina, conducta y comportamiento, es la que influye en la conducta agresiva, mencionan que los padres deben ser disciplinados, quienes ponen reglas, normas, dan amor y enseñan el respeto hacia los demás, no ser autoritarios que sólo exigen, ponen sus propias reglas sin importar lo que quieran los demás, desautorizan, son hostiles y utilizan el castigo físico, menos un padre permisivo ya que no pone reglas, no exige, siempre está de acuerdo con lo que hagan y es muy confiado.

Dentro de este componente se puede encontrar a padres alcohólicos, familias que presentan agresividad en sus relaciones (violencia intrafamiliar), consumo de drogas por parte de uno de los miembros de la familia, padres sobreprotectores, padres emigrantes, entre otros.

Componente social. La influencia social dependerá del lugar donde se vive, las amistades, los medios de comunicación y de las expresiones que escuchen los niños y jóvenes, esto fomentará la conducta agresiva. Los primeros en fomentar los valores son los padres, y esto debe continuar en la escuela.

En este componente los elementos más relevantes serian; contexto hostil (pandillas, consumo de alcohol y drogas entre amigos), medios de comunicación con contenido violento, y la influencia que ejercen las figuras de autoridad (padres, compañeros, pareja) en el sujeto.

Componente cultural. La cultura es una unidad integrada que se debe tomar en cuenta, es importante que en cada hogar los padres fomenten las culturas familiares ya sea una costumbre de sus ancestros o una costumbre religiosa (p. 29).

En este componente los elementos más relevantes serían las costumbres que se consideran adecuadas dependiendo del lugar donde se vive, un claro ejemplo seria las culturas que no permiten la participación activa de la mujer en la sociedad, en otro contexto sería considerado como violencia a la mujer; las culturas que permiten la ley del talión (ojo por ojo y diente por diente), en otro contexto serian culturas promotoras de agresividad.

Desde esta perspectiva la agresividad es considerada desde una visión social, sin embargo, otros autores la analizan desde el punto de vista del sujeto, específicamente tomando en cuenta el aspecto biológico y como este influye en dicha agresividad, por ende, el aspecto que se trata a continuación aborda este aspecto muy influyente en dicha problemática.

Componente biológico: existen regiones cerebrales que se relacionan con el comportamiento agresivo. El sistema límbico, que influye en nuestros impulsos y emociones, se ha identificado como una de tales regiones. Algunos investigadores piensan que la amígdala, que es parte del sistema límbico, cumple una función importante en la agresión. Otros han asignado un papel importante a la corteza cerebral, donde tienen lugar los procesos superiores de pensamiento, como el acto de decidir si un comportamiento es apropiado. Resulta que cuando la corteza cerebral es dañada o deteriorada, las personas pueden cometer más agresiones impulsivas, desde esta perspectiva la agresividad estaría inmersa en el sujeto a través de su desarrollo cerebral y hormonal.

Componente emocional. Las emociones juegan un papel importante en la expresión de la agresividad, la frustración, la ira, el odio, son algunas de las emociones que predisponen al sujeto

a actuar de forma violenta; dichas emociones están relacionadas con los factores familiar, social y cultural, ya que dependiendo del tipo de relación que el individuo presente en su contexto, estas van a predisponer al sujeto a buscar solucionar los conflictos de forma pacífica o no.

Adolescencia y Agresividad

La adolescencia es principalmente una época de cambios que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares, una etapa de descubrimiento de la propia identidad así como la de autonomía individual en la que se adquiere responsabilidades y empieza a actuar de forma independiente pero aún bajo la influencia de su entorno ya que en esta etapa el individuo tiende a repetir modelos de actuación de su familia, sociedad y cultura.

Los cambios físicos surgen con una mayor notoriedad durante el inicio de la adolescencia o pubertad. Durante ésta etapa, el logro principal es adquirir la madurez física y sexual. El cuerpo no solamente se modifica en cuanto al tamaño, sino también en cuanto a la forma; la transformación de los rasgos faciales es un ejemplo de ello, al respecto Vásquez (2009) afirma:

> La adolescencia es una etapa crítica del ciclo de vida, una búsqueda por la propia identidad y un desapego paulatino de lo que se ha sido como niños. Este proceso es vivido de manera intensa, ya que implica transformaciones en lo más nuclear y básico de la identidad, que es el cuerpo. Los vaivenes emocionales son, por lo tanto, comunes en esta etapa y, además, las emociones están dirigidas primordialmente hacia el sí mismo (p, 17).

El proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos, presentando

constantes fluctuaciones en el estado de ánimo, debido en parte, a la personalidad desarrollada por medio del ambiente familiar y cultural del adolescente.

En esta etapa inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan "crisis de entrada en la adolescencia"; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. En este sentido Iglesias (2013) refiere algunos cambios que se presentan en la etapa de la adolescencia:

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico.

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades

vividas día a día. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia. Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que, si el menor cuenta con un buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudará a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante.

A partir de lo mencionado anteriormente, se puede determinar que la aparición de la agresividad en el pre-adolescente se da cuando no existe un desarrollo saludable en esta etapa, no es aceptado socialmente, cuando el individuo no se acepta a sí mismo o cuando se presenta un contexto desfavorable; es aquí, donde aparecen comportamientos no acordes a lo que se espera y su forma de afrontamiento de problemas o dificultades tiende a ser agresivo.

La agresividad se puede manifestar con golpes, insultos o amenazas, comportamientos que tienen como fin único lograr la afirmación social que el adolescente necesita y que, al no obtenerlo de su familia o amigos de manera normal o saludable, busca conseguir a través de la violencia.

Conductas agresivas en los adolescentes. Un niño que sufre maltrato, es más propenso a ser impulsivo y a agredir a los demás, o un niño que tiene libertad para ver programas de televisión con contenido violento podría desarrollar con mayor facilidad conductas dañinas hacia sus compañeros, familiares e incluso a sus padres; pero, mucho tiene que ver también el desarrollo cerebral en estas conductas, ya que si un niño presenta mayor actividad en la amígdala o en la corteza pre frontal que son las zonas relacionadas con la agresividad, presentan más tendencia a reaccionar de manera violenta aunque su contexto no influya en esa dirección.

Desde esta perspectiva las conductas agresivas en la adolescencia están relacionadas al aprendizaje social y al desarrollo cerebral y hormonal de cada persona, la mayoría de adolescentes agresivos, suelen ser personas que viven en contextos conflictivos o a su vez son personas que tienen dificultades en el manejo emocional, dando lugar así a conductas dañinas como son: gritos, rabietas, falta de respeto, golpes, insultos, o manifestaciones que en la propuesta de intervención son debidamente analizadas. Estas conductas pueden traer consecuencias en la socialización del adolescente, como son: aislamiento, odio, depresión, peleas, daños físicos, emocionales o psicológicos.

Agresividad en el contexto académico.

La agresividad se presenta en los adolescentes al momento de socializar con sus iguales. Para que se presente actitud hostil o agresividad entre los estudiantes se analiza dos factores según López (2014):

Factores personales. Se ven producidos por la falta de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, entre las variables psicológicas que se relacionan con la conducta agresiva se destacan:

Impulsividad. Es la falta de control a la hora de actuar o decir algo sin pensar el daño que se puede ocasionar a una persona.

Ausencia de Empatía. Incapacidad para llegar a sentir un estado emocional similar al de otra persona, ponerse en los zapatos de alguien.

***Control emocional*.** Quienes tienen un control interno muestran menor agresividad que las que predominan un control externo.

Factores familiares. Los padres tienen la responsabilidad de fomentar los valores dentro del hogar, poniendo disciplina, reglas y principalmente afecto para demostrar la importancia que tiene su existencia. En los casos en los que estas responsabilidades no se cumplen se expone a los hijos a realizar actos de rebeldía donde demuestran la conducta agresiva, causando un malestar a sus compañeros y a los docentes (p. 33).

De esta manera la familia va a influir en el desarrollo de conductas agresivas en sus miembros, por ejemplo, si uno de los padres es agresivo, se puede dar un aprendizaje social de conductas, por lo tanto, los hijos tienden a reaccionar de la misma manera en sus diferentes contextos.

En los establecimientos resulta necesario que los padres colaboren en la educación de los adolescentes para que no existan actos violentos dentro y fuera del lugar de estudio, el bienestar de cada uno es importante para que no haya deserción escolar y así lograr que los estudiantes cumplan metas. Fomentar la educación emocional desde pequeños sería un principio para establecer relaciones saludables entre compañeros.

Factores de agresividad

Según López, M., et al (2009) hacen referencia a cuatro factores de agresividad, de los cuales dos son la parte conductual (Agresividad física, verbal) y dos constituyen la parte emocional y cognitiva de la agresividad (Ira, hostilidad). Estos factores también son considerados por Buss y Perry, proponentes del Cuestionario de Agresividad AQ, mismo que es el instrumento utilizado para el diagnóstico de la población investigada.

Agresividad Física. Esta agresividad es directa, y se establece un contacto corporal entre los contendientes los cuales buscan dañar de alguna manera al otro, al respecto Penado, (2012) afirma:

> La agresión de tipo físico se produce por contacto directo con los contendientes, implica un ataque a un organismo mediante conductas motoras y acciones físicas, lo cual implica daños corporales, los puñetazos y las patadas, escupitajos, y empujones serian ejemplos claros de este tipo de agresividad (p. 19).

Agresividad Verbal. Se conceptualiza a la agresión verbal como una forma de atacar utilizando el lenguaje, como medio de defensa se suele utilizar los insultos y blasfemias. Al respecto Penado, (2012) afirma: "La agresión verbal tiene su forma de expresión en el lenguaje y es una respuesta oral nociva para el otro, siendo los insultos y amenazas unos buenos ejemplo de esta agresividad" (p. 19).

Hostilidad. Etimológicamente, hostilidad proviene del latín hostis que es un derivado de hostio, hostire, que significa represaliar, hostigar, reprimir y también compensar.

Al respecto Batallas (2014) (como se citó en Sanz, M y García V, 2006) establece:

> Desde la visión de la psicología, la hostilidad se trata de una actitud negativa hacia los otros que consiste en la enemistad, la denigración y mala voluntad. El cinismo,

imprudencia, obscenidad descarada y falta de vergüenza es tomado en cuenta como uno de los elementos componentes de la hostilidad (p. 25).

Ira. Batallas (2014) afirma: "La ira es definida como una pasión del alma que causa indignación y enojo, apetito o deseo de venganza, furia o violencia de los elementos y repetición de actos de saña, encono o venganza" (p. 27).

La ira entonces se considera como una forma de agresividad psicológica que se constituye en un factor desencadenante de las formas de agresividad física, verbal, y hostilidad.

Diagnóstico de la conducta agresiva

El concepto diagnóstico incluye en su raíz el vocablo griego 'gnosis', que significa conocimiento. Por lo tanto, se habla de diagnóstico al referirse al conocimiento de la realidad, el conocimiento de determinado fenómeno o situación que se ha investigado a partir de observaciones y datos concretos.

Cuestionario de agresividad AQ.

Para el presente trabajo investigativo, se consideró el Cuestionario de Agresividad AQ de Buss y Perry, mismo que permite evaluar los factores de agresividad (Agresividad física, Agresividad verbal, Hostilidad e Ira).

Los factores I y II constituirían el componente instrumental de la agresividad, es decir, el elemento proactivo con sus dos posibles formas de manifestación. La hostilidad, conformaría el componente cognitivo, a través del cual se activan los procesos intencionales de atribución de significados y, por último, la ira que se englobaría dentro del componente emocional y afectivo que impulsa ciertas conductas y sentimientos. Así, la agresividad viene a ser el resultado de una compleja secuencia asociativa en la que influirían procesos conductuales, cognitivos y de aprendizaje, además de procesos emocionales y biológicos

Agresividad física. La agresividad física es aquella que se manifiesta a través de golpes, empujones y otras formas de maltrato físico utilizando su propio cuerpo o un objeto externo para infligir una lesión o daño. Se produce a partir de un impacto directo de un cuerpo o un instrumento contra un individuo.

Agresividad verbal. La agresividad verbal se manifiesta a través de insultos, amenazas, etc. Implica sarcasmo, burla, uso de motes o sobrenombres para referirse a otras personas, extensión de rumores maliciosos, cotilleo, etc.

Ira. La ira constituye un sentimiento que aparece como consecuencia de las actitudes hostiles previas. Otros autores relacionan la ira con un sentimiento o un estado de ánimo, definiendo la ira como un estado emocional con sentimientos que varían en intensidad y que pueden comprender desde el disgusto o una irritación media hasta la furia intensa.

Hostilidad. La hostilidad, para Buss (1961), es una actitud que implica el disgusto y la evaluación cognitiva hacia los demás. Sin embargo, para Smith (1994), la hostilidad es una variable cognitiva caracterizada por la devaluación de la importancia y de las motivaciones ajenas, por la percepción de que las otras personas son una fuente de conflicto y de que uno mismo está en oposición con los demás, y el deseo de infligir daño o ver a los demás perjudicados.

Tiempo de aplicación. No existe un tiempo límite para la aplicación del test, pero si se pretende que contesten de forma espontánea, sin demasiada meditación de las respuestas.

Este test se puede aplicar a:

- Niños.
- Adolescentes.
- Jóvenes.

Educación Emocional

Definiciones.

Educación. Existen diversos criterios en base al significado de la palabra educación y como esta influye en la vida del ser humano, hay quienes dicen que se trata de transmitir conocimientos; otros creen que se trata de formar no solo en conocimientos sino en valores, y están los afirman que se trata de formar científica, social y culturalmente a un individuo, en fin, podemos encontrar muchos criterios sobre el tema. Al respecto Pérez (2008), menciona:

> La educación puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores (párr. 1).

Concuerdo con lo mencionado por el autor puesto que la educación no solo se trata de transmitir conocimientos, se trata de formar culturalmente a un individuo, de transmitir modelos de conducta a las nuevas generaciones. El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo.

Otro concepto que se ha considerado pertinente sobre la educación es el que aporta el Grupo Banco Mundial (2017) el cual afirma:

> La educación es el proceso de facilitar los conocimientos, habilidades, valores, creencias y hábitos de un grupo de personas que los transfieren a otras personas, a través de la narración de cuentos, la discusión, la enseñanza, la formación o la investigación. La educación no solo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras

> acciones, sentimientos y actitudes. Generalmente, se lleva a cabo bajo la dirección de los profesores, pero los estudiantes también pueden educarse a sí mismos en un proceso llamado aprendizaje autodidacta (párr. 2).

Emociones. Previo al estudio de la educación emocional, es importante el análisis de las emociones como punto importante del ser humano, y antes de hablar de la educación de dichas emociones vamos a aclarar el concepto de las mismas. Martínez (1998) afirma;

> Las emociones son esencialmente modos afectivos de respuesta a ciertas cosas y personas que, fuera del control del ser humano, son importantes para el florecimiento del mismo. De esta manera, las emociones son un reconocimiento de nuestras necesidades y de nuestra falta de autosuficiencia (p. 17).

Por su parte Morales (2007) afirma que "las emociones son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio" (p, 15). Desde esta perspectiva se considera que las emociones son un proceso innato que se activa cuando el organismo detecta alguna amenaza, desequilibrio, o exaltación, con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación, permitiéndole así la adaptación al medio.

Educación Emocional. Según, Maurin. (2013):

> La educación emocional y social es el proceso continuo de co-construcción de matrices de aprendizaje adaptativas y funcionales que posibilitan el desarrollo de saberes y habilidades de autoconocimiento, autorregulación de las emociones, automotivación, resiliencia, y de capacidades sociales, con la intervención de un mediador y mediante experiencias vitales de conflictos socio-afectivo-cognitivos, en el marco de interacciones interpersonales (p. 137).

Campos (2015) brinda otra concepción más actual:

> La educación emocional nos permite adquirir y trasmitir los aprendizajes y experiencias que nos ayudarán a lo largo de nuestra vida, tanto en el nivel personal como generacional, en todos los planos (material, psicológico y espiritual) … La educación engloba todo lo que puede contribuir al conocimiento y la evolución del ser humano para que la humanidad sea capaz de aprender de sus errores pasados y deje de repetirlos de forma cíclica (p.41).

En base a los criterios establecidos por los autores mencionados, se concluye que la educación emocional es un aspecto fundamental en el desarrollo individual y social del sujeto, a través de la cual se impulsara el autoconocimiento, la empatía y una interacción saludable con sus iguales; favoreciendo la toma de decisiones responsable; previniendo así el fracaso del mismo en su socialización y disminuyendo la agresividad que se puede presentar al momento de experimentar emociones fuertes.

Antecedentes históricos

La educación emocional es un término relativamente nuevo, el cual adquirió importancia a principios del siglo pasado hasta llegar a la actualidad, en donde se habla de una necesidad imperante de educar emocionalmente al ser humano para lograr su desarrollo integral, en este punto Bisquerra (2018), afirma:

> Como antecedentes están los enfoques del couseling que han puesto un énfasis en las emociones. Particularmente la psicología humanista, con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, que a partir de mediados del siglo XX ponen un énfasis especial en la emoción. Después vendrán la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis y muchos otros, que adoptan un modelo de counseling y psicoterapia que toma la emoción

> del cliente como centro de atención. Este enfoque defiende que cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias emociones y crecer emocionalmente (párr. 2).

Actualmente la educación emocional sienta sus bases sobre los estudios de Daniel Goleman el cual se enfoca en la importancia de que el ser humano se conozca a sí mismo, comprenda sus estados emocionales y los de los demás.

Tipos de Emociones

Sobre las bases de la educación emocional resulta necesario determinar la clasificación de las emociones, para favorecer la comprensión y estudio se ha considerado pertinente los aportes realizados por los autores que a continuación se analizan:

Emociones positivas. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Ostrosky (2011) afirma que:

> Las emociones positivas como la alegría, el placer, la serenidad, la esperanza o la tranquilidad también cumplen un propósito evolutivo, ya que se ha encontrado que amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, y permiten construir reservas que nos ayudan a enfrentar amenazas (párr. 4).

En este punto el autor mencionado plantea algunas de las emociones positivas y como estas influyen en la vida diaria del sujeto, algunas de estas emociones son:

- ***Alegría.*** Con la que el sujeto experimenta; entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.
- ***Humor***. Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.

- ***Amor.*** Permite el desarrollo del afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, agape, gratitud.
- ***Felicidad.*** Produce gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

Existe un sinnúmero de emociones que favorecen el desarrollo del ser humano de manera positiva, y cada una de estas desencadenan respuestas en el mismo; permitiendo así que el individuo experimente varios estados de ánimo, dependiendo de la situación en que se encuentre.

Emociones negativas. En este punto Ostrosky (2011) afirma:

> Las emociones negativas son nuestra defensa en contra de amenazas externas, y nos ayudan a enfrentarlas. El miedo es una señal de defensa ante un peligro, la tristeza es una respuesta adaptativa ante una perdida, y el enojo surge cuando alguien nos ataca o invade (párr. 3).

Algunas de estas emociones negativas y sus respuestas en el sujeto según Ostrosky (2011) son:

- ***Ira.*** Produce rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impetancia.
- ***Miedo.*** Genera temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
- ***Ansiedad***. Desencadena angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

- ***Tristeza.*** Crea depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
- ***Vergüenza*.** Desarrolla culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
- ***Aversión***. produce hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disgusto.

Emociones ambiguas. Las emociones ambiguas son consideradas así ya que pueden ser tanto positivas como negativas, dependiendo de las circunstancias. Algunas emociones que son consideradas ambiguas pueden ser la Sorpresa, Esperanza, Compasión.

Emociones Básicas. Existen emociones consideradas como básicas debido a la universalidad de las mismas, las cuales no dependen de un contexto o de una cultura determinada para encajar dentro de alguna clasificación a diferencia de otras emociones; dichas emociones son: alegría, tristeza, miedo e ira. Al respecto Nicuesa, (2016) establece:

La alegría es la emoción principal, está causada por un motivo que produce agrado. Como emoción primaria, la alegría está conectada con otras emociones secundarias que están en su mismo contexto, pero tienen una intensidad diferente: la ilusión, el gozo, el éxtasis, la esperanza, la satisfacción personal, el regocijo, la jovialidad... La alegría y sus diferentes formas de manifestarse son un tesoro existencial, un legado de felicidad puesto que todos aspiramos a tener muchos momentos de plenitud en nuestro destino.

La esencia de la alegría se comprende mejor a través de su opuesto, la tristeza. Otra emoción primaria que también es base para emociones secundarias que conectan con la esencia de lo

triste: pena, lástima, compasión, anhelo, melancolía, proceso de duelo, llanto, amargura, pesadumbre, dolor del alma, aflicción, desconsuelo, desesperanza.

Otra emoción primaria es el miedo. Se trata de un sentimiento muy instintivo que muestra el deseo de protección del ser humano ante posibles peligros. Sin embargo, el miedo puede darse en distintos grados y también, ante distintas causas. Por esta razón, surgen emociones secundarias. Por ejemplo, la angustia, la preocupación, la perturbación del ánimo, la ansiedad, el temor, el pánico, el pavor.

La ira es otra emoción primaria, el enfado es un sentimiento natural que surge cuando una persona se considera víctima de una situación que considera injusta. Existen emociones secundarias que conectan con este punto, por ejemplo, la cólera, el resentimiento, la furia, el fastidio, la molestia, la indignación, el odio (párr. 2-5).

Comunicación de las emociones

La comunicación emocional hoy está en auge. Esta forma de comunicación lanza mensajes apelando a las emociones y a los sentimientos. Es necesario aprender a comunicar las emociones de tal manera que el receptor comprenda nuestra situación frente a determinado estimulo.

Las emociones entre el lenguaje verbal y no verbal podrían presentarse de forma desfasada, mientras que una persona podría decir verbalmente: “ya no quiero estar más en X lugar”, el cuerpo podría no buscar la salida. De la misma manera cuando a una persona se le pregunta ¿cómo está? y contesta “feliz” y su rostro parece una piedra. También, las emociones se encuentran en el cortejo de galantería entre personas, como es el caso de una mujer que se acaricia el cabello mostrando así el gusto por una persona; o. un hombre que al mirar de frente a una mujer que le parece atractiva y viene en dirección hacia él, éste muestra una postura más erguida, y cuando ya no hay contacto visual, la derrumba.

La expresión de las emociones de forma verbal es más de tipo consiente, ya que para hablar se debe decidir hacerlo, para llevarlo a cabo de forma clara y coherente, mientras que la expresión no verbal puede ser de tipo inconsciente ya que se puede no necesariamente querer comunicar.

Resulta necesario acompañar la comunicación verbal de las emociones con una expresión física adecuada de las mismas para que el mensaje pueda ser recibido con claridad y sin malas interpretaciones.

Inteligencia emocional.

El término inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Se trata de aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al CI. De este modo, personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un CI menos, pero mayor inteligencia emocional. (Andalucia, 2011)

Goleman (2008) identifica la inteligencia emocional como:

> La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.75).

Desde esta perspectiva la inteligencia emocional es el complemento de la inteligencia académica, permitiéndole a la persona desarrollarse de forma abierta a los demás, siendo asertivo, empático, y maduro en la toma de decisiones. En una persona que posee una elevada inteligencia académica, la inteligencia emocional aportaría, sobre todo al momento de

relacionarse con sus iguales, permitiéndole tener una visión más amplia de las opciones con las que cuenta para la solución de conflictos y en el manejo de la agresividad, favoreciendo un desarrollo integral en todas las áreas de desarrollo.

Componentes de la educación emocional.

La inteligencia emocional como resultado de la educación de las emociones se conforma por un conglomerado de componentes esenciales los cuales están estrechamente relacionados. Estos son el autoconocimiento y autoestima, control de las emociones, tolerancia a la frustración, empatía y la asertividad, cada uno de estos componentes aportan al desarrollo de la educación emocional en el sujeto de forma individual y grupal. Magister (2012).

Seguidamente se exponen las ideas rectoras presentes en dichos componentes:

- Autoconocimiento y autoestima: el autoconocimiento puede ser definido como la habilidad del hombre para interpretar los mecanismos físicos, mentales y emocionales que operan en la vida diaria dentro de él, mientras que la autoestima hace referencia a la capacidad de valorar sus capacidades propias.
- Control de las emociones: la capacidad para controlar nuestras emociones es una habilidad básica que nos permite inspeccionar los sentimientos propios y adecuarlos al momento. Aporta a su vez una mayor tolerancia a la frustración y un mejor manejo de la ira, una mayor capacidad para expresar el enfado de manera adecuada, aporta sentimientos positivos con respecto a uno mismo y hacia los demás, un mejor control del estrés, una menor sensación de aislamiento y de ansiedad social. Identificación de cambios de humor, comprensión del efecto de nuestro ánimo y conducta sobre otros...

- La tolerancia a la frustración: Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.
- Empatía: es el reconocimiento y la comprensión de las emociones ajenas, la capacidad para poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o qué quieren los demás, aportan la capacidad de asumir el punto de vista de otra persona, una mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás y una mayor capacidad de escucha.
- Asertividad: el control de las relaciones es una habilidad que presupone relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Que tengamos un trato adecuado con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y expresarlo de forma que los demás no se sientan irrespetados y de percibir los estados de ánimo de los demás.

De esta forma, el desarrollo adecuado y óptimo de estos factores permitirá gozar al individuo de una estabilidad y madures emocional, lo cual a su vez le facilitará su desarrollo en cualquier ámbito en el que se desenvuelva (educativo, emocional, familiar, laboral); por el contrario, la falta de educación y maduración emocional, debido a la falta de desarrollo de la persona en alguno de estos componentes emocionales, dificultará su socialización y su adaptación al medio.

Programa de educación emocional

Antes de hablar sobre el programa de educación emocional, resulta necesario identificar que es un programa y como se da el diseño del mismo de tal manera que los contenidos puedan ser adquiridos por los estudiantes de manera clara y práctica, dependiendo de lo que se quiere alcanzar.

Programa. Es un documento que permite organizar y detallar un proceso. El programa brinda orientación respecto a los contenidos que se va a impartir, la forma en que se tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. Por lo general, un programa educativo incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación Pérez y Merino (2013).

Diseño del programa educación emocional.

El programa de educación emocional se enmarca en los métodos, instrumentos y actividades que aportan a que los estudiantes sean partícipes activos del aprendizaje y la educación de sus emociones, fomentando el trabajo en equipo, la empatía, y la comunicación. Técnicas grupales (2014), afirma que:

> La educación emocional es un área tan vital e importante en el desarrollo de los seres humanos que se debería trabajar tanto en casa como en el centro educativo. afirma: "En casa el primer paso, es hablar y verbalizar los sentimientos (tanto los suyos como los nuestros), pero también podemos utilizar actividades en el aula pensadas directamente para trabajar estos aspectos" (p. 1).

Es así que el programa de educación emocional se basa en actividades preparadas para trabajar en el aula y se enfoca en los pilares de la educación emocional; por ende, se deben encaminar en abordar los siguientes aspectos según Grupo Aprendizaje Emocional (2007):

Autoconocimiento y Autoestima. García, (2005) afirma acerca de autoconocimiento y autoestima:

El Autoconcepto se refiere a las percepciones que el individuo tiene de sí mismo en distintos contextos o dimensiones donde interactúa, es la opinión que uno tiene de su persona y es un conjunto de ideas y sentimientos que uno tiene de sí mismo" (p. 35).

La Autoestima se manifiesta como uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz e incluye la valoración según sus cualidades que provienen de la experiencia y que son consideradas como negativas o positivas. Así el concepto de Autoestima se presenta como la conclusión final de un proceso de autoevaluación y es la satisfacción personal del individuo consigo mismo (p. 37).

Es entonces necesario que las actividades se enfoquen en que los estudiantes identifiquen sus estados emocionales y reflexionen sobre cómo son en diferentes ámbitos como: familia, escuela, relación con los demás. Este aporte beneficiará sobre todo a estudiantes que tienen baja autoestima.

Actividades que favorecen el desarrollo de la autoestima.

Algunas actividades que favorecen el desarrollo saludable de la autoestima se mencionan a continuación:

Mi secreto escondido. Con esta actividad se pretende que el alumnado se conozca mejor a sí mismo y vaya tomando conciencia de su individualidad, de su forma de pensar, sentir y actuar. Estudiar aspectos de la propia personalidad va a permitir mantener un equilibrio en las relaciones con los demás y tomar decisiones adecuadas, tanto para nosotros mismos como para los demás.

Y si fuera. La actividad cumple dos aspectos claves de cara a la educación emocional: manifestar aspectos personales (en este caso a través de rasgos sociales que influyen en el alumnado) e intercambiarlos, de forma lúdica.

Las diferentes caras del yo. Esta actividad consiste en ayudar a hacer una reflexión sobre su propio yo, en diferentes ámbitos como son la familia, la escuela, la relación con los demás, etc. Conocerse a sí mismo y tener una imagen ajustada del propio yo es fundamental para un desarrollo y una maduración psicológica adecuada. El primer paso es conocerse a sí mismo para después aceptarse tal y como son.

Flores mejor que tomates. La utilización de esta actividad facilita la cohesión del grupo y eleva su autoestima y su empatía, favoreciendo las relaciones entre pares y la dinámica grupal en su totalidad.

Eres buen compañero. En esta ocasión se pretende fortalecer el trabajo en grupo, la comprensión, pero antes que nada el conocimiento de todos y el fortalecimiento de la autoestima de manera grupal, a través del reconocimiento de las cualidades que posee cada estudiante

Actividades que favorecen el control de las emociones negativas

Como ya se mencionó anteriormente Ostrosky (2011) afirma acerca de las emociones negativas:

> Las emociones negativas son nuestra defensa en contra de amenazas externas, y nos ayudan a enfrentarlas. El miedo es una señal de defensa ante un peligro, la tristeza es una respuesta adaptativa ante una perdida, y el enojo surge cuando alguien nos ataca o invade (párr. 3).

Las actividades que se empleen deben brindar una opción para que los alumnos aprendan a manejar su ira, y controlar el enfado en el momento en que crean que están a punto de tener un comportamiento negativo, y que puedan canalizar la impulsividad al experimentar emociones negativas tanto para el estudiante o para los compañeros de clase. Algunas actividades que aportaran en este punto son:

Una mirada hacia adentro. Conocer los tres tipos de conductas que podemos encontrar a la hora de relacionarnos con los demás puede ayudar al alumnado en su autoconocimiento. Se pretende que el alumnado aprenda a utilizar conductas asertivas en sus relaciones sociales. Además, con el ejercicio de empatía se reflexiona sobre los sentimientos que nuestras conductas pueden provocar en otras personas. La empatía, como competencia fundamental para la comunicación no agresiva, es necesaria para prevenir la violencia.

Control, control. Es necesario dar al alumnado estrategias para ser capaces de controlar, en la medida de sus posibilidades, sus emociones. Esta actividad contribuye para el equipamiento del adolescente al momento de controlar sus emociones sobre todo en su interacción en el salón de clases.

Los pelos de punta. Es necesaria la aplicación de esta actividad porque es necesario enseñar a los adolescentes que el control de la manifestación de los sentimientos es algo que ha de aprenderse para poder expresarnos de un modo socialmente hábil y aceptado, y no debe entenderse como una represión sino como una necesidad para poder crear climas de convivencia adecuados y prevenir conflictos.

Misión imposible. Es necesario dar al alumnado estrategias para saber defender las propias ideas respetando las de los demás y, si es posible, que permitan llegar a un consenso satisfactorio para todos. La regulación emocional y la resolución de conflictos contribuirán a ello.

Como prefieres responder. Se trata de promover un conocimiento de distintos factores que influyen en la comunicación, así como la influencia que puede ejercer nuestra forma de transmitir las cosas para desencadenar una reacción de uno u otro tipo en los demás.

Actividades que favorecen el desarrollo de la Empatía.

Moya (2013) en su libro hace referencia a la empatía como la capacidad para entendernos mejor y ser más felices, el autor afirma:

> La empatía es una capacidad fundamental para desenvolvernos de forma adecuada en sociedad. Nos permite entender mejor a los otros y nos ayuda a alcanzar tanto el éxito personal en las relaciones con la familia y los amigos, como el profesional, favoreciendo que seamos más sensibles a las necesidades y deseos de aquellos con los que trabajamos. Las personas más empáticas son con mayor probabilidad más felices (p. 3).

Las actividades se centran en ayudar a los adolescentes a desarrollar la empatía y reconocer las emociones ajenas, a que los estudiantes tomen conciencia de sus propios juicios y aprendan a respetar los de los demás, la empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz también de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente. Algunas actividades consideradas para fortalecer este aspecto son:

Nos ponemos en lugar del otro. El objetivo es la comprensión de las emociones bajo el supuesto de partida que enfatiza que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nosotros como de aquello que los demás hacen o deciden. La importancia del conjunto de competencias emocionales radica en la satisfacción que los individuos tienen, tanto consigo mismos como con el desarrollo de sus deseos personales.

El trasplante de corazón. Puede ser una actividad interesante, previa al conocimiento más profundo entre los miembros del grupo-clase, y servirá para promover la cohesión grupal y el respeto al punto de vista del otro. Este respeto se sitúa en la base de la prevención de la violencia. Asimismo, utilizar la palabra para influir en otros argumentando de un modo no

agresivo, fomentará un modo de comunicación adecuada, también necesaria para prevenir la violencia.

Recetas para la felicidad. Esta actividad fortalece el desarrollo de la empatía y otras competencias sociales como: comunicación, trabajo en equipo y colaboración.

La barca salvavidas. Permite la cohesión grupal, el respeto por los demás y por los diferentes puntos de vista de sus compañeros que, a su vez, posibilita el dialogo y elude los conflictos.

El explorador de las emociones. A través de esta actividad los estudiantes harán de exploradores en busca de signos que les indiquen diferentes estados emocionales, lo que les va a permitir ponerse en el lugar del otro, desarrollar su empatía y conocer sus estados de ánimo.

Actividades que favorecen el desarrollo de la Asertividad

La asertividad es una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar nuestros pensamientos e ideas o defender nuestros intereses o derechos sin la intención de perjudicar a nadie, es decir de acuerdo con el principio que debe regir nuestros actos: el principio de no dañar a otro (Llacuna, 2004, p. 1).

La asertividad es importante, al educar las emociones, se debe enseñar a comunicar los deseos y sentimientos de una forma tranquila, pero sin dejar que las necesidades se sometan a las de otras personas, siempre desde la autoconfianza y el respeto al otro, sin dañar a los demás, trabajando así la capacidad de perder el miedo a expresarse, sin ser agresivos, para crear buenas relaciones sociales, reconocer los conflictos y solucionarlos. Algunas técnicas que favorecen el desarrollo emocional en este punto son:

Bola de nieve. Facilita la presentación y el conocimiento de los miembros del grupo. Un programa de estas características precisa de actividades iniciales del grupo-clase y dinámicas ágiles y divertidas que generen confianza y cooperación.

Te escucho y argumento. La escucha activa es un pilar fundamental en la comunicación interpersonal. La experiencia nos demuestra que cuesta escuchar y es una habilidad poco trabajada. Escuchar adecuadamente contribuye a una interrelación positiva y favorece el diálogo. Sin escucha mutua no hay comunicación, que es la base para el trabajo en equipo, y la gestión y resolución de conflictos.

Ensalada de palabras. La actividad contribuye a desarrollar diversas competencias sociales tales como: la comunicación, establecer vínculos, trabajo en equipo y colaboración.

Elaborar normas y establecer acuerdos. Se pretende reforzar el conocimiento del resto de compañeros, de aspectos en los que no se había caído en la cuenta y que son básicos para enriquecer las interrelaciones personales y desarrollar las habilidades sociales.

Tortuga, dragón, persona. La asertividad es una habilidad que resulta clave para comunicarnos y relacionarnos, por ello es fundamental desarrollar en los más estudiantes desde el principio un estilo asertivo, y esta técnica favorece el desarrollo de la misma.

Actividades que mejoran la Tolerancia a la frustración.

La tolerancia a la frustración se trata de poder manejar la impotencia que se siente frente a un obstáculo que impide alcanzar lo que se desea en un momento determinado; es una habilidad adquirida que consiste en enfrentar adecuadamente una situación que no resulta como se quiere. Cuando un proyecto o una ilusión no se cumple como desearíamos, los adolescentes, pueden experimentar una baja tolerancia a la frustración, que en mayor o menor medida se presenta con conductas de rabia, tristeza, angustia, ansiedad o agresividad.

Algunas personas no son capaces de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de sus deseos y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable. Es decir, no toleran el hecho de sentirse frustrados.

Se pretende educar a los estudiantes para que puedan evitar el sentimiento de frustración o el miedo al ridículo que pueden sentir al no saber la respuesta a una pregunta o situación, fomentando la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y sin temor de equivocarse, utilizando de manera adecuada y responsable el potencial que cada uno posee, a eso se llama automotivación. Algunas actividades que favorecen el desarrollo emocional en este punto son:

Qué pasaría si. Esta actividad resulta muy interesante porque estimula el desarrollo de la comunicación, la creatividad, y el razonamiento al momento de enfrentarse a un conflicto.

Una situación de rechazo. La actividad requiere que el alumnado se ponga en el lugar de la persona que se describe en la actividad y que reflexione sobre cuáles serían sus sentimientos ante esa situación y sobre cómo podría solucionarse la situación de rechazo. El debate que se genera puede fomentar el desarrollo de la empatía en el alumnado y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

No lo entiendo. Es fundamental en la prevención de la violencia dotar a los adolescentes de habilidades para la resolución pacífica de los problemas o conflictos. Los conflictos personales e interpersonales son fuente de estrés, irritación y/o frustración. Esta situación emocional negativa puede -ante la falta de alternativas más deseables y adaptativas- llevar a conductas agresivas y violentas. Por otro lado, ayuda a implementar la capacidad empática de los adolescentes, proporcionándoles ocasión de conocer y compartir sus problemas, pero, a su vez, los de otros compañeros y amigos como forma idónea de prevenir la violencia.

Tengo un problema. Esta es una actividad esencial al aportar una herramienta muy interesante para abordar la efectiva solución de los conflictos.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

El presente estudio es descriptivo porque se recopilo y presento sistemáticamente datos que permitieron detallar los hechos observables y describir las situaciones que actualmente se está dando por la agresividad en los adolescentes, es de corte transversal porque se realizó en un lugar y periodo de tiempo determinado, y es de tipo pre-experimental puesto que el grado de control es mínimo debido al tiempo disponible para la intervención, además se trabaja con la aplicación de un pre y post test al mismo grupo de estudiantes.

Métodos

Para la elaboración de la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Método científico; Permitió establecer las bases sobre las cuales se va a asentar la investigación, analizar teóricamente las dos variables propuestas (Agresividad y Educación emocional); como se da la agresividad en el individuo y que impacto tiene la educación emocional en la disminución de la misma, así mismo permitió el análisis teórico de cada actividad para determinar si es factible la aplicación o caso contrario adaptar o cambiar de actividades en la propuesta.

Método analítico - sintético; Dicho proceso permitió el desglose del marco teórico, facilitando la selección de información pertinente y la especificación al momento de realizar el estudio de tal manera que se trabaje los aspectos relacionados al tema de manera clara, como también al momento de establecer las conclusiones y recomendaciones. Desde esta perspectiva permitió el desglose de las diferentes actividades encontradas para seleccionar y aplicar aquellas consideradas más adecuadas en la población seleccionada.

Método estadístico; fue empleado al momento de tabular los datos obtenidos durante la investigación, a través de la aplicación del test de agresividad AQ, logrando establecer el diagnostico. De la misma manera permitió determinar la eficacia de la propuesta de intervención a través del análisis de los datos obtenidos en la aplicación del post test, por medio de un cuadro comparativo.

Método deductivo porque permitió el análisis de diversas investigaciones relacionadas al tema del presente trabajo, además se logró relacionar los datos empíricos con los teóricos abriendo paso a la formulación de las conclusiones para comprobar así la veracidad de las mismas.

Método inductivo; este método se aplicó en la elaboración de las conclusiones y recomendaciones ya que permitió el análisis de los resultados de la presente investigación, compararlos con otros estudios (discusión) y generalizarlos.

Técnicas e instrumentos

Técnica

Observación, la misma que permitió observar y analizar el desarrollo de las actividades de cada taller y el alcance que tuvo cada una de ellas, para lo cual se utilizó un registro diario de actividades.

Instrumento

Cuestionario de agresividad AQ.

López, M., Sánchez, A., Rodríguez, L., y Fernández, M. (2009) en su estudio de la versión española del cuestionario realizan la descripción del mismo y refieren:

Buss y Perry en 1992 elaboran la escala denominada Aggresion Cuestionnaire (AQ), basándose en criterios psicométricos. Inicialmente los autores se plantean una escala a través de seis factores que evalúan los componentes de la agresividad: resentimiento, hostilidad,

agresividad indirecta, agresividad verbal, agresividad física e ira, pero el análisis factorial ofrece cuatro factores: agresividad física, agresividad verbal, hostilidad e ira. En un principio, el cuestionario original estaba compuesto por 40 ítems en escala tipo likert. La versión más extendida en España se ha reducido a 29 ítems manteniéndose los cuatro factores propuestos en la original (f: agresividad física, v: agresividad verbal, i: ira y h: hostilidad), ya que facilita su aplicación al reducirse el tiempo de ejecución

Objetivo. Permite medir la agresividad y los factores de agresividad (Agresividad física, verbal, ira, hostilidad).

Áreas de evaluación. El cuestionario de agresividad (Buss y Perry) AQ mide la agresividad de manera general y toma en cuenta los siguientes cuatro factores:

Factor I: agresividad física. Formado por los ítems: 1, 5, 9, 13, 14, 17, 21, 22, 24, 27, 29, 30, 34, 37 y 38.

Factor II: agresividad verbal. Constituido por los ítems: 3,6 4, 8, 11, 12, 18, 19, 25, 31, 33, 35 y 40.

Factor III: ira. Los ítems que lo forman son: 2, 7, 10, 15, 16, 23 y 32.

Factor IV: hostilidad. Consta de los ítems: 20, 26, 28, 36 y 39.

Tiempo de aplicación. No existe un tiempo límite para la aplicación del test, pero si se pretende que contesten de forma espontánea, sin demasiada meditación de las respuestas.

Este test se puede aplicar a:

- Niños.
- Adolescentes.
- Jóvenes.

Los puntajes se describen a continuación con la respectiva clasificación:

Agresividad General													
Niveles													
Puntajes	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto				
	1-29		30-58		59-87		88-116		117-145				
Factores de agresividad													
Ítems									**Niveles**				
									Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Agresividad Física	1	5	9	13	17	21	27	29	8	9-16	17-24	25-32	33-40
Hostilidad	4	8	20	12	16	26	23	28	8	9-16	17-24	25-32	33-40
Ira	18	19	25	22	15				5	6-10	11-15	16-20	21-25
Agresividad Verbal	2	6	14	11	10	7			6	7-12	13-18	19-24	25-30

Población y muestra

En el presente estudio la población estuvo constituida por 95 estudiantes (8vo A, B, C), y el criterio de selección de la muestra fue no probabilístico (32 estudiantes) ya que se trabajó únicamente con el paralelo "A", considerando que los estudiantes de dicho curso presentan agresividad, determinada previamente por observación y utilizando para la medición un test estandarizado (cuestionario de Agresividad AQ).

Indicadores	Población	Muestra
Estudiantes	95	32

Tiempo y Espacio

El periodo de duración de la investigación fue desde el mes de abril del 2017, hasta marzo de 2018, mientras que la aplicación de la propuesta se realizó en los meses de noviembre y diciembre del 2017 y enero del 2018 en estudiantes de 8vo "A" del colegio de bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Diseño y aplicación de la propuesta

Para la realización de la presente investigación se siguió un orden secuencial para poder brindarle lógica; primero se realizó el **diagnóstico** a través de la aplicación del cuestionario de agresividad AQ para determinar el nivel y los factores de agresividad que presentan los adolescentes; seguidamente se planteó la problemática y la ampliación de los referentes teóricos de la misma, luego de lo cual se procedió a **elaborar un programa** de Educación Emocional con el objetivo de ayudar en la problemática encontrada en el diagnóstico; luego se procedió a la **aplicación del programa** con el fin de disminuir la agresividad en los estudiantes, se realizó 5 talleres basados en los 5 pilares de la educación emocional (autoestima y autoconocimiento, empatía, asertividad, control de emociones negativas, y tolerancia a la frustración), cada taller constó de 4 o 5 actividades y el tiempo de aplicación de las mismas fue de una hora académica (40 minutos) para cada actividad, de la misma forma se llevó un registro diario donde se monitoreó las actividades realizadas en cada taller, este registro constataba de tres indicadores de impactó (mucho, poco, nada) por medio del cual se evaluó el proceso de cada estudiante frente a las actividades realizadas; finalmente se realizó la **validación** del programa para lo cual se procedió a la aplicación del post test con lo cual se determinó si la propuesta era o no factible para la consecución de la meta propuesta.

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD AQ (BUSS Y PERRY) A LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL "COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO".

Tabla 1

Resultados de la aplicación del cuestionario de agresividad AQ (Pre-test).

Factores	Porcentajes											
	Muy Alto		Alto		Medio		Bajo		Muy Bajo		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%	F	%	f	%
Hostilidad	1	3,13%	12	37,5%	13	40,62%	6	18,75%	0	0%	32	100%
A. Verbal	2	6,25%	7	21,87%	8	25%	13	40,63%	2	6,25%	32	100%
Ira	0	0%	4	12,5%	9	28,13%	7	21,87%	12	37,5%	32	100%
A. Física	0	0%	4	12,5%	6	18,75%	19	59,38%	3	9,37%	32	100%

Fuente: Evaluación de factores de agresividad en estudiantes según pre-test (Aplicación cuestionario de agresividad AQ).
Realizado por: Christian Gabriel Ríos Loja

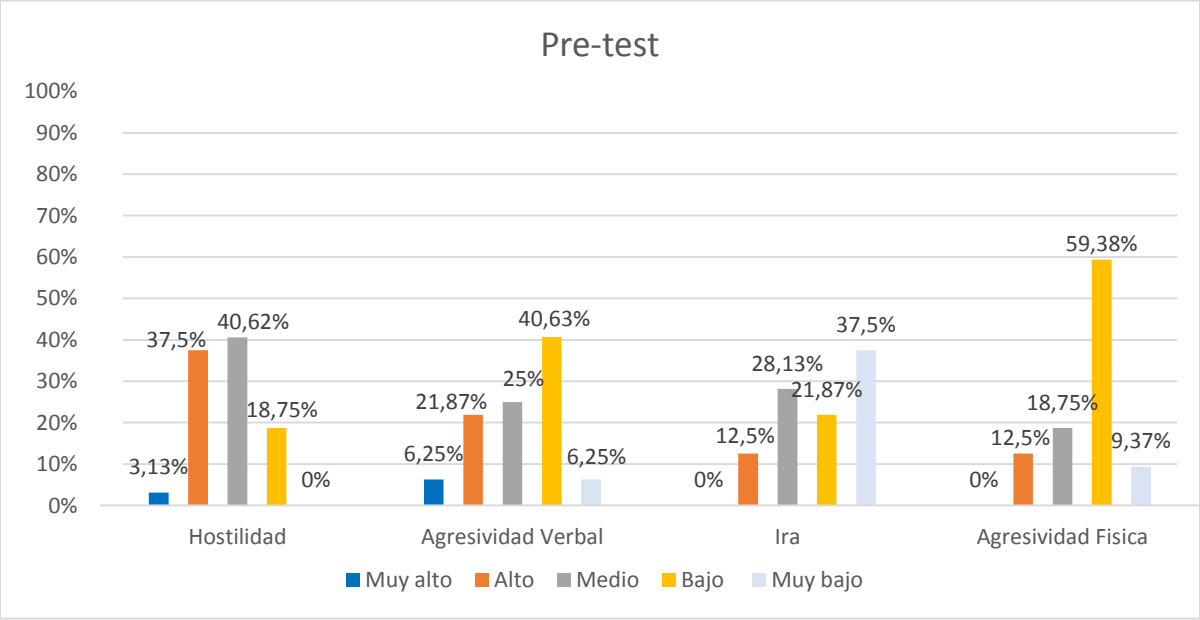


Grafico 1. **V**aloración de factores de agresividad (Pre-test) Aplicación de cuestionario de agresividad AQ.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Tras la aplicación del cuestionario de agresividad AQ a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del Colegio de Bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja, se obtuvo como resultado en el factor **agresividad física** se encuentran 0 estudiantes (0%) en nivel muy alto, 4 estudiantes (12,5%) en nivel alto, 6 (18,75%) en nivel medio, 19 (59,38%) en nivel bajo mientras que 3 (9,37%) se encuentran en un nivel muy bajo.

En el análisis del factor **hostilidad** 1 estudiante (3,13%) se ubica en nivel muy alto, 12 (37,5%) en nivel alto, 13 (40,62%) en nivel medio, 6 (18,75%) se encuentran en nivel bajo, y 0 estudiantes (0%) se ubican en un nivel muy bajo.

Por otro lado, en el factor **ira** se encuentran 0 estudiantes (0%) en un nivel muy alto, 4 estudiantes (12,5%) en nivel alto, 9 (28,13%) en nivel medio, 7 (21,87%) en nivel bajo, y 12 (37,5%) en nivel muy bajo.

Por ultimo en el análisis del factor **agresividad verbal** se determinó que 2 estudiantes (6,25%) se ubican en nivel muy alto, 7 (21,87%) en nivel alto, 8 (25%) en nivel medio, 13 (40,63%) en nivel bajo, y 2 (6,25%) se ubican en un nivel muy bajo de agresividad verbal.

Al respecto López, M., Sánchez, A., Rodríguez, L., y Fernández, M. (2009) afirman:

> Los factores agresividad física y agresividad verbal constituirían el componente instrumental de la agresividad, es decir, el elemento proactivo con sus dos posibles formas de manifestación. La hostilidad, conformaría el componente cognitivo, a través del cual se activan los procesos intencionales de atribución de significados y, por último, la ira que se englobaría dentro del componente emocional y afectivo que impulsa ciertas conductas y sentimientos y que una vez activada alimenta y sostiene la conducta incluso más allá del control voluntario.

Se concluye que los estudiantes presentaron predominancia en el nivel medio – alto en los factores hostilidad, agresividad verbal e ira; y un nivel bajo medio en el factor agresividad física.

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD AQ (BUSS Y PERRY) A LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL "COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO".

Tabla 2

Resultados de la aplicación del cuestionario de agresividad AQ (Post-test)

Factores	Porcentajes											
	Muy Alto		Alto		Medio		Bajo		Muy Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Hostilidad	0	0%	3	9,37%	11	34,38%	16	50%	2	6,25%	32	100%
A. Verbal	0	0%	0	0%	7	21,88%	23	71,87%	2	6,25%	32	100%
Ira	0	0%	0	0%	1	3,13%	11	34,37%	20	62,5%	32	100%
A. Física	0	0%	1	3,13%	5	15,62%	19	59,37%	7	21,88%	32	100%

Fuente: Evaluación de factores de agresividad en estudiantes según post-test (Aplicación cuestionario de agresividad AQ).
Realizado por: Christian Gabriel Ríos Loja

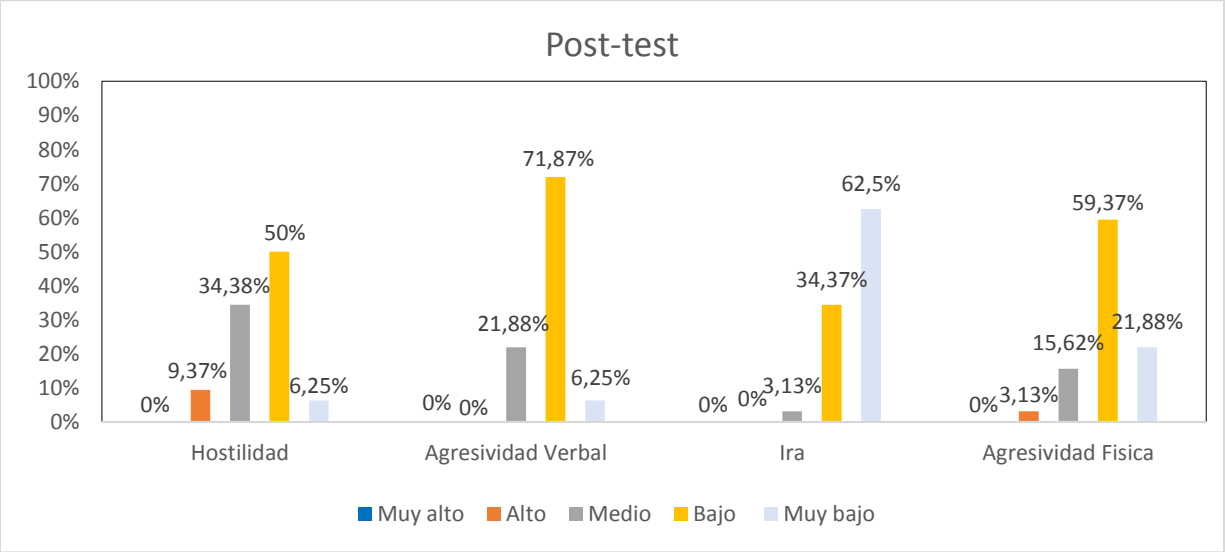


***Grafico 2*. V**aloración de factores de agresividad (Post-test) Aplicación de cuestionario de agresividad AQ.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Tras la aplicación del post test se puede evidenciar los siguientes resultados **Hostilidad** (0 estudiantes (0%) nivel muy alto, 3 (9,37%) nivel alto, 11 (34,38%) nivel medio, 16 (50%) nivel bajo, y 2 (6,25%) nivel muy bajo), **Agresividad verbal** (0 estudiantes (0%) en un nivel muy alto, 0 (0%) nivel alto, 7 (21,88%) nivel medio, 23 (71,87%) nivel bajo, y 2 (6,25%) en nivel muy bajo), **Ira** (0 estudiantes (0%) en un nivel muy alto, 0 (0%) nivel alto, 1 (3,13%) nivel medio, 11 (34,37%) nivel bajo, y 20 (62,5%) en nivel muy bajo) y **Agresividad física** (0 estudiantes (0%) en un nivel muy alto, 1 (3,13%) nivel alto, 5 (15,62%) nivel medio, 19 (59,37%) nivel bajo, y 7 (21,88%) en nivel muy bajo).

Goleman (2008) afirma que la inteligencia emocional es:

> La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.75).

En definitiva, los estudiantes presentan mayor predominancia en el nivel bajo-medio en los factores hostilidad, agresividad verbal y agresividad física; y un nivel muy bajo- bajo en el factor ira.

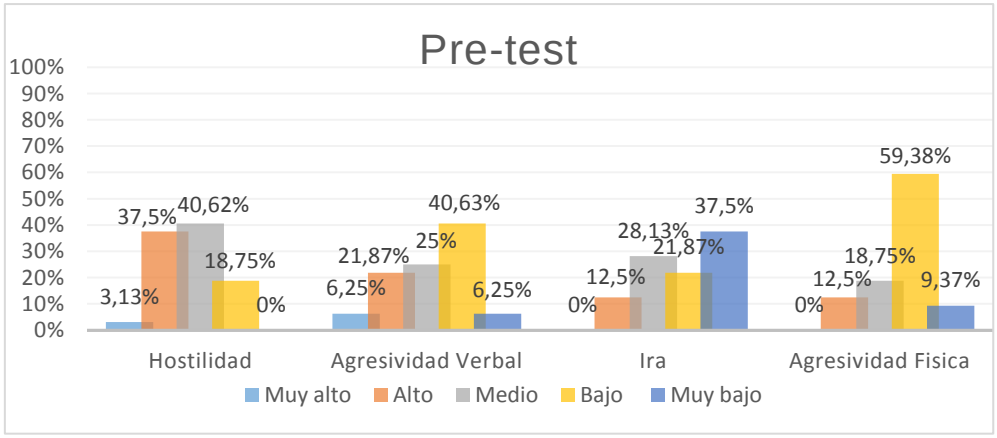
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD (PRE TEST – POS TEST) (Quinto objetivo)

Tabla 3

Cuadro comparativo Pre-test/Post-test

	Pre-test										Post-Test									
	Muy Alto		Alto		Medio		Bajo		Muy Bajo		Muy Alto		Alto		Medio		Bajo		Muy bajo	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Hostilidad	1	3,13%	12	37,5%	13	40,62%	6	18,75%	0	0%	0	0%	3	9,37%	11	34,38%	16	50%	2	6,25%
A. Verbal	2	6,25%	7	21,87%	8	25%	13	40,63%	2	6,25%	0	0%	0	0%	7	21,88%	23	71,87%	2	6,25%
Ira	0	0%	4	12,5%	9	28,13%	7	21,87%	12	37,5%	0	0%	0	0%	1	3,13%	11	34,37%	20	62,5%
A. Física	0	0%	4	12,5%	6	18,75%	19	59,38%	3	9,37%	0	0%	1	3,13%	5	15,62%	19	59,37%	7	21,88%

Fuente: Evaluación de factores de agresividad en estudiantes; comparación pre-test/ post-test (Cuestionario de agresividad AQ).
Realizado por: Christian Gabriel Ríos Loja



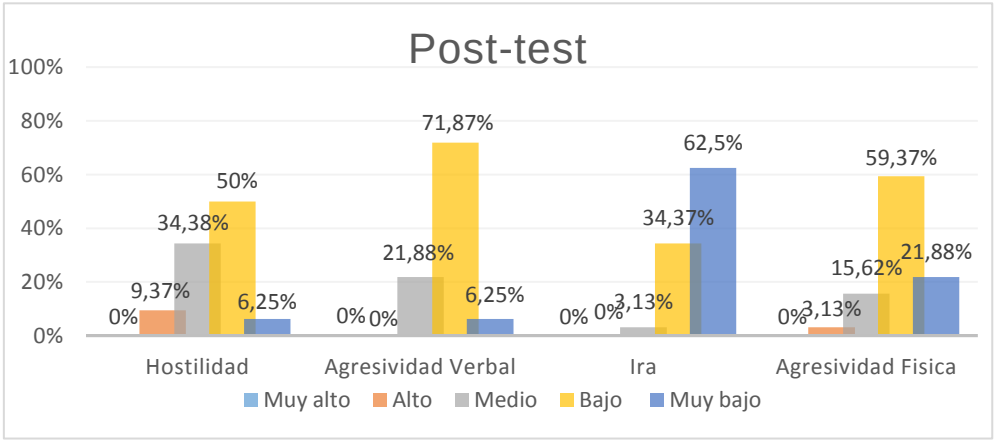


Grafico 3. Análisis comparativo Pre-test/Post-test, cuestionario de agresividad AQ

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados del diagnóstico inicial (pretest) demuestran niveles elevados en los factores de agresividad los cuales en orden de predominancia son **hostilidad** (40,62% medio, 37,5% alto, 3,13% muy alto), **agresividad verbal** (25% medio, 21,87% alto, 6,25% muy alto), **ira** (28,13% medio, 12,5% alto, 0% muy alto), y **agresividad física** (18,75% medio, 12,5% alto, 0% muy alto); luego de la aplicación del programa de educación emocional se obtuvo como resultado que los estudiantes disminuyeron los niveles en los factores de agresividad predominantes los cuales quedaron de la siguiente manera: **hostilidad** (34,38% medio, 9,37% alto, 0% muy alto), **agresividad verbal** (21,88% medio, 0% alto, 0% muy alto), **agresividad física** (15,62% medio, 3,13% alto, 0% muy alto,) e **ira** (3,13% medio, 0% alto, 0% muy alto); de esta manera los factores de agresividad se encuentran en niveles bajos comparados con los del diagnóstico anterior.

RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DE LA INSTITUCIÓN.

Tabla 4

Talleres	Indicadores de Evaluación								
	Actividades	Mucho		Nada		Poco		Total **f**	Total **%**
		f	%	f	%	f	%		
Autoconcepto y Autoestima	Mi tesoro escondido	29	91%	0	0%	3	9%	32	100 %
	Y si fuera	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Las diferentes caras del yo	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Flores mejor que tomates	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Eres buen compañero	30	94%	1	3%	1	3%	32	100 %
Empatía	Nos ponemos en lugar del otro	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	El trasplante de corazón	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Recetas para la felicidad	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	La barca salvavidas	30	94%	2	6%	0	0%	32	100 %
	El explorador de las emociones	30	94%	2	6%	0	0%	32	100 %
Asertividad	Bola de nieve	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Te escucho y argumento	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Ensalada de palabras	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Tortuga, dragón, persona	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Elaborar normas y establecer acuerdos	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
Control de emociones negativas	Una mirada hacia adentro	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Control, control	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Los pelos de punta	28	87%	4	13%	0	0%	32	100 %
	Misión imposible	28	87%	4	13%	0	0%	32	100 %
	Como prefieres responder	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
Tolerancia a la frustración	Qué pasaría si	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Una situación de rechazo	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Que pasa contigo	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Tengo un problema	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
Aplicación de Post test y cierre	Aplicación de Post test	32	100%	0	0%	0	0%	32	100%
Total		96.56%		2.96%		0.48%		100%	

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los datos obtenidos luego de la aplicación del programa de educación emocional, dieron como resultado que el programa tuvo mucho impacto en un 96,56%, nada de impacto en un 2,96% y poco impacto en un 0,48% de los estudiantes en todo el proceso, además cabe resaltar que el taller que más impacto tuvo fue el de tolerancia a la frustración, mientras que el que menos impacto tuvo fue el taller de control de emociones negativas; además se atribuye los resultados negativos como los del 0,48% de poco impacto a 2 estudiantes con aparentes problemas de aprendizaje, mientras que el 2,96% se atribuye a estudiantes que no asistieron a clases de manera regular.

Tras los resultados obtenidos luego de la aplicación del programa de educación emocional, se considera como positiva la implementación del mismo en el proceso de disminución de la agresividad, los porcentajes demuestran el alcance que las actividades inmersas en cada taller han tenido en el marco de trabajo frente a esta problemática y por ende la aplicación de las mismas en el aula permitió a los estudiantes el manejo y control de sus emociones, el desarrollo de la empatía, la asertividad, la autoestima, y la tolerancia a la frustración, con lo cual se dio paso a un ambiente escolar saludable y con bajos niveles de agresividad, por tanto se demuestra la eficacia de la propuesta de intervención y de la educación emocional en la disminución de la agresividad.

g. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como finalidad disminuir la agresividad en los estudiantes de octavo año paralelo "A" del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja, para ello fue necesario analizar teóricamente las variables planteadas como problema (agresividad) y solución (educación emocional) con lo cual se logró el fortalecimiento practico al momento de realizar la intervención, además se realizó el diagnostico de los factores de agresividad en los estudiantes de dicho paralelo para dar cumplimiento al segundo objetivo específico de la investigación.

Desde esta perspectiva se obtuvo como resultado que los factores de agresividad que presentaron los estudiantes en orden de predominancia fueron: **hostilidad** (odio, rencor, resentimiento, devaluación de los valores y motivos de los otros, expectativa de que la gente es fuente de malas obras, deseo de oponerse a los demás, e incluso el deseo de causarles daño, 41% medio, 37% alto, 3% muy alto), **agresividad verbal** (amenazas, comentarios humillantes, críticas, insultos, apodos, 25% medio, 22% alto, 6% muy alto), **ira** (Irritación, enojo, furia, rabia, impaciencia para actuar, deseo de agredir a los demás, 28% medio, 13% alto, 0% muy alto,),), y **agresividad física** (patadas, empujones, escupitajos, golpes, 19% medio, 13% alto, 0% muy alto).

En este sentido Merchán y Morocho (2016) en su estudio sobre conductas agresivas en estudiantes adolescentes, aplicando el test de agresividad AQ obtienen los siguientes resultados:

> En la sub escala de valoración de agresividad física lo más frecuente fue encontrar niveles medios con el 27,3% de los casos, en la sub escala verbal el nivel bajo con el 80,1%; en la sub escala ira el 36,6% de los adolescentes puntuaron en una escala media y en la escala de hostilidad el 47,2% de los adolescentes presentaron niveles altos (p. 53).

Al respecto se puede resaltar la concordancia entre los datos obtenidos en la presente investigación y los del estudio realizado por los autores citados, teniendo en cuenta que en ambas ocasiones el factor hostilidad es el de mayor predominancia (puntajes elevados), dichos autores contemplan en su estudio los factores de agresividad en orden de predominancia de la siguiente manera: hostilidad, ira, agresividad física y agresividad verbal; mientras que los datos de la presente investigación muestran los factores de agresividad en orden de predominancia de la siguiente manera: hostilidad, agresividad verbal, ira y agresividad física.

La relación existente entre los datos analizados radica en la población investigada, ya que en ambas situaciones se trabajó con una población adolescente y todos en proceso de formación secundaria, esto considerando que la adolescencia es una etapa en la cual existe dificultad en la socialización con sus iguales, se presenta poca empatía, poco control emocional, dificultad para comunicarse, y no se desarrolla la tolerancia a la frustración por ende la agresividad constituye un problema de carácter socio-emocional en el individuo.

Gamboa (2014) (como se citó en Aarón y Walker 2003) centra su atención en la agresividad y menciona:

> La agresividad como una fuerza que se moviliza frente a determinadas insatisfacciones, frustraciones o un querer conquistar algo, permitiendo al ser humano sobrevivir y defenderse. Concuerdan que la agresión se constituye en un acto que va dirigido a producir daño a otra persona, sea este de carácter físico, psíquico o material. Esta situación se reconoce en la transgresión de los límites y vulneración de derechos cometidos en un acto intencional (p, 27).

Por otra parte y con miras a dar cumplimiento al tercer objetivo de diseñar un programa de educación emocional; se diseñaron 5 talleres relacionados con los 5 pilares de la educación

emocional (Autoestima y autoconocimiento, empatía, asertividad, control de emociones y tolerancia a la frustración) de tal manera que se pueda lograr la disminución de la agresividad, dichos talleres fueron implementados en los meses de, noviembre, diciembre y enero, los talleres constaron de 4 o 5 actividades, cada una con un tema específico, con sus respectivos objetivos, dinámicas, y una hoja de evaluación de cada actividad. Cada actividad fue diseñada con un tiempo de duración de una hora académica (40 minutos). El programa diseñado permitió destacar la importancia de conocerse y aceptarse, ponerse en los zapatos de los demás, comunicarse de forma adecuada, controlar sus emociones, y tolerar las situaciones que les resultan estresantes y/o frustrantes.

Respecto al diseño del programa Pontón (2015) afirma:

> Las estrategias de resolución de conflictos enseñan a valorar lo que se tiene y a quien se tiene a su alrededor para relacionarse de mejor manera, tomando como referencia en los aspectos que ayudarán en la toma de decisiones, y en la resolución de conflicto de tal manera que no se cause daño a segundas o terceras personas. Por ello los docentes deberán trabajar, aprovechando las diferentes estrategias que permitan superar conflictos en el aula y en el grupo (p. 85).

Ante esto cabe resaltar la importancia de la implementación de estrategias o programas de educación emocional en el aula que permitan al estudiante desarrollar una buena autoestima, controlar sus emociones, desarrollar la empatía, la asertividad y la tolerancia a la frustración, de tal manera que se fomente una convivencia armoniosa, y la resolución de conflictos de forma saludable y pacifica; y por ende la disminución de la agresividad.

En concordancia con lo expuesto, Zarate (2010) (como se citó en Salovey y Mayer 1990) centra el análisis sobre inteligencia emocional, (la educación emocional fomentará el desarrollo

de la inteligencia emocional) y afirma: “Inteligencia emocional es el reconocimiento y uso de los estados emocionales propios y de otros para resolver problemas y regular el comportamiento” (p.189). Por lo tanto, el mejorar los aspectos emocionales traerá como beneficio relaciones personales de calidad que vayan de la mano del buen trato y por ende se observarán conductas pro-sociales contrarias a la agresividad.

En base a lo anterior se procedió a dar cumplimiento al cuarto objetivo que está relacionado con la aplicación del programa; y como resultado se puede afirmar que la aplicación del programa fue efectivo ya que la educación emocional beneficia al adolescente en la toma de decisiones, el control de sus emociones y facilita la comprensión de los estados emocionales ajenos, En relación a la aplicación del programa de educación emocional Pontón (2015) afirma:

> Desarrollar programas de prevención de violencia escolar es indispensable desarrollar dentro del currículo escolar, en los que el estudiante se vea reflejado con su realidad, procurando trabajar en el auto conocimiento y control de las emociones, el desarrollo de competencias emocionales y las estrategias de resolución de conflictos ayudaran a mejorar las relaciones en el grupo y fortalecer su personalidad para en un futuro no se convierta en agresor sino más bien en un sujeto mediador de problemas o conflictos escolares y de grupo.

De esta manera los estudiantes pusieron en práctica estos aspectos, lo cual permitió el afrontamiento de dificultades de una manera pacífica y sin necesidad de ser agresivos entre compañeros, a través de la implementación de las actividades para la educación emocional en el aula. En este sentido Goleman (2008) afirma que la inteligencia emocional es:

> La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular

> nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.75).

Por último, para dar salida al quinto objetivo relacionado con la validación de la propuesta se realizó un análisis comparativo entre los datos obtenidos en un primer momento mediante la aplicación de un Pre-test y los datos que arrojó la aplicación de un post-test con lo cual se puede valorar positivamente la aplicación de un programa de educación emocional, ya que los estudiantes que en un diagnóstico inicial presentaban niveles medio-alto en los factores de agresividad, luego de la aplicación disminuyeron los porcentajes de manera considerable ubicándose en niveles bajo - medio en mayores porcentajes.

En lo que a la efectividad de la educación emocional refiere García (2012) afirma:

> La educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los y las educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a los otros y al entorno donde viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad (p. 19).

Con los resultados obtenidos queda demostrada la validez de la aplicación del programa de educación emocional en el aula para disminuir la agresividad en los estudiantes de la institución, ya que como se menciona anteriormente la puesta en marcha de la educación emocional favorece el desarrollo del respeto propio y hacia los demás y así mismo da lugar a la disminución de la agresividad, la resolución de conflictos de forma saludable y permite una convivencia armoniosa en el salón de clases.

h. CONCLUSIONES

- Resulta indispensable el fortalecimiento teórico sobre la agresividad en la adolescencia y la educación emocional, ya que a través de este se logró trabajar en la elaboración y planificación de la propuesta de intervención a través de talleres.
- Mediante la aplicación del cuestionario de agresividad AQ se obtuvo como diagnostico que los factores de agresividad que presentaban los estudiantes en orden de predominancia eran: hostilidad, agresividad verbal, ira y agresividad física. Luego de la aplicación del programa estos factores disminuyeron de manera significativa pasando de niveles medio-alto a niveles bajo-medio.
- Se diseñaron y ejecutaron 5 talleres basados en los componentes de la educación emocional, mismos que estuvieron organizados secuencialmente y sustentados en los referentes teóricos. Los talleres se cumplieron satisfactoriamente, y como resultado hubo un impacto positivo en los estudiantes.
- Se demuestra la validez de la aplicación del programa de educación emocional puesto que el mismo logró la disminución de la agresividad, en base a los datos obtenidos en el pre y post test y el nivel de impacto que tuvo cada taller en los estudiantes.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al personal del DECE realizar capacitaciones dirigidas a los docentes sobre cómo implementar la educación emocional en sus actividades en el aula para disminuir la agresividad en los estudiantes.
- Resulta necesario que el DECE realice constantes sondeos sobre los niveles de agresividad en los estudiantes de la institución, para de esta manera conocer la realidad que pueden presentar los alumnos.
- Al rector de la institución, que considere los resultados del presente trabajo de tal manera que se promueva la implementación de la educación emocional en las planificaciones que manejan los docentes en el establecimiento y así los estudiantes puedan lograr una convivencia armoniosa y sin agresividad.

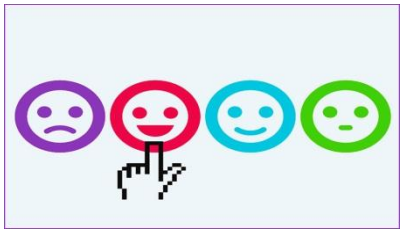
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD



INSTITUCIÓN: COLEGIO DE BACHILLERATO “27 DE FEBRERO”

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO “A”

ESTUDIANTE PROPONENTE: CHRISTIAN GABRIEL RÍOS LOJA

LOJA-ECUADOR

2017

PRESENTACIÓN

La presente propuesta de intervención psicoeducativa se centra en la importancia de desarrollar o fortalecer el aspecto emocional de los estudiantes a través del uso de actividades dentro del salón de clase que permita desarrollar la educación emocional, con lo cual se les facilite la interacción y socialización con los compañeros, dando lugar así a la disminución de la agresividad entre pares.

Se buscó realizar esta propuesta de intervención en la institución educativa como parte de la metodología utilizada y se ha creído conveniente ejecutarla en la modalidad de talleres, para lo cual se desarrollaron 5 talleres enmarcados en los 5 pilares de la educación emocional como son: autoestima y autoconocimiento, empatía, asertividad, control de emociones y tolerancia a la frustración, los cuales estuvieron distribuidos con 4 o 5 actividades cada uno; cada actividad contó con una duración de una hora académica (40 minutos). En cuanto a la metodología, el trabajo se realizó de manera individual y grupal, con participación activa de los estudiantes y de manera práctica. En este punto es importante resaltar que la propuesta de intervención se basa en la teoría humanista, la cual considera al ser humano como un conjunto integrado por varios aspectos dentro del cual están las emociones, además la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman sirve de hilo conductor para la programación de los talleres.

La sistematización de la propuesta de intervención se asienta en la problemática presente en la institución educativa, analizada a través de la aplicación del cuestionario de agresividad AQ; con lo cual se determinó que, los factores de agresividad predominantes son: hostilidad (odio, rencor, resentimiento, devaluación de los valores y motivos de los otros, expectativa de que la gente es fuente de malas obras, deseo de oponerse a los demás, e incluso el deseo de causarles daño), agresividad verbal (amenazas, comentarios humillantes, críticas, insultos, apodos), Ira (Irritación,

enojo, furia, rabia, impaciencia para actuar, deseo de agredir a los demás), y agresividad física (patadas, empujones, escupitajos, golpes).

Para el desarrollo de la propuesta de intervención fue necesario la aplicación de algunas actividades inmersas en talleres, con miras en lograr la disminución de la agresividad en los estudiantes, las actividades que se emplearon se reparten en 5 talleres que buscan trabajar los 5 aspectos fundamentales de la educación emocional de forma secuencial y ordenada según el orden de predominancia de los factores de agresividad presentes en los estudiantes; autoconciencia y autoestima, empatía, asertividad, control de emociones negativas, y tolerancia a la frustración.

En primera instancia se implementó el taller de autoconciencia y autoestima, en razón de que una persona necesita conocerse y aceptarse a sí mismo para poder aceptar a los demás de manera respetuosa; y, las actividades utilizadas en este punto son: “Mi tesoro escondido”, “Y si fuera”, “Las diferentes caras del yo”, “Flores mejor que tomates”, “Eres buen compañero”.

Posteriormente se trabajó el taller de empatía (amor y preocupación por los demás, comprender su forma de pensar y sus emociones, capacidad de ayudar a otros) ya que una persona que desarrolla esta cualidad tendrá más oportunidad de comprender los pensamientos, emociones y los puntos de vista ajenos, respetarlos y valorarlos aunque estos no coincidan con los suyos; esto como pilar fundamental para enfrentar la hostilidad, considerada como factor predominante en la población evaluada, utilizando para ello algunas actividades tales como: “Nos ponemos en lugar del otro”, “El trasplante de corazón”, “Recetas para la felicidad”, “La barca salvavidas”, “El explorador de las emociones”.

Seguidamente se trabajó el taller de asertividad (capacidad de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de forma clara y directa sin utilizar palabras denigrantes, respetando a

los demás) considerando que las personas necesitan expresar sus pensamientos, ideas y emociones sin necesidad de ofender o herir a los demás; siendo claros, directos y utilizando un lenguaje positivo que favorezca la relación armoniosa entre pares, esto con miras a reducir el factor Agresividad verbal; considerado, el segundo factor en predominancia en los adolescentes investigados, para lo cual fue necesario la implementación de las siguientes actividades: "Bola de nieve", "Te escucho y argumento", "Ensalada de palabras", "Tortuga, dragón, persona", "Elaborar normas y establecer acuerdos".

A continuación, se implementó el taller de control de emociones negativas (rabia, rencor, odio, ira descontrolada, culpa envidia) ya que una persona que no ha aprendido a controlarse en situaciones de conflicto podría fácilmente actuar bajo la influencia de dichas emociones, y por ende causar daño a los demás, en este punto se busca lograr el afrontamiento del factor ira, para lo cual se implementó las siguientes actividades: "Una mirada hacia adentro", "Control, control", "Los pelos de punta", "Misión imposible", "Como prefieres responder".

Finalmente se desarrolló el taller de tolerancia a la frustración, puesto que, la agresividad suele presentarse como respuesta al sentimiento de frustración que experimenta la persona frente a situaciones en las que siente que ha perdido algo o que las cosas no le están saliendo como esperaba, desde esta perspectiva se contribuyó al afrontamiento del factor agresividad física, a través de la implementación de las siguientes actividades: "Qué pasaría si", "Una situación de rechazo", "Que pasa contigo", "Tengo un problema".

De esta manera la planificación del programa se enfoca en el trabajo con los estudiantes de forma directa y práctica, secuencial y ordenada; y con miras a disminuir la agresividad en los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Objetivo general

Entrenar en competencias y habilidades emocionales con miras a disminuir la agresividad en los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja.

Objetivos específicos

- Educar para el autoconocimiento y desarrollo de la autoestima saludable en cada miembro del grupo
- Entrenar en actividades relacionadas con la empatía (comprensión de los estados emocionales ajenos) a los estudiantes, como alternativa ante la agresividad.
- Desarrollar habilidades de asertividad en los estudiantes como alternativa ante la agresividad al momento de comunicarse entre compañeros.
- Generar el control emocional en los estudiantes, a través de actividades que favorezcan este aspecto frente a la agresividad.
- Manejar el estado emocional de la frustración para la tolerancia del mismo y disminución de las conductas agresivas.

6. ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE CAMBIO

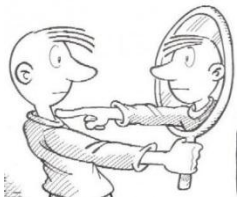
Desarrollo de los talleres

Taller 1

Objetivo: Fomentar el autoconocimiento y el desarrollo de una autoestima saludable en cada miembro del grupo

Autoconocimiento y Autoestima					
Actividades	**Objetivo**	**Metodología**	**Procedimiento**	**Materiales**	**Tiempo**
1. Mi tesoro escondido	➢ Promover el autoconocimiento. ➢ Fomentar la autoaceptación en los estudiantes	Grupal	Los adolescentes leen el texto tu piedra preciosa y contestan las preguntas personales y luego las de grupo. Cada grupo se identifica con la piedra preciosa que escoja, luego destacan lo que han descubierto y cómo se proponen vivirlo.	Sillas**,** impresiones de lectura "Tu piedra preciosa", Lápiz Pinturas Recortes de estrellas.	40 minutos
2 Y si fuera	➢ Favorecer el conocimiento general del grupo. ➢ Aportar a la valoración positiva del grupo hacia cada uno de sus miembros	Grupal	El alumnado pone su nombre y apellido en una hoja y completa las frases que se les dictan, luego se recoge las hojas, se elige una al azar y, sin nombrar al estudiante a quien pertenece, se lee las respuestas que ha dado, para que el resto de compañeros intente adivinar a qué miembro del grupo corresponde	Hojas de papel bond Lápiz	40 minutos

3. Las diferentes caras del yo	➢ Reconocer las características emocionales en los diferentes contextos. ➢ Valorar las respuestas emocionales ante las diferentes situaciones.	Individual	En la ficha tendrán que completar como son y cómo se sienten en las diferentes situaciones reflejadas en cada cuadro y dibujar la expresión en la carita que mejor lo defina en cada situación	Fichas "como soy, como me siento"...	40 minutos
4. Flores mejor que tomates	➢ Destacar cualidades positivas en los demás. ➢ Recibir características que los demás ven en mí.	Individual y grupal	Los alumnos se sitúan formando un círculo, cada miembro de la clase pensará en todos sus compañeros, incluido el mismo, y les irá atribuyendo una cualidad o un rasgo positivo, dicha cualidad la escribirá en una flor de papel; cuando todos han dicho cualidades de todos, cada alumno y alumna sale delante de los demás e individualmente sus compañeros y compañeras le van dando sus flores.	Hojas impresas de las flores Lápiz Hojas en blanco Cinta.	40 minutos
5. Eres buen compañero	➢ Adquirir conciencia de las cualidades que cada uno posee. ➢ Destacar la importancia de valorar a los demás.	Grupal	Se ubican en dos filas frente a frente cada estudiante y por parejas van pasando a un lugar donde puedan ser vistos por todos sus compañeros y tendrán que decirle a su acompañante tres cualidades por las cuales los admiran, esto acompañado de la frase: Eres buen compañero y te admiro por…	Hojas de papel bond Lápiz Pinturas Parlantes.	40 minutos



Actividad #1

TEMA: Mi Tesoro Escondido

OBJETIVO:

- Promover el autoconocimiento.
- Fomentar la autoaceptación en los estudiantes

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min.

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Sillas**,** impresiones de lectura "Tu piedra preciosa", lápiz, pinturas, recortes de estrellas.
- **Económicos:** $ 2.80 (impresiones y copias)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación:**

Dinámica: El juego de las estrellas

Objetivo: Reforzar el sentimiento de identidad del niño.

A cada adolescente se le entrego una estrella que debe colorear con su color preferido. En ella escriben su nombre y las tres cosas que más le gusta hacer.

Una vez que todos hayan terminado, se intercambian las estrellas con el compañero que tiene al lado. Cada uno lee en voz alta lo que al otro compañero le gusta hacer, pero sin decir el nombre. El facilitador pregunta a quien corresponde esa estrella.

Esta actividad exige que el estudiante reflexione acerca de lo que más disfruta hacer. El hecho de leer en voz alta los gustos de otro compañero, favorece la integración de sus preferencias con la de los demás y la pregunta del facilitador, en cuanto a quien pertenece esa estrella, refuerza el sentimiento de identidad del estudiante. “Esa estrella es mía”, es como decir, ese soy yo. -

Mi Tesoro Escondido.

Es una actividad que tiene como objetivo saber apreciar un concepto particular de nuestra personalidad, además busca facilitar competencias emocionales que contribuye a ampliar el desarrollo de la autoconciencia emocional. Con esta actividad se pretende que los estudiantes se conozcan mejor a sí mismo y vayan tomando conciencia de su individualidad, de su forma de pensar, sentir y actuar. Estudiar aspectos de la propia personalidad va a permitir mantener un equilibrio en las relaciones con los demás y tomar decisiones adecuadas, tanto para nosotros mismos como para los demás.

- Descubre tu piedra preciosa: el facilitador motiva sobre la necesidad de ser sinceros para saber quiénes somos. Se globaliza la actividad con la frase: ¿Tenemos dificultades para expresar nuestra identidad? Se lee el texto: descubre tu piedra preciosa.
- Nuestros secretos: contestan las preguntas personales y luego las de grupo. Cada grupo se identifica con la piedra preciosa que escoja.
- Puesta en común: se trata de que destaquen lo que han descubierto y cómo se proponen vivirlo.

Anexos.

1. Descubre tu piedra preciosa "El cuento de la cebolla"

Había una vez un huerto lleno de hortalizas y árboles frutales. Daba gusto sentarse a la sombra de los árboles a contemplar aquel paisaje y escuchar el canto de los pájaros. Pero un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado…

Los colores eran deslumbrantes, como el color de una mirada o de un bonito recuerdo. Después de falsas investigaciones, resultó que cada cebolla tenía dentro, en el mismísimo corazón (porque también las cebollas tienen su corazón), una piedra preciosa. Ésta tenía un topacio, la otra un rubí, la de más allá esmeralda…

Pero por alguna incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta que empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgar.

Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y que sabía tanto que entendía hasta el lenguaje de las cebollas y empezó a preguntarles:

- ¿Por qué no eres como eres por dentro?
- Y ellas le iban respondiendo:
- Me obligaron a ser así…
- Me fueron poniendo capas… incluso yo me las puse para que no me dijeran…

Algunas cebollas tenían hasta diez capas y ya casi ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras. Y al final el sabio se echó a llorar.

Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era propio de personas inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.

2. Nuestros secretos

Personal:

- ¿Cuáles son tus capas?
-
- ¿Cuál es tu piedra preciosa?
-
- ¿Cómo puedes quitar tus capas?
-
- ¿Qué crees más importante? ¿Por qué?
    - Saber organizarse.
    - Divertirse.
    - Quererse.
    - Relacionarse.

En grupo:

- ¿Qué obligó a la cebolla a ponerse capas?

- ¿Cómo crees que se sentían?

- ¿Cómo podrían liberarse de sus capas?

- ¿Puede ocurrir algo parecido con las personas?

Actividad # 2

TEMA: "Y si fuera..."

OBJETIVO

- Favorecer el conocimiento general del grupo.
- Aportar a la valoración positiva del grupo hacia cada uno de sus miembros

DURACIÓN: 40 min.

METODOLOGÍA: Grupal

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Hojas de papel bond y lápiz
- **Económicos: $** 2,00 (hojas)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: El Circulo

Objetivo: Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas

El facilitador explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.),...

A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

Y si fuera...

La actividad cumple dos aspectos claves de cara a la educación emocional: manifestar aspectos personales (en este caso a través de rasgos sociales que influyen en el alumnado) e intercambiarlos, de forma lúdica. Además, busca que los estudiantes valoren sus cualidades positivas, así como las del resto de sus compañeros, la importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto y que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

Se pide al alumnado que ponga su nombre y apellidos en una hoja y complete las siguientes frases que se les dictan:

- Si fuera un medio de transporte sería
- Si fuera un color sería
- Si fuera un animal sería
- Si fuera un alimento sería
- Si fuera un lugar geográfico sería

El facilitador recoge las hojas, elige una al azar y, sin nombrar al estudiante a quien pertenece, lee las respuestas que ha dado, para que el resto de compañeros intente adivinar a qué miembro del grupo corresponde.

Actividad # 3

TEMA: Las diferentes caras del yo

OBJETIVO:

- Reconocer las características emocionales en los diferentes contextos.
- Valorar las respuestas emocionales ante las diferentes situaciones.

METODOLOGÍA: Individual

DURACIÓN: 40 min.

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Fichas "como soy, como me siento"...
- **Económicos:** $ 3.00 (impresión de fichas)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: Imagínate a ti mismo.

Objetivos: Hacer conscientes a los alumnos del valor de sus sueños.

El facilitador comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el facilitador lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las

respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?». La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

El facilitador reconduce este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El facilitador motiva a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

Las Diferentes Caras del Yo

La técnica consiste en ayudar a los estudiantes a hacer una reflexión sobre su propio yo, en diferentes ámbitos como son la familia, la escuela, la relación con los demás, etc. Conocerse a uno mismo y tener una imagen ajustada del propio yo es fundamental para un desarrollo y una maduración psicológica adecuada. El primer paso es conocerse a uno mismo para después aceptarse tal y como somos

Se hace una reflexión sobre cómo somos cada uno de nosotros, es muy importante conocernos a nosotros mismos. Seguro que muy pocas veces se han puesto a pensar sobre cómo son en

diferentes contextos y situaciones, para facilitar la reflexión se completa la ficha "cómo soy, cómo me siento".

En la ficha tendrán que completar como son y cómo se sienten en las diferentes situaciones reflejadas en cada cuadro y dibujar la expresión en la carita que mejor lo defina en cada situación."

Se deja tiempo para que reflexionen y completen la ficha. Cuando hayan terminado, les explicamos lo siguiente: "nuestro yo tiene diferentes caras como pueden ver en las caritas dibujadas, dependiendo de la situación y de las personas con las que interactuemos vamos a tener una cara u otra de nuestro yo. Todas las caras de nuestro yo van a formar nuestro yo real, vamos a fijarnos en nuestras respuestas y completar las siguientes afirmaciones:

- Yo soy:
- Yo me siento:
- En pocas palabras me defino así:

Anexos.

CÓMO SOY, CÓMO ME SIENTO

CON MI FAMILIA	
SOY	ME SIENTO

EN EL COLEGIO, INSTITUTO	
SOY	ME SIENTO

CUANDO ME RELACIONO CON LOS DEMÁS	
SOY	ME SIENTO

CÓMO SOY, CÓMO ME SIENTO

A LA VISTA DE LOS DEMÁS	
SOY	ME SIENTO

LO QUE MENOS ME GUSTA DE MI MISMO	
ES	ME HACE SENTIR

LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI MISMO	
ES	ME HACE SENTIR

CÓMO SOY, CÓMO ME SIENTO

CON MIS AMIGOS	
SOY	ME SIENTO

CON DESCONOCIDOS	
SOY	ME SIENTO

CUANDO ME SIENTO CONTENTO	
SOY	ME SIENTO

CÓMO SOY, CÓMO ME SIENTO

CON MIS PROFESORES	
SOY	ME SIENTO

CUANDO ESTOY SOLO	
SOY	ME SIENTO

CUANDO ME SIENTO TRISTE	
SOY	ME SIENTO

Yo soy_____

Yo me siento_____

En pocas palabras me defino así

_____

_____

Actividad # 4

TEMA: Flores mejor que tomates

OBJETIVOS:

- Destacar cualidades positivas en los demás.
- Recibir características que los demás ven en mí.

METODOLOGÍA: Individual y grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Hojas impresas de las flores, lápiz, hojas en blanco, cinta.
- **Económicos:** $ 5,50 (impresión de láminas, hojas de papel bond, cinta)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: El juego de la autoestima

Objetivo: Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.

Se dialoga sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacando que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.

Se entrega una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Se les indica que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.

Se explica que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Se lee las frases que se consideren apropiadas.

Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, se indica que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

Flores mejor que tomates

Esta actividad facilita la cohesión del grupo y eleva su autoestima y su empatía, resulta necesaria la participación de todos los estudiantes.

Los alumnos y alumnas se sitúan formando un círculo grande en el aula. Cada miembro de la clase pensará en todos y cada uno de sus compañeros y compañeras, incluido el mismo, y les irá atribuyendo una cualidad o un rasgo positivo. Dicha cualidad la escribirá en un papel al que se le puede dar forma de flor. Cada uno realiza tantas flores como número de compañeros tiene en la clase. En cada flor ponen el nombre del alumno y su cualidad. Cuando todos han dicho cualidades de todos, cada alumno y alumna sale delante de los demás e individualmente sus compañeros y compañeras le van dando sus flores.

Después, se deja un tiempo para que cada uno pueda leer en silencio las cualidades que le han escrito sus compañeros en las flores que le han dado. Realizamos una puesta en común preguntando el facilitador a cada uno y una cómo se sienten al recibir las flores de los demás. Al

acabar se anima para que todos compartan en voz alta las cualidades que le han escrito en todas sus flores. La actividad puede finalizar recordando el facilitador distintas cualidades que se han dicho en general y lo importante que es, tanto para su estima personal como para el grupo, que los otros reconozcan en nosotros las cualidades positivas frente a las negativas, al igual que nosotros en los demás.

Anexos.

1. FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

Se les puede decir:

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

✔ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.

✔ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.

✔ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.

✔ Uno de tus padres te ha insultado.

✔ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.

✔ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.

✔ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.

✔ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

✔ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.

✔ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.

✔ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.

✔ Recibiste una carta de algún amigo o amiga.

✔ Lograste hacer muy bien un ejercicio.

✔ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!

✔ Tus compañeros te eligieron como representante.

✔ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

Conclusiones

Comentar sobre lo siguiente:

✔ ¿Todos recuperaron su autoestima?

✔ ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?

✔ ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?

✔ ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?

✔ ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados?

✔ ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Actividad # 5

TEMA: Eres buen compañero

OBJETIVO:

- Adquirir conciencia de las cualidades que cada uno posee.
- Destacar la importancia de valorar a los demás.

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** hojas de papel bond, lápiz, pinturas, parlantes.
- **Económicos:** $ 5,50 (alquiler de parlantes)

PROCEDIMIENTO:

Dinámica: Un paseo por el bosque

Objetivo: Estimular la acción de auto-valorarse en los demás compañeros.

El facilitador indica a los alumnos que dibujen un árbol en una hoja, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse. Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol. Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo "por el bosque", de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo "Tu eres..." Por ejemplo: "Alfonso, eres...tienes..." Tendrán 5 minutos para dar un paseo "por el bosque"

A continuación, se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir "raíces" y "frutos" que los demás le reconocen e indican. El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿Les gusto el juego de interacción? - ¿Cómo se sintieron durante el paseo por el bosque? - ¿¿Cómo reaccionaron cuando sus compañeros decían sus cualidades en voz alta? - ¿Qué árbol, además del de ustedes les gustó? - ¿Qué compañero dibujo un árbol parecido al de ustedes?

Eres buen compañero.

Es una actividad grupal que busca promover el conocimiento de las cualidades y valores que los demás perciben en cada persona y favorecer una adecuada autoestima en el alumnado.

Buscamos un espacio amplio en el aula o fuera de la misma y pedimos que se coloquen en dos filas de igual número de personas en cada una, luego se ubicaran frente a frente cada estudiante de las dos filas y por parejas van pasando a un lugar donde puedan ser vistos por todos sus compañeros y tendrán que decirle a su acompañante tres cualidades por las cuales los admiran, esto acompañado de la siguiente frase:

Eres buen compañero y te admiro por…

Evaluacion del taller

“Autoconocimiento y Autoestima”

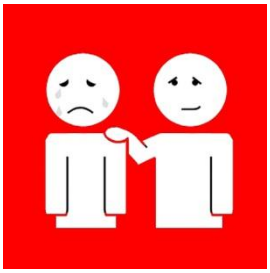
Taller	Actividades	Mucho	Nada	Poco
Autoconcepto y Autoestima	Mi tesoro escondido	29		3
	Y si fuera	32		
	Las diferentes caras del yo	32		
	Flores mejor que tomates	32		
	Eres buen compañero	30	1	1

Taller 2

Objetivo: Promover el desarrollo de la empatía (comprensión de los estados emocionales ajenos) en los estudiantes, como alternativa ante la agresividad.

Empatía					
Actividades	**Objetivo**	**Metodología**	**Procedimiento**	**Materiales**	**Tiempo**
6. Nos ponemos en lugar del otro	➢ Desarrollar la comprensión y aceptación de los sentimientos de los demás	Individual y grupal	De forma individual completan las frases que se les presentan, para luego compartirlas en parejas y en gran grupo, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando.	Hojas en blanco Lápiz Cuento.	40 minutos
7. El trasplante de corazón	➢ Desarrollar la empatía frente a la agresividad en las situaciones de conflicto	Individual y grupal	Se distribuye una copia del texto "El trasplante de corazón" e individualmente, deciden quién debería recibir el corazón, luego en grupos deben llegar a un consenso y tomar una decisión.	Cuento Texto el trasplante de corazón	40 minutos
8. Recetas para la felicidad	➢ Desarrollar la comunicación empática ➢ Crear un ambiente de trabajo pacifico	Grupal	En grupos hacen una receta de forma cooperativa, en una cartulina y la acompañan de dibujos e imágenes, cada equipo expone su receta, y se inicia un debate sobre los ingredientes indicados y su importancia	Cartulinas Lápiz Cuento.	40 minutos
9. La barca salvavidas	➢ Manejar la empatía en la resolución de conflictos	Grupal	Se distribuye el texto La barca salvavidas a los estudiantes, luego, trabajaran para llegar a una decisión por consenso. Deberán ponerse de acuerdo sobre las 8 personas que merecen salvarse, dando sus razones y explicar a la clase.	Cuento Texto "la barca salvavidas" Cartulinas.	40 minutos

10. El explorador de las emociones	➢ Desarrollar la capacidad de reconocer las emociones ajenas ➢ Promover el respeto a los demás	Grupal	Cada grupo deberá completar una ficha con las características de la emoción que hayan seleccionado, pueden ampliar la información de la ficha con información que encuentren por su cuenta, preguntando o reflexionando. Luego se expone a todos y se realiza una reflexión.	Fichas Cuento Lápiz Impresión de emociones	40 minutos



Actividad # 6

TEMA: Nos ponemos en lugar del otro

OBJETIVO:

- Desarrollar la comprensión y aceptación de los sentimientos de los demás.

METODOLOGÍA: Individual y grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Hojas en blanco, lápiz, cuento.
- **Económicos:** $ 3,00 (impresión de cuento, impresiones de frases)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: Las dos hermanas y la naranja

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de comprender a los demás

Se coloca a los estudiantes en círculo y se entrega a la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

Nos ponemos en lugar del otro

De forma individual completan las frases que se les presentan, para luego compartirlas en parejas y en gran grupo, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando. El presentado hace lo mismo con su compañero y ambos comparten como se sintieron cuando el otro los presentaba.

Anexos.

1. Las dos hermanas y la Naranja

Hace muchos siglos vivía en España, muy cerca de la costa Mediterránea, un hombre de origen árabe, considerado por todos bueno y justo, que se llamaba Ben Tahir.

Ben Tahir poseía un castillo rodeado de jardines donde disfrutaba de grandes comodidades junto a sus dos hijas, que eran lo que más quería en este mundo. Desde su nacimiento, las había criado con esmero. Las niñas tenían a su disposición todos los lujos que podía concederles, pero no por ello descuidaba su educación. Ben Tahir quería que, en el futuro, se convirtieran en mujeres refinadas, cultas y de buen corazón. No escatimaba gastos en su formación, por lo que recibían lecciones diarias de muchas disciplinas, entre las que se encontraban las artes, la literatura o la música.

Las muchachitas crecían felices y despreocupadas. Cuando no estaban con sus maestros, correteaban por el jardín bajo la mirada atenta de su orgulloso padre ¡Daba gusto ver que eran tan buenas y se llevaban tan bien!

Pero un día, algo sucedió. Las dos pequeñas estaban entretenidas bajo un naranjo cuando, de repente, surgió una pelea entre ellas ¡Parecían fieras! Empezaron a tirarse de los pelos y a insultarse la una a la otra como si estuvieran poseídas por el mismísimo diablo.

Ben Tahir no daba crédito a lo que estaba viendo. Con los ojos como platos, dijo a viva voz:

– ¿Cómo es posible que esas niñas tan correctas e instruidas se estén pegando de esa manera?

El maestro de las chiquillas estaba junto a ellas y Ben Tahir le llamó al orden inmediatamente.

– ¡Venga aquí! Usted lo ha visto todo de cerca ¿Quiere explicarme qué les sucede a mis hijas? ¿Por qué se pelean como salvajes?

– Señor… Es por una naranja.

– ¿Qué me está usted diciendo, maestro? Por una… ¿naranja?

– Como lo oye, señor. Desgraciadamente, el naranjo sólo ha dado una esta temporada y las dos quieren quedársela. Ese es el motivo por el que se han enzarzado en una violenta discusión.

– ¡Pues ahora mismo pondremos fin a esa estúpida pelea! ¡Coja ahora mismo un cuchillo, divida la naranja en dos partes exactamente iguales y fin de la cuestión!

– Pero, señor…

– ¡No se hable más! La mitad para cada una ¡Es lo más justo!

El maestro se alejó a paso acelerado y cogió la naranja de la discordia. Desenvainó una pequeña espada y de un golpe seco, seccionó la naranja con un corte limpio en dos mitades exactamente iguales, tal y como le había ordenado Ben Tahir. Hecho esto, dio a cada niña su mitad.

El padre, a escasa distancia, observó la escena convencido de que el problema estaba arreglado, pero se extrañó cuando vio la reacción de sus hijas que, con los ojitos llenos de lágrimas, se sentaron tristes y en silencio sobre la hierba.

Ben Tahir llamó de nuevo al maestro.

– ¿Qué les sucede a mis hijas? ¡Ya tienen lo que querían!

– No, señor… Perdone que se lo diga, pero eso no es cierto. En realidad, su hija mayor quería comerse la pulpa, pues como sabe, adora la fruta. La pequeña, en cambio, sólo quería la piel para

hacer un pastel, ya que es muy golosa y buena repostera. En realidad, dividirla a la mitad no ha sido una buena solución.

– ¿Cómo os atrevéis a decirme eso? Intenté hacer lo más justo ¡No soy adivino!

– Señor, la solución era sencilla: si les hubiera preguntado, ellas le habrían contado cuáles eran sus deseos.

Y así fue como el bueno pero impetuoso Ben Tahir se dio cuenta de que, antes de actuar, siempre hay que pensar las cosas e informarse bien. Este cuento nos enseña que nunca debemos dar por hecho que lo sabemos todo ni tomar decisiones que afectan a otros sin estar seguros de cuáles son sus sentimientos u opiniones. Ya sabes: ante la duda, pregunta.

2. Frases incompletas.

- Me siento bien cuando...
- Me siento herido/a cuando...
- Me gusta como soy porque...
- Una buena decisión que tomé esta semana fue...
- Me siento triste cuando...
- Tengo miedo cuando...
- Me siento frustado/a cuando...
- Me siento querido/a cuando...
- Me siento excluido/a cuando...
- Me siento bien con mi familia cuando...
- Me siento bien con mis amigos cuando...
- Me enfado cuando...
- Me preocupa que...

- Mi mayor preocupación con mi mejor amigo/a es...
- Cuando pienso en mi futuro, me siento...
- Mi mayor deseo es...
- Mi objetivo principal es...
- El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es...
- Quisiera que los adultos no...
- La última vez que lloré fue...

Actividad # 7

TEMA: El Trasplante de corazón.

OBJETIVO:

- Desarrollar la empatía frente a la agresividad en las situaciones de conflicto.

METODOLOGÍA: Individual y Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Cuento, texto el trasplante de corazón
- **Económicos:** $ 3,00 (impresión del cuento y del texto)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: Robbi el perro y Bobbi el gato

Objetivo: Desarrollar la empatía en el lector

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega a uno de ellos la lectura para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

El Trasplante de corazón.

Se considera que puede ser una actividad interesante, previa al conocimiento más profundo entre los miembros del grupo-clase, y servirá para promover el respeto al punto de vista del otro y la empatía. Este respeto se sitúa en la base de la prevención de la violencia. Asimismo, utilizar

la palabra para influir en otros argumentando de un modo no agresivo, fomentará un modo de comunicación adecuada, también necesaria para prevenir la violencia.

El facilitador explica al gran grupo los objetivos de la actividad y distribuye una copia del texto "El trasplante de corazón" a cada uno de los componentes de la clase para que, individualmente, decidan quién debería recibir el corazón.

Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes para que lleguen por consenso a una decisión. El facilitador les explica que cada uno argumentará a sus compañeros del pequeño grupo por qué habría que darle el corazón la persona que cada uno ha decidido. Después de escucharse todos, han de llegar a un consenso.

Se forma de nuevo el gran grupo y el portavoz de cada pequeño grupo explicará al resto de la clase cómo ha sido el proceso hasta llegar al consenso.

Se puede intentar llegar al consenso en el grupo-clase después de haber oído a los portavoces de los grupos. - Individualmente el facilitador pedirá a algún estudiante que explique cuál ha sido su experiencia durante la realización de la actividad.

Anexos.

1. Robbi el perro y Bobbi el gato

En una casa de pueblo muy grande, de color blanco e inmensos tejados, vivía un perro llamado Robi. Un día los dueños decidieron que, ya que vivían tan felices con Robi en su jardín, por qué no intentar vivir con más animales. Pensaron en traer unos conejos que vieron en una feria, unas tortugas… pero al final se decidieron por traer como nuevo miembro de la familia a un gato al que llamaron Bobi.

Robi empezó a tener celos de Bobi, porque sus dueños lo cuidaban mucho. Le ponían platos de leche, lápices que parecían de caramelo, bolitas de carne…. Robi decidió que ese gato acabaría

fuera de casa, así que cada vez que Bobi se acercaba a comer el perro le empujaba, le tiraba el plato de la leche y cuando los dueños llegaban a la cocina al oír el ruido Robi se iba rápidamente y todos reñían al gato pensando que era muy travieso.

Bobi estuvo pensando una tarde entera qué podía hacer, si arañarlo y dejarle unos buenos golpes por perro malo o si ignorarlo, pero así Robi seguiría intentando fastidiarle… Lo mejor era hablar con él e intentar entender qué le pasaba a su hermano perro.

Robi estaba durmiendo en su caseta cuando sintió que el gato se acercaba sigilosamente. Enseguida comenzó a ladrar para intentar asustarlo, por si el gato sacaba sus enormes uñas. Se quedó muy descolocado cuando el gato le preguntó qué era lo que pasaba:

-Robi, ¿por qué te enfadas tanto conmigo? ¿Acaso tú tomas leche? ¿Tú no tienes comida igual que yo? No sé por qué no quieres ser mi amigo. Nos lo pasaríamos muy bien jugando en el jardín y así lo único que consigues es que los dueños estén enfadados todo el día.

-No sé, pensé que me ibas a arañar. Estoy alucinado -contestó el perro.

- ¿Y qué conseguiría pegándote? Nada más que otros problemas -dijo el gato, que estaba tranquilo y muy seguro de lo que decía.

-Está bien Bobi, tienes razón. La verdad es que yo solo muchas veces me aburría y no eres otro perro con el que tenga que compartir mi comida. Intentaré no gruñirte y respetar tus cosas.

-Genial! Así me gusta -dijo Bobi. Y lamió la pata de Robi que todavía seguía sorprendido de la buena reacción del gato.

Y así fue como los dueños sin enterarse de nada empezaron a observar cómo perro y gato dejaron de ser enemigos y se convirtieron en amigos inseparables.

2. “**El trasplante de corazón**”.

Eres cirujano de un gran hospital. Perteneces a una comisión que debe tomar una importante decisión.

Tienes siete pacientes en espera urgente de un trasplante de corazón. ¿Qué paciente consideras que debería recibir el corazón? ¿Por qué?

Pacientes:

- Un famoso neurocirujano de 31 años en la cima de su carrera. No tiene hijos.

- Una niña de 12 años. Estudia música.

- Un profesor de 40 años. Tiene dos hijos.

- Una chica joven de 15 años embarazada. Soltera y sin hijos.

- Un sacerdote de 35 años.

- Un joven de 17 años. Es camarero y mantiene a sus padres con sus ingresos.

- Una mujer científica a punto de descubrir la vacuna contra del SIDA. No tiene hijos y es lesbiana.

Actividad # 8

TEMA: Recetas para la felicidad

OBJETIVOS:

- Desarrollar la comunicación empática
- Crear un ambiente de trabajo pacifico

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** cartulinas, lápiz, cuento.
- **Económicos:** $ 3,00 (cartulinas, impresión del cuento)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: El reto de doña tortugona

Objetivo: Fomentar la empatía y el compañerismo.

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

Recetas para la felicidad

Se divide el grupo en equipos de cinco o seis miembros. La actividad consiste en realizar cooperativamente una receta de la felicidad donde aparezcan los ingredientes necesarios, cómo deben mezclarse y en qué cantidad.

Primero en cada equipo se inicia un debate sobre las opiniones de sus miembros con relación a los ingredientes que proporcionan felicidad y se seleccionan, por consenso, las que consideren de mayor relevancia, sin desestimar en principio las ideas de ningún miembro del grupo.

Posteriormente, cada equipo hace su receta de forma cooperativa, es decir, con la contribución de todos. Escriben la receta en una cartulina y la acompañan de dibujos e imágenes.

Finalmente, cada equipo expone al grupo su receta, mostrando la representación sobre la cartulina y se inicia un debate sobre los ingredientes indicados y su importancia

Anexos.

1. El reto de Doña Tortugona

Doña Tortugona se había hecho famosa por ser la única tortuga en el mundo capaz de vencer a una liebre en una carrera. Tal fama es la que había alcanzado que hasta le habían dedicado un cuento. Gracias a su gran triunfo, Doña Tortugona había recibido todo tipo de halagos.

A Doña Tortugona, acostumbrada a una vida de paz y sosiego, tanta fama empezó pareciéndole algo abrumador, pero con el tiempo se fue acostumbrando. Llegó incluso a gustarle.

La que lo estaba pasando mal era la pobre liebre. Vencida y derrotada, había sido también desterrada. Ninguna liebre quería tener cerca a aquella que había conseguido dejarlas a todas en ridículo. Por más que entrenó y se esforzó, nadie quiso volver a saber de ella. Pasaron los años y Doña Tortugona seguía siendo una estrella, mientras que la pobre liebre vivía sola en el bosque. Pero quiso el destino volver a juntar a ambas, liebre y tortuga.

Esa mañana de domingo, la liebre estaba comiendo hierbas cerca de un camino poco transitado. De repente, se oyó un murmullo que se acercaba lentamente. La liebre se escondió entre los matorrales para ver qué pasaba. Pronto descubrió que se trataba de un grupo de tortugas representando la mítica carrera de la tortuga y la liebre. Solo que esta vez no había liebre, sino una tortuga disfrazada haciendo la pantomima.

-Dicen que este año vendrá Doña Tortugona en persona -dijo una tortuga, dirigiéndose a otra-. Celebraremos juntas el gran día.

Al poco llegó Doña Tortugona. Todas las demás tortugas empezaron a gritar de júbilo por la llegada de su ilustre compañera.

-¡Que corra, que corra! -gritaban las tortugas.

-Está bien, yo misma repetiré la gran carrera -concedió Doña Tortugona.

-Así podremos reírnos otra vez de la liebre fanfarrona -dijo una tortuga.

La liebre, que lo oyó todo, estaba muy triste. Después de tantos años aún seguían riéndose y burlándose de ella.

-No deberías permitirlo -le dijo un grillo a la liebre.-

-Ya, pero, ¿cómo evitarlo? En el fondo, tal vez tengan razón.

-Cometiste un error, un gran error, pero eso es todo. Si ahora desafiaras otra vez a la tortuga…

-¡No digas bobadas! No querría correr otra vez.

-Cierto. Su mito caería y ella también. Los que ahora la alaban la despreciarían. Y los que te desprecian a ti te adorarían. ¡Véngate de esa tortuga mezquina! ¡Estás en tu derecho!

-¡Cierto! Gracias, amigo, por devolverme la ilusión.

La liebre salió al camino y se plantó entre las tortugas.

-En esta fiesta aún falta otro gran protagonista. ¡Yo! -dijo la liebre.

-¡¿Tú?! -dijo la tortuga.

-Es justo que yo también participe en la carrera conmemorativa, ¿no te parece? Aunque mejor podríamos correr de nuevo, ya sabes, la revancha. Es lo justo.
Doña Tortugona no sabía qué hacer. Había ido allí a ser vitoreada, no a ser humillada. Tal fue el susto que se llevó que se quedó blanca. Una mariposa que estaba por allí le dijo al oído:
-Si no corres te llamarán cobarde. Corre y demuéstrales lo que vales.

-Perderé y se reirán de mí -le dijo Doña Tortugona

-Si no corres también se reirán de ti. Si tienes que caer, que sea como una valiente.
Finalmente, la tortuga aceptó el reto, sabiendo que era su final. La liebre se puso muy contenta. Por fin podría demostrar lo que valía. Había oído la conversación entre Doña Tortugona y la mariposa, y eso le dio aún más ánimos.

Dieron la salida. La liebre salió lanzada, mientras Doña Tortugona, fiel a su naturaleza, avanzaba despacio. A medida que corría a la liebre le vino a la mente lo mal que lo había pasado todos esos años. ¿De verdad quería lo mismo para Doña Tortugona?
La liebre empezó a correr más despacio. Ganar no le haría recuperar el tiempo perdido. De pronto, la liebre vio que llegaba al campo de zanahorias donde años atrás se había entretenido. No había vuelto a comer zanahorias desde entonces. Y tomó una decisión.
La liebre se dio la vuelta y se puso a la altura de la tortuga.

-¿Qué haces? -preguntó Doña Tortugona.

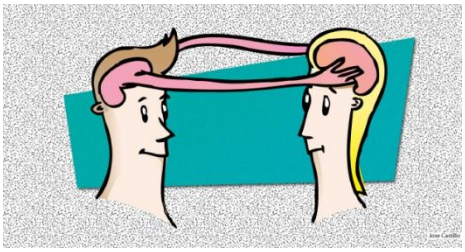
-He pensado acompañarte -dijo la liebre-. Después de tantos años sin vernos tenemos muchas cosas que contarnos.

Antes la mirada estupefacta de todos, liebre y tortuga avanzaron juntas hasta la línea de meta.
-Tú primero -dijo la liebre.

-No es justo -dijo Doña Tortugona-. Pasa tú primero.

-Entremos juntas -dijo la liebre.

Liebre y tortuga cruzaron juntas la línea de meta mientras el público estallaba en aplausos. Nadie más volvió a reírse de la liebre, que recuperó su puesto entre los suyos, a los que demostró que más importante que ganar una carrera es ganar amigos y, sobre todo, perdonarse cuando haces algo mal, por muy humillante que resulte. Y es que solo así conseguirás que los demás te perdonen. Al fin y al cabo, todos valemos mucho más que el resultado de una competición.



Actividad # 9

TEMA: La barca salvavidas

OBJETIVO:

- Manejar la empatía en la resolución de conflictos.

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Cuento, y texto "la barca salvavidas"
- **Económicos:** $ 3,00 (impresiones cuento, y texto "la barca salvavidas")

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: El monstruo de las manos doradas.

Objetivo: Enfatizar la importancia de la empatía

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

La Barca Salvavidas

El facilitador explica al gran grupo los objetivos del ejercicio. Distribuye una copia del texto La barca salvavidas a cada uno de los componentes de la clase. Luego, forman grupos de 6 personas, y nombran un vocal en cada uno de los grupos, que trabajaran para llegar a una decisión por consenso.

Deberán ponerse de acuerdo sobre las 8 personas que merecen salvarse, dando sus razones. Se forma de nuevo el gran grupo y el vocal o portavoz de cada grupo pequeño explicara al resto de la clase como ha sido el proceso hasta llegar al consenso y cuales han sido sus decisiones. Se puede intentar llegar al consenso en el grupo-clase después de haber oído las decisiones de todos los portavoces del grupo.

Anexos.

1. El monstruo de las manos doradas.

Nadie sabía en el bosque por qué el monstruo de las manos doradas se llamaba así. Todos los animales tenían su propia idea. Algunos pensaban que era porque había metido las manos en un cofre con monedas de oro y estas se deshicieron y mancharon sus manos.
Los osos de las cuevas pensaban que había arrancado tantas flores a su paso que sus manos quedaron manchadas.

Los monos pensaban que era una forma de hacer diferente a los monstruos para que no se acercara al resto de animales.

Los insectos pensaban que la naturaleza había vestido sus manos de oro porque los animales fuertes tenían esos privilegios que ellos no tenían.

Los cocodrilos creían que tenían las manos doradas porque el sol se las había quemado.
Cada uno tenía su teoría pero, pasará lo que pasará, cada vez que el monstruo de las manos

doradas salía de su cueva todos se escondían. Todos le tenían miedo, ya que tenían por seguro que era agresivo, que no sabía jugar a nada,que no quería hablar con nadie y, sobre todo, que tenía hambre.

Al monstruo de las manos doradas le gustaba salir en invierno, así que los últimos días de verano todos los animales creaban sus nidos para cuando llegara el frío nadie los descubriera. Ese invierno todos habían preparado su escondite menos un pajarito llamado Nito. Nito era una pequeña águila feliz que no entendía por qué se tenía que esconder de alguien que no conocía. Llegó el día en el que el monstruo de las manos doradas salió de la cueva y empezó a caminar entre los árboles hasta que se encontró a Nito.

El monstruo abrió los ojos y le dijo:

-¡Eh! ¡Qué susto! Nunca había visto animales por este bosque.

-¿Cómo que susto? Si aquí el que asusta eres tú –-dijo Nito sorprendido y casi riéndose.

-¿Y? A quién voy a asustar si nunca hay nadie. No hago nada malo. Salgo a comer mis hierbas y lechugas y a disfrutar de la nieve que trae el invierno.

-¿Nada más? –dijo Nito sin ningún tipo de miedo en su cuerpo-. Todos pensamos que eras un monstruo feroz.

-¿Quiénes son todos? A mí no me gusta hacer daño y además no me enfado sin motivos -contestó el monstruo extrañado.

-Todos los animales están escondidos para que tú no les hagas daño con tus manos doradas los meses de invierno. ¿Por qué tienes las manos de ese color -dijo Nito?

-¡Entonces el bosque está lleno de animales! Mis manos son doradas porque nací así -respondió el monstruo.

-Ah….pensamos que tendría otra explicación -dijo Nito, pensando que al final no había mucho misterio.

-Todos somos diferentes, cada uno nace con una cosa distinta. No entiendo vuestro miedo. Antes de tener miedo tendríais que comprobar que las cosas son verdad -dijo el monstruo con voz triste.

-No te preocupes. Yo hablaré con todos y mañana mismo conocerás al resto de animales -dijo Nito, convencido de que el resto de animales pedirían perdón al monstruo y así nadie tendría que esconderse.

Así fue. Cuando Nito explicó a todos lo sucedido, cada uno de los habitantes del bosque salió a saludar al monstruo de las manos doradas, le pidieron perdón y entendieron que a veces uno es diferente porque nace así, no porque se haya buscado nada.

2. LA BARCA SALVAVIDAS

Un avión que realizaba el trayecto New York – París, ha caído en el océano Atlántico. Hay quince supervivientes que en estos momentos se encuentran en un ala del avión. Tienen una barca salvavidas con capacidad para ocho personas. El grupo debe ponerse de acuerdo sobre las personas que merecen salvarse. Disponen de 30 minutos para decidirse antes de que lo que queda del aparato se hunda arrastrándolos a todos. Cada grupo debe discutir y luego decidir qué pasajeros van a entrar en la barca.

Vendedor: 56 años. 5 hijos de 9 a 17 años. Va a Bosnia para cooperar en el desarrollo de la zona.

Médico: 63 años. 3 hijos mayores de 21 años. Se dice que ha descubierto una vacuna que cura el SIDA.

Azafata: 22 años. Soltera.

Músico: 34 años. Afroamericano. En viaje a Europa por una gira de conciertos.

Estudiante: 22 años. Soltero. Estudia medicina. Piensa trabajar en los países pobres.

Jugador de baloncesto: 30 años. Casado. Excelente jugador de la NBA. Hace dos años se descubrió que tenía SIDA.

Secretaria: 29 años. Está embarazada de 4 meses.

Agente secreto: 38 años. Divorciado. Al cuidado de dos hijos de 11 y 8 años. Ha memorizado información importantísima con respecto al derrocamiento de un gobierno.

Actor de cine: 28 años. Sin familia. Algunos lo consideran como el mejor de los actores de su generación.

Sacerdote: 43 años. Destacado representante del movimiento a favor de los derechos humanos en Iberoamérica. Va a Europa a recibir el Premio Nóbel de la Paz.

Profesora: 26 años. Soltera. Con una beca para estudiar en París. Acaba de publicar un libro.

Ama de casa: 73 años. Viuda. Viaja a Francia para cumplir la promesa hecha a su marido de que visitaría una vez más su antiguo hogar. El viaje le cuesta todos los ahorros de su vida.

Preadolescente: chico de 12 años. Familia con muy buena posición económica. Va a un internado a estudiar en Suiza.

Expresidiario: 37 años. Soltero. Acaba de salir de prisión donde cumplía sentencia por venta de drogas. Busca ir a un país extranjero para empezar una nueva vida.

Ama de casa: 40 años. Dos hijos de 12 y 10 años. El marido en paro y viven del subsidio de desempleo. Viaja para encontrar trabajo en otro país.

Actividad # 10

TEMA: El explorador de las emociones

OBJETIVO:

- Desarrollar la capacidad de reconocer las emociones ajenas
- Promover el respeto a los demás.

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Fichas, cuento, lápiz impresión de emociones
- **Económicos:** $ 4,50 (impresión de fichas, cuento, emociones).

PROCEDIMIENTO:

Motivación.

Lectura: La hormiga que quería cantar

Objetivo: Comprender la importancia de aceptar a los demás y apoyarlos.

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

El explorador de las emociones

Vamos a ser exploradores en busca de un tesoro muy valioso. Este valioso tesoro es nuestra empatía, ¿saben lo que es la empatía? La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Para desarrollar esta capacidad, es importante que primero sepamos reconocer las emociones y los sentimientos que tienen las demás personas. ¿Cómo vamos a reconocer las emociones?, como todo buen explorador debemos buscar indicios y signos que nos lleven a descubrir el tesoro.

Para realizar la actividad, a cada grupo se le entrega de manera aleatoria una emoción, (alegría, tristeza, sorpresa, miedo, amor, enfado, etc.), cada grupo tiene su emoción y debe buscar los indicios o signos que definan la emoción en los demás.

Esconderemos diferentes indicios (dependiendo de la edad, pueden ser un rostro con la expresión facial de la emoción, un dibujo o texto con situaciones que lleven a experimentar esa emoción, conductas asociadas con la emoción como la risa, el llanto, los gritos, etc…), y diferentes pistas que les lleven a dar con los indicios.

Cada grupo deberá completar la ficha con los indicios que encuentra, pueden ampliar la información de la ficha con información que encuentren por su cuenta, preguntando o reflexionando.

Cuando todos los grupos completen su ficha, la pondremos en común y realizaremos una reflexión conjunta.

Anexos.

1. La Hormiga que quería cantar

La casita de las hormigas se encontraba cerca de la casa de los escarabajos. Una de las hormigas siempre paseaba sola con unos guantes rojos y bolsito amarillo. La casa de las hormigas estaba hecha de cortezas de pan que ellas mismas recogían del suelo y cerca de una fuerte piedra que aguantara el viento y la lluvia.

Todas las mañanas, al salir los primeros rayos del sol, la hormiga se preparaba para dar su paseo y disfrutar cantando. Sí señor, lo que más le gustaba a esta pequeña hormiguita era cantar. Los días que las tormentas no le dejaban disfrutar de su paseo, ella abría la ventana y tarareaba sus canciones favoritas. Los escarabajos querían mucho a su vecina pues alegraba sus mañanas todos los días.

La hormiga llevaba cantando dos años y realmente cada vez cantaba mejor. El resto de hormigas aguantaban con mucha paciencia, porque ella, una vez que acababa de cantar, era muy generosa y les ayudaba en todo.

Pero un buen día otros vecinos llegaron al barrio: las moscas. Las moscas hicieron una casa con forma de cueva y allí se encontraban por lo menos unas quince moscas. Todos los días la hormiga salía a cantar, pero era un problema porque nadie la oía por el aleteo de las moscas. En todas las casas el único ruido que sonaba era el PSSSS, PSSSS… constantemente. La hormiga se empezó a sentir muy, pero que muy triste, ya no podía hacer lo que más le gustaba, porque ni ella misma se oía al cantar.

Pasaron los días y la hormiga decidió no volver a cantar. Sus compañeras intentaban motivarla, pero ella ya no quería coger su bolsito amarillo y salir a cantar por el barrio. Entonces decidieron hablar con todos sus vecinos, incluidas las moscas, para intentar animarla y darle una sorpresa.

Las hormigas arrastraron trocitos de madera hasta conseguir montar una especie de escenario. Las moscas recogieron con sus pequeños vuelos trocitos de pétalos de flor que colocaron alrededor. Los escarabajos se vistieron con sus mejores galas esperando a que la hormiga saliera a la ventana y poder sorprenderla.

Cuando todo estaba preparado una de las hormigas decidió avisarla de que tenía que salir a recoger un trozo de pan que habían visto fuera. La hormiga salió a la calle y cuál fue su sorpresa cuando vio a todos sus vecinos aplaudiendo y pidiéndole a coro una canción. La hormiga no entendía nada y una mosca se lo explicó todo:

La hormiga que quería cantar-Lo sentimos mucho querida hormiga. Nos han contado que te encanta cantar y que ahora estas triste y no lo haces porque nosotras metemos mucho ruido y no nos organizamos en nuestra cueva. No queremos que esto ocurra así que si cantas para nosotras todos los días saldremos a verte y luego seguiremos con nuestros vuelos.

-¡Eso sería estupendo!

La hormiga estaba emocionada. El resto de hormigas le enseñaron el escenario y le trajeron sus guantes rojos y su bolso amarillo. La hormiga decidió cantar sus canciones favoritas y lo hizo mejor que nunca. Todos los vecinos se alegraron de verla así de feliz y disfrutaron de estar todos juntos como buenos vecinos.

2. Ficha de las emociones

Emoción	
Como se expresa esta emoción con la cara y el cuerpo	
Que situaciones hacen que se produzca esta situación	
Que conductas se realizan con esta emoción	
Como me siento yo cuando experimento esta emoción	
Como se sienten los demás cuando me ven experimentar esta emoción	
Que piensan los demás cuando me ven hacer esas conductas	
Que pienso yo cuando otro se siente así	
Me paro a pensar cómo se sienten los demás	

Evaluacion del taller

“Empatía”

Taller	Actividades	Mucho	Nada	Poco
Empatía	Nos ponemos en lugar del otro	31	1	
	El trasplante de corazón	32		
	Recetas para la felicidad	32		
	La barca salvavidas	30	2	
	El explorador de las emociones	30	2	

Taller 3

Objetivo: Desarrollar la asertividad como alternativa ante la agresividad al momento de comunicarse entre compañeros.

Asertividad					
Actividades	**Objetivo**	**Metodología**	**Procedimiento**	**Materiales**	**Tiempo**
11. Bola de nieve	➢ Determinar la importancia de una buena comunicación. ➢ Enfocarse en las cosas positivas de lo que se quiere transmitir	Grupal	Se forman en círculo y se van presentando, mi nombre es … y me gusta…, el compañero de la derecha debe repetir lo que dijo su compañero y presentarse también el de la misma manera, y así todos deben repetir lo que han dicho anteriormente sus compañeros, aquel que se equivoca se queda con un trozo de algodón y tendrá que pagar penitencia.	Algodón Cuento	40 minutos
12. Te escucho y argumento	➢ Aprender a comunicar de forma asertiva. ➢ Afrontar la violencia a través de la comunicación	Individual y grupal	Entre todos deben discutir sobre una cuestión propuesta, cada uno exponiendo sus razones pero intentando convencer a los demás; sobre todo a aquellos que mantienen una postura contraria a la suya, respetando cuando el otro está hablando.	Cuento Hojas en blanco Lápiz, Marcadores.	40 minutos
13. Ensalada de palabras	➢ Afrontar las dificultades al momento de ser asertivo. ➢ Proponer la asertividad ante la conducta agresiva	Grupal	Los participantes pensaran en algo que les incomoda en la familia, escuela, barrio, etc. Luego tendrán que buscar las palabras adecuadas para expresar que eso les incomoda, tratando de no herir los sentimientos de las demás personas y buscar acuerdos que permitan solucionar esa situación de conflicto.	Periódicos Hojas de papel bond Lápiz	40 minutos

14. Tortuga, dragón, persona	➢ Identificar las diferentes formas de comunicarse ➢ Desarrollar la capacidad de expresarse, sin ser agresivos.	Individual y grupal	Los estudiantes deberán representar, ante los demás, los 3 estilos de comunicación, por parejas. Uno deberá pedirle al otro algo y el otro deberá responderle según el estilo que le designe el facilitador.	Texto "Tortuga, dragón, persona**"** Metro Marcador.	40 minutos
15. Elaborar normas y establecer acuerdos	➢ Construir normas que permitan una convivencia armoniosa en el aula. ➢ Fortalecer la asertividad para la solución de conflictos	Individual y grupal	En grupo harán un listado de los principales problemas que predominan en el aula, y se insistirá en que deben ser tenidas en cuenta las opiniones de todos, luego se elaborara acuerdos entre todos para enfrentar dichos problemas.	Hojas en blanco Lápiz Cuento	40 minutos

Actividad # 11

TEMA: Bola de nieve

OBJETIVO:

- Determinar la importancia de una buena comunicación.
- Enfocarse en las cosas positivas de lo que se quiere transmitir

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Algodón, cuento
- **Económicos:** $ 4,50 (impresión de cuento y algodón).

PROCEDIMIENTO:

Motivación.

Lectura: El sultán y los sabios

Objetivo: Conocer los beneficios de la buena comunicación.

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

Bola de nieve

Se divide la clase en dos grupos. Se echa a suertes el que va a iniciar el juego. El grupo que empieza se sienta en el suelo formando un círculo y se da a cada miembro un puñado de algodón. El otro grupo coge las sillas y se sienta concéntricamente al primero, ofreciendo las rodillas como respaldo.

Se sortea quién empieza. El elegido lo inicia diciendo: "Me llamo Rique y me encanta nadar". Deja en el suelo y frente a su vecino de la derecha su pedazo de algodón. El vecino dice: "Mi compañero se llama Rique y le gusta nadar. Yo me llamo Cati y me encanta la música". Pone frente a sí y en el suelo su algodón y lo pasa al compañero de la derecha.

Continúa el juego con el compañero de al lado, siguiendo siempre el mismo lado y amontonando el algodón, éste repite los nombres y gustos de los anteriores y añade su propio nombre y su gusto. Así sigue la rueda. Cada uno debe repetir los nombres y los gustos de los anteriores y si no falla añade su algodón a la bola. Si falla, el compañero que tiene detrás puede ayudarle. Si entre los dos no lo consiguen, no pondrá su algodón en la bola, sino que lo conservará hasta el final. La primera parte del juego termina cuando el que ha iniciado la ronda repite todos los nombres y gustos del grupo.

Después, los que están en el círculo interior pasan a sentarse en las sillas y los que estaban en el exterior se sientan en el suelo y ahora inician también su ronda de la misma forma que la anterior.

Finalizando, pueden compararse las dos bolas "de nieve", a ver quién la ha conseguido mayor.

Anexo.

El sultán y los sabios

En un país muy lejano, al oriente del gran desierto vivía un viejo Sultán, dueño de una inmensa fortuna.

El Sultán era un hombre muy temperamental además de supersticioso. Una noche soñó que había perdido todos los d6ientes. Inmediatamente después de despertar, mandó llamar a uno de los sabios de su corte para pedirle urgentemente que interpretase su sueño.

– ¡Qué desgracia mi Señor! – exclamó el Sabio – Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

– ¡Qué insolencia! – gritó el Sultán enfurecido – ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!

Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos, por ser un pájaro de mal agüero. Más tarde, ordenó que le trajesen a otro Sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

– ¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que vuestra merced tendrá una larga vida y sobrevivirá a todos sus parientes.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando éste salía del Palacio, uno de los consejeros reales le dijo admirado:

– ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños del Sultán es la misma que la del primer Sabio. No entiendo por qué al primero le castigó con cien azotes, mientras que a vos os premia con cien monedas de oro.

– Recuerda bien amigo mío –respondió el segundo Sabio– que todo depende de la forma en que se dicen las cosas… La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra

el rostro de alguien, puede herir, pero si la enchapamos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado…

– No olvides mi querido amigo –continuó el sabio– que puedes comunicar una misma verdad de dos formas: la pesimista que sólo recalcará el lado negativo de esa verdad; o la optimista, que sabrá encontrarle siempre el lado positivo a la misma verdad".

Actividad # 12

TEMA: Te escucho y argumento.

OBJETIVO:

- Aprender a comunicar de forma asertiva.
- Afrontar la violencia a través de la comunicación

METODOLOGÍA: Individual y grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** cuento, hojas en blanco, lápiz, marcadores.
- **Económicos:** $ 2,00 (impresión de cuento, marcadores)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: 3 pasos hacia la asertividad

Objetivo: Desarrollar la comunicación asertiva en el aula

El facilitador expone los tres pasos que conducen el diálogo asertivo. Expresar los sentimientos, solicitar qué querremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.

Se exponen situaciones cotidianas en la vida personal y laboral que suelen generar conflicto y, entre todos, se resuelven a través del diálogo asertivo.

Otros comentarios: puede realizarse primero en subgrupos o de manera individual y después, resolver y debatir las situaciones con el resto de compañeros.

Te escucho y argumento.

El facilitador explica la finalidad de esta actividad que consiste en poner en práctica la escucha activa. Se plantea un tema para su debate. Sobre el que cada uno ha de adoptar una posición: en contra o a favor de lo propuesto, o adoptar una posición neutral. Quienes mantengan una posición, sea a favor o en contra, se sitúan en una pared de la clase, quienes defiendan la posición contraria en la pared opuesta, y aquellas personas que están en una posición intermedia se quedan en medio de la clase.

Es importante que los estudiantes definan su posición y que el grupo de neutrales sea significativamente menos numeroso que los otros dos. Cuando ya se han definido se forman grupos de 6 o 7 personas, integrados por representantes de las tres posturas. El/la representante de la postura neutral actuará de observador de la interacción. Se les dan las siguientes instrucciones:

Entre todos deben discutir la cuestión propuesta, cada uno exponiendo sus razones pero intentando convencer a los demás; sobre todo a aquellos que mantienen una postura contraria a la tuya. Pueden usar los argumentos que quieran pero deben respetar esta norma: antes de aportar tu argumento debes resumir lo que ha dicho la otra persona y ella estar de acuerdo con tu resumen. Sólo entonces puedes decir tu opinión y expresar cómo, en qué o porqué estás o no de acuerdo.

El observador debe hacer que se cumplan las reglas; interrumpirá si se habla sin resumir antes y garantizará que el resumen satisfaga a quien habló primero. - Transcurridos de 15 a 20 minutos, dependiendo del tema propuesto, se pasa a una puesta en común de lo sucedido en cada grupo.

Los observadores informan de lo que ha sucedido en cada grupo, especialmente de si se ha cumplido la regla de no interrumpir a los demás cuando están exponiendo y si se han respetado

los turnos de palabras. Asimismo, refieren si han tenido que interrumpir con frecuencia para recordar que se hiciera el resumen de lo dicho por el compañero que ha intervenido anteriormente. Los restantes miembros del grupo pueden comentar cómo se han sentido al tener que hacer dicho resumen para poder proseguir con su intervención.

Actividad # 13

TEMA: Ensalada de palabras

OBJETIVO:

- Afrontar las dificultades al momento de ser asertivo.
- Proponer la asertividad ante la conducta agresiva

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** Periódicos, hojas de papel bond, lápiz
- **Económicos:** $ 3,00 (periódicos y hojas).

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: Oposición Asertiva

Objetivo: Aprender a ser asertivo al momento de decir no a algo que no es de su agrado

El dinamizador introduce la dinámica explicando que dentro de la asertividad resulta importante a decir que no si no nos apetece hacer algo.

Se introducen distintas situaciones del día a día en las que puede ocurrir que realmente no nos apetezca acudir. Por ejemplo: acompañar a un amigo a comprar los regalos de Navidad una tarde en la que el centro comercial estará lleno de gente.

De manera individual, los integrantes del grupo redactan cómo actuarían en esa situación y qué le dirían a su interlocutor. Entre todos, bajo la supervisión del facilitador, elaboran qué podrían decir en esas situaciones.

Ensalada de palabras

En este juego los participantes de forma individual pensaran en algo que les incomoda en la familia, escuela, barrio, etc. Luego tendrán buscar las palabras adecuadas para expresar que eso les incomoda, tratando de no herir los sentimientos de las demás personas y buscar acuerdos que permitan solucionar esa situación de conflicto.

Actividad # 14

TEMA: Tortuga, Dragón y Persona.

OBJETIVOS:

- Identificar las diferentes formas de comunicarse
- Desarrollar la capacidad de expresarse, sin ser agresivos.

METODOLOGÍA: Individual y Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Tortuga, dragón, persona**,** metro, marcador.
- **Económicos:** $ **6**,00 (metro, marcadores, impresión de láminas).

PROCEDIMIENTO:

Motivación.

Dinámica: Tu propia opinión

Objetivo: Impulsar conductas asertivas

Preguntamos si saben calcular lo que es un metro, medio metro, diez centímetros. Ponemos algunos ejemplos. Pedimos a una persona voluntaria que salga un momento de la sala para hacer un experimento. Dibujamos sobre la pizarra una línea de 50 cm. de larga. Pedimos al grupo que todas las personas manifiesten públicamente sin dudar y sin equivocarse que esa línea tiene entre un metro y metro y medio de largo. Pedimos a la persona que salió que entre a la sala.

Preguntamos a las personas del grupo que nos digan cuánto creen que mide esa línea (habrán de decir entre un metro y metro y medio). Hacemos la misma pregunta en último lugar a la persona que salió fuera de la sala para el experimento.

Reflexión: ¿Alguien quiere comentar algo? ¿Cómo se sintió cada una de las personas a lo largo de la actividad? ¿Qué pasó finalmente? ¿Es fácil mantener nuestra propia opinión en contra de un grupo? ¿Nos ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Siempre es correcta la opinión de la mayoría? ¿Alguna vez hemos hecho algo mal al dejarnos llevar por la opinión de otras personas?

Tortuga, Dragón y Persona.

Para la realización de esta actividad, es necesario que los estudiantes se sienten formando un semicírculo y el facilitador en frente. Será necesaria una primera explicación de los 3 tipos de comunicación que existen, para ellos, se utilizará una tortuga, un dragón y una persona como apoyo a la explicación.

La explicación será la siguiente:

"Existen 3 formas de comunicarnos con los demás, en primer lugar tenemos la forma del dragón, que es muy agresiva. El dragón grita e insulta a los demás cuando le dicen o le piden algo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla. Por ejemplo, si le pedimos al dragón que nos preste un lápiz, el dragón nos dirá: ¡¡NO TOQUES MIS COSAS!! ¡¡MI LAPIZ ES MIO Y DE NADIE MAS, NO TE LO VOY A PRESTAR!! (Gritando)". Durante esta primera explicación, se hará uso de un dragón de juguete o de cartón, que acompañe el diálogo.

"En segundo lugar, existe la forma de la tortuga, que es muy pasiva, tranquila y tímida. A la tortuga le da vergüenza decir lo que piensa y hace lo que los demás quieren con tal de no discutir con nadie. La tortuga se esconde en su caparazón cada vez que le decimos algo. No es capaz de defenderse, ni de expresar sus sentimientos. Por ejemplo, si a la tortuga le pedimos que nos

preste un lápiz, aunque ella lo necesite nos dirá: Toma, para ti, úsalo todo el tiempo que te haga falta" (Con voz tímida, escondiéndose en el caparazón)

Durante esta segunda explicación, se hará uso de una tortuga de juguete o de cartón , que acompañe el diálogo.

"Y por último, tenemos la forma de las personas. Las personas nos comunicamos usando las palabras. Es importante que sepamos que palabras usar en cada momento. También tenemos que respetar nuestros derechos y los de los demás. Gracias a la forma de comunicación de las personas podemos decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás (como la forma del dragón) y sin hacernos daño a nosotros mismos (como la forma de la tortuga). Por ejemplo, si a una persona le pedimos que nos preste un lápiz, ésta nos dirá: Ahora mismo lo voy a utilizar yo, no te lo puedo dejar hasta que no termine de usarlo, pero cuando termine te lo presto ¿Vale?" (Con voz tranquila y serena)

Durante esta segunda explicación, se hará uso de una persona de juguete o de cartón, que acompañe el diálogo.

Una vez terminada la explicación, los estudiantes deberán representar, ante los demás, los 3 estilos, por parejas. Uno deberá pedirle al otro algo (lo que el facilitador le proponga o lo que él quiera) y el otro deberá responderle según el muñeco que le dé el facilitador.

Ejemplo:

estudiante 1: ¿(nombre del otro), me prestas la goma, por favor?

Estudiante 2: DRAGON: ¡¡¡NO!!! ¡¡¡LA GOMA ES MIA!!!

A continuación, se debe preguntar al adolescente que ha pedido la goma, cómo se ha sentido al obtener esa respuesta y por qué. El facilitador le ayudará a responder poniendo a la vista las tarjetas emocionales.

Actividad # 15

TEMA: Elaborar normas y Establecer acuerdos

OBJETIVOS:

- Construir normas que permitan una convivencia armoniosa en el aula.
- Fortalecer la asertividad para la solución de conflictos

METODOLOGÍA: Individual y Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y participantes,
- **Materiales:** Hojas en blanco, lápiz, cuento
- **Económicos:** $ **2**,00 (hojas, cuento).

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: El árbol Mágico

Objetivo: Fomentar una buena comunicación

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

Elaborar normas y Establecer acuerdos

Se explica que todos los colectivos humanos necesitan normas que los regulen y que aseguren los derechos y deberes de sus componentes. Se les pedirá que piensen en los principales conflictos que suelen aparecer en el aula y que elaboren una normativa propia del colectivo de la clase, explicitando los valores que se consideren más importantes.

Se pone especial atención en que sean contemplados los intereses de todas las personas del grupo.

En grupo de 4/5 personas, se hace un listado de los principales problemas que, a su juicio, predominan en el colectivo, muchos de los cuales habrán aparecido ya en sesiones anteriores. Se insiste en que deben ser tenidas en cuenta las opiniones de todas y todos, ya que lo contrario daría lugar a una normativa parcial y discriminatoria. Una vez realizado el listado, se propone que cada grupo indique cuales son los valores subyacentes a cada una de las cuestiones mencionadas, por ejemplo, respeto de la libertad individual, derecho a expresar libremente pensamientos y sentimientos, etc.

Al finalizar esta tarea se pone en común las aportaciones de cada grupo y se confeccionará un listado único a partir del cual se elaborará un documento que reúna los derechos y deberes de todos los miembros del colectivo. Una vez terminado y discutidos todos sus términos, se somete a votación para ser aprobado.

Anexo.

El árbol Mágico

Hace mucho mucho tiempo, un niño paseaba por un prado en cuyo centro encontró un árbol con un cartel que decía: soy un árbol encantado, si dices las palabras mágicas, lo verás.

El niño trató de acertar el hechizo, y probó con abracadabra, supercalifragilisticoespialidoso, tan-ta-ta-chán, y muchas otras, pero nada. Rendido, se tiró suplicante, diciendo: "¡¡por favor, arbolito!!", y entonces, se abrió una gran puerta en el árbol. Todo estaba oscuro, menos un cartel que decía: "sigue haciendo magia". Entonces el niño dijo "¡¡Gracias, arbolito!!", y se encendió dentro del árbol una luz que alumbraba un camino hacia una gran montaña de juguetes y chocolate.

El niño pudo llevar a todos sus amigos a aquel árbol y tener la mejor fiesta del mundo, y por eso se dice siempre que "por favor" y "gracias", son las palabras mágicas

Evaluacion del taller

“Asertividad”

Taller	Actividades	Mucho	Nada	Poco
Asertividad	Bola de nieve	31	1	
	Te escucho y argumento	31	1	
	Ensalada de palabras	31	1	
	Tortuga, dragón, persona	31	1	
	Elaborar normas y establecer acuerdos	31	1	

Taller 4

Objetivo: Incentivar el control de emociones negativas frente a la agresividad.

Control de Emociones Negativas					
Actividades	**Objetivo**	**Metodología**	**Procedimiento**	**Materiales**	**Tiempo**
16. Una mirada hacia adentro	➢ Desarrollar actitudes que le permitan al alumnado afrontar situaciones de chantajes, insultos, agresiones en el aula. ➢ Fortalecer la toma de decisiones y resolución de conflictos.	Individual	Se realiza una lectura del texto ¿El hombre es enemigo del hombre?, luego se hará un ejercicio de introspección y de empatía completando un cuestionario y se finalizara con una reflexión y puesta en común.	Impresión lecturas reflexivas y ejercicio de introspección Lápiz.	40 minutos
17. Control, control	➢ Promover el control de las emociones al momento de tomar decisiones.	Grupal	Se presenta una situación de violencia en el curso con la participación de estudiantes, en la que por parejas realizaran un corto sobre una situación de conflicto y el primero será el que actúa de forma agresiva, mientras el segundo estudiante buscara calmar la situación de la forma que considere la más adecuada.	Gorros de papel Impresión de cuestionario.	40 minutos
18. Los pelos de punta	➢ Adaptar las emociones a una manera de respuesta positiva ante el conflicto.	Individual y grupal	Se abre un conversatorio en el aula para hablar de situaciones que nos han hecho enojar, estar muy enfadados. Se les pregunta cómo notan que alguien está muy enfadado. Se les pide que, aprovechando el óvalo, dibujen una cara muy enfadada y que, en cada "pelo", escriban una de estas manifestaciones de cólera o enfado.	Figuras impresas	40 minutos

19. Misión imposible	➢ Aplicar la regulación emocional a la toma de decisiones ➢ Fomentar la resolución de conflictos de forma asertiva.	Grupal	Los estudiantes diseñarán por separado su proyecto de sociedad, luego se reunirán todos para exponer sus planes y llegar a un consenso o proyecto único y luego se comentará y analizará en gran grupo lo ocurrido durante la actividad.	Ficha del alumnado Impresión la rueda de la vida.	40 minutos
20. Como prefieres responder	➢ Determinar la importancia de controlar las emociones y actuar sin agresividad para la solución de conflictos.	Individual y grupal	Se entrega la hoja de actividad para completar, luego se realiza una puesta en común y por último, se realiza una evaluación sobre el tema sirviéndose de las siguientes preguntas: - ¿En qué momentos solemos utilizar respuestas agresivas? ¿Con qué personas? - Tus reacciones habituales ¿suelen ser de agresividad o de asertividad? - ¿Cuál de las dos respuestas te ha resultado más fácil de rellenar en la Hoja de actividad?	Hoja de actividad El cuento de tomas Hojas en blanco Pinturas Bote de basura.	40 minutos

Actividad # 16

TEMA: Una mirada hacia adentro

OBJETIVO:

- Desarrollar actitudes que le permitan al alumnado afrontar situaciones de chantajes, insultos, agresiones en el aula.
- Fortalecer la toma de decisiones y resolución de conflictos.

METODOLOGÍA: Individual

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Impresión lecturas reflexivas y ejercicio de introspección, lapiz.
- **Económicos:** $ 6,00 (impresión de lecturas y ejercicio de introspección)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: Responder a una acusación

Objetivo: Educar en control emocional

En el aula, el facilitador debe leer en voz alta el comienzo de esta historia.

"Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los

otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe…".

Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

Una mirada hacia adentro

Conocer los tipos de conductas que podemos encontrar a la hora de relacionarnos con los demás puede ayudar al alumnado en su autoconocimiento. Se pretende que el alumnado aprenda a utilizar conductas asertivas en sus relaciones sociales. Además, con el ejercicio de empatía se reflexiona sobre los sentimientos que nuestras conductas pueden provocar en otras personas. La empatía, como competencia fundamental para la comunicación no agresiva, es necesaria para prevenir la violencia.

El facilitador explica a los estudiantes que los centros escolares no siempre son lugares de convivencia pacífica y tolerante. Hay estudiantes que lo pasan muy mal, hay otros/as que se dedican a hacer la vida imposible a los demás. Un gesto, un golpe, un insulto, menospreciar, amenazar, ridiculizar, marginar... son manifestaciones de violencia en el colegio.

A pesar de todo lo que estamos viendo y se está escribiendo sobre la violencia y conflictividad en los colegios e institutos, el centro escolar ha de ser un lugar para la educación en la convivencia y un lugar donde se conviva. Comunicarse, cooperar, ser solidario, respetar a todas las personas, cumplir las normas establecidas por el centro, etc. es algo que, además de ser objeto de enseñanza, ha de constituir los pilares fundamentales de esa convivencia.

1º. Lectura individual del texto ¿El hombre es enemigo del hombre?

2º. Ejercicio de introspección y de empatía completando un cuestionario.

3º. Reflexión final y puesta en común.

Después de haber realizado la actividad número 2, si en alguna situación has sido tú quien la ha provocado, insultando, etc., respóndete a ti mismo/a con sinceridad ¿cómo te has sentido tú, y piensa en lo mal que se tuvo que sentir tu "victima"?

Cuando todos/as los/as estudiantes hayan terminado de contestar el cuestionario, conviene comentar y reflexionar sobre las situaciones propuestas.

Anexos.

1. ¿EL HOMBRE ES ENEMIGO DEL HOMBRE?

En el ser humano podemos apreciar tres tipos de conductas:

Conductas agresivas. Es un comportamiento verbal o no verbal que busca lograr objetivos personales sin respetar el derecho de los demás. Estas conductas agresivas pueden incluir desconsideraciones, insultos, amenazas, humillaciones y ataques físicos. Tampoco falta la ironía y el sarcasmo despectivo. Se tiende a dominar al otro, a negarle la capacidad de defenderse, de responder equitativamente. Las consecuencias, a largo plazo, siempre son negativas incluso para el agresor, que suele quedarse sin amigos.

Conductas pasivas. Es el comportamiento característico de la persona sumisa, que no hace nada; que permanece en silencio o simplemente acepta lo que los otros digan, a pesar de desear lo contrario; es decir, no sabe hacer respetar sus derechos. El individuo pasivo trata de evitar los conflictos, al precio que sea, y termina sintiéndose marginado y mostrándose irritado por la carga de frustración acumulada.

Conducta asertiva: Es un comportamiento adecuado para expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos respetando siempre a los demás. La conducta asertiva es la más hábil socialmente porque supone la expresión abierta de los sentimientos, deseos y derechos pero sin atacar a nadie. Expresa el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Pero aclaremos que ser asertivo no significa la ausencia de conflicto con otras personas, sino el saber gestionar los problemas cuando surgen.

"Ninguna conducta humana está genéticamente determinada; los seres humanos son capaces de cualquier tipo de conducta, incluyendo la conducta agresiva e incluyendo también la bondad, la crueldad, el egoísmo, la nobleza, la cobardía y la travesura; la conducta agresiva no es sino una conducta entre otras muchas."

Ashley Montagu

2. Ejercicio de introspección y de empatía (entendida como la capacidad de reconocer y conectar con los sentimientos de otra persona):

Posiblemente en alguna ocasión hayas sido tú el protagonista o la víctima de alguna conducta agresiva tal y como te hemos definido anteriormente. En el cuestionario que te presentamos a continuación intenta describir alguna experiencia de ese tipo que más te haya afectado emocionalmente.

1. Recuerda una situación en la que te hayas sentido víctima de una provocación, de insultos, o hayas sido ridiculizado/a, o agredido/a, etc.	1. Describe una situación en la que hayas intentado o conseguido provocar, insultar, ridiculizar, agredir, etc. a un/a compañero/a de clase.
2. En esa situación ¿qué pensaste?	2. ¿Qué deseabas conseguir en esa ocasión?
3. ¿Qué hiciste o dijiste?	3. ¿Qué hizo o dijo la otra persona?
4. ¿Cómo te sentiste?	4. ¿Cómo te sentiste?
5. ¿Cómo crees que se sentía la persona que te provocaba o agredía?	5. ¿Cómo crees que se sentía la persona agredida?

Actividad # 17

TEMA: Control, control

OBJETIVO:

- Promover el control de las emociones al momento de tomar decisiones.

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

Humanos: Facilitador y estudiantes,

Materiales: Gorros de papel, impresión de un cuestionario.

Económicos: $ 3,00 (impresión de cuestionarios)

PROCEDIMIENTO:

Motivación.

Dinámica: Los Contrarios

Objetivo: Tener en cuenta los sentimientos de los demás a la hora de actuar.

Un jugador atrapa los dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador. Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura. Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de

tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.

Control, control

Se presenta el tema con una reflexión sobre la imposibilidad de controlar todos los aspectos que afectan a nuestras vidas. Por ejemplo, plantear el caso de un divorcio, que para un hijo puede ser muy traumático y queda fuera de su control. En cambio, en este mismo caso, el hijo sí puede intentar que las relaciones con sus dos progenitores cambien lo menos posible.

Se presenta una situación de violencia en el curso con la participación de estudiantes, en la que por parejas realizaran un corto sobre una situación de conflicto y el primero será el que actúa de forma agresiva, mientras el segundo estudiante buscara calmar la situación de la forma que considere la más adecuada.

Luego el facilitador va explicando si la forma en que actuaron fue la correcta, de lo contrario ayudara a comprender a los estudiantes como hubiese sido adecuado actuar.

Finalmente, cada estudiante responde a las siguientes preguntas:

Que te pareció el ejercicio.

Como te sentiste al realizar el ejercicio

Como crees que se sintió tu compañero que era agresivo

Como crees que se sintió tu compañero que intentaba arreglar el problema

Que crees que debía hacer para que se resuelva de mejor manera.

Actividad # 18

TEMA: Los pelos de punta

OBJETIVO:

- Adaptar las emociones a una manera de respuesta positiva ante el conflicto.

METODOLOGÍA: Individual y Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Figuras impresas
- **Económicos:** $ 2,50 (impresión de figuras)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: Las abejas trabajadoras.

Objetivo: Desarrollar la confianza en uno mismo.

Un estudiante sale del salón de clase mientras los otros eligen un objeto: un cuadro, un reloj… Al incorporarse el estudiante que salió, el grupo imitará el ruido de las abejas: "bzzz, bzzz…", aumentando la intensidad si se aproxima al objeto seleccionado y disminuyendo si se aleja de él. Cuando lo adivine, se repetirá el juego con otro participante.

Los pelos de punta

Es necesario enseñar a los adolescentes que el control de la manifestación de los sentimientos es algo que ha de aprenderse para poder expresarnos de un modo socialmente hábil y aceptado, y no debe entenderse como una represión sino como una necesidad para poder crear climas de convivencia adecuados y prevenir conflictos.

El facilitador dedica unos minutos a explicar, en gran grupo, los objetivos de la actividad y, a continuación, reparte a cada estudiante un folio en el que hay dibujado un óvalo grande (una cara) y unas líneas como si fueran rayos (los pelos de punta).

Se abre un turno de palabras, en gran grupo, para hablar de situaciones que nos han hecho montar en cólera, estar muy enfadados. Se les pregunta cómo notan que alguien está muy enfadado (cara enrojecida, gritos, puños cerrados, mirada desafiante, insultos, etc.). Se les pide que, aprovechando el óvalo, dibujen una cara muy enfadada y que, en cada "pelo", escriban una de estas manifestaciones de cólera o enfado.

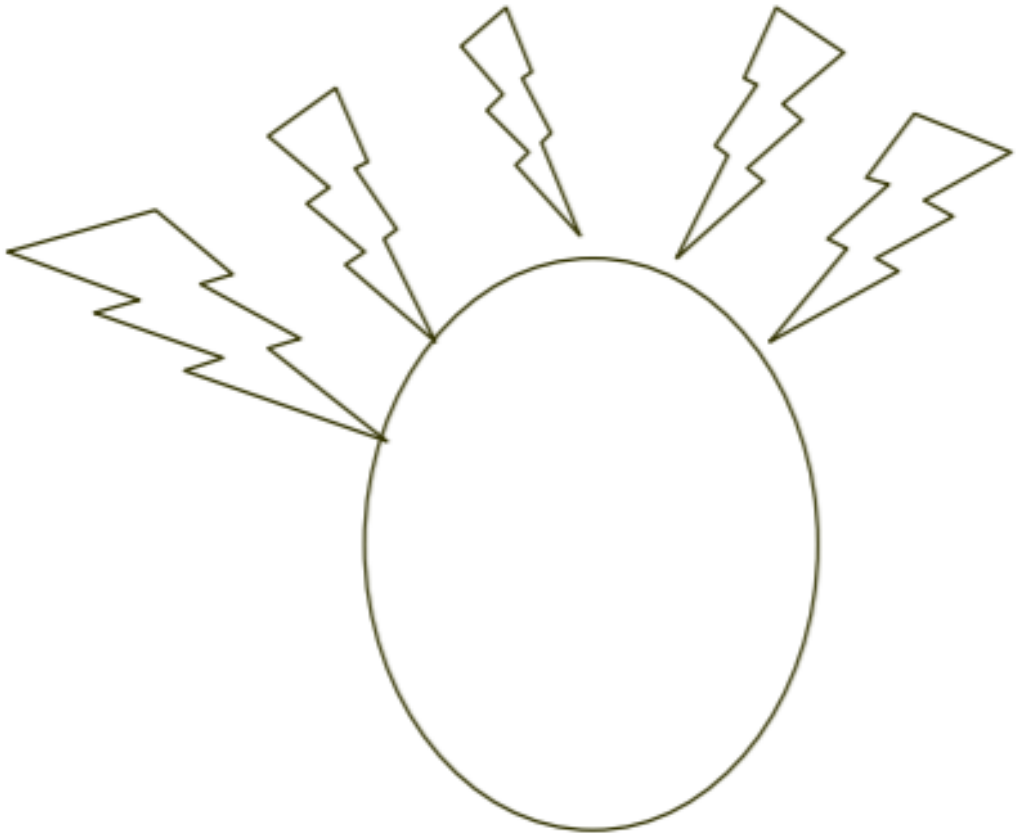
Se establece un pequeño debate, peguntándoles de dónde creen que procede la cólera. Tras el debate, les mandamos dibujar un corazón en el interior del óvalo, explicando que el corazón simboliza que los sentimientos de cólera proceden del interior de cada uno (de nuestros pensamientos).

A continuación, se les pide que individualmente reflexionen sobre las siguientes cuestiones (a las que han de contestar en el folio):

- Valora qué clase de sentimiento es la cólera: ¿positivo? ¿Negativo?
- ¿Tenemos derecho a encolerizarnos? ¿Todo el mundo puede hacerlo?
- ¿Encolerizarnos nos ayuda a solucionar los problemas?
- ¿Los empeora?

Una vez aclarado que somos nosotros los que nos encolerizamos y que la cólera no nos deja pensar bien qué hacer, se les plantea una nueva cuestión: ¿cómo podemos controlarnos?, a la que hay que responder, en grupos de 4 o 5, aportando ideas relacionadas con vivencias que vamos compartiendo, sin juzgar ni moralizar. El portavoz de cada grupo ha de anotar en el dorso de la hoja las principales formas de autocontrol, con las palabras utilizadas por los miembros de su grupo (recordar un momento agradable, contar hasta cien, relajarse, respirar lenta y profundamente, repetirse a uno mismo estoy tranquilo...), para posteriormente leerlas a toda la clase. - Por último, se abre un debate de valoración con toda la clase ¿Qué les ha parecido hablar de cuando nos dejamos llevar por la cólera? ¿Qué hemos aprendido?

Anexo.



Actividad # 19

TEMA: Misión Imposible

OBJETIVO:

- Aplicar la regulación emocional a la toma de decisiones
- Fomentar la resolución de conflictos de forma asertiva.

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Ficha del alumnado, impresión la rueda de la vida.
- **Económicos:** $ 4,00 (impresiones)

PROCEDIMIENTO:

Motivación.

Dinámica: La Rueda de la vida

Objetivo: Diseñar estrategias de afrontamiento de la agresividad

En grupo y en una hoja impresa se escribe las que considera que son las causas para actuar con agresividad, y al lado derecho de cada una de esas causas escribirán las estrategias que pueden realizar para afrontarlas de manera pacífica sin llegar a la agresividad.

Misión Imposible

Se divide el grupo en 3 equipos. El facilitador explica al alumnado que nos situaremos en el año 3022 y que, en esta época, los humanos nos hemos expandido a numerosas colonias estelares, pero, lejos de ser suficientes, cada vez rivalizamos más entre los distintos pueblos por el dominio de los recursos de las colonias y el control social, lo que nos está llevando a un proceso de autodestrucción de difícil retorno.

Un comité interestelar ha elegido a tres grupos de elite, cada uno representando a un pueblo, para diseñar un proyecto de futuro con el objetivo de promover la convivencia entre los distintos pueblos.

Se repartirán las fichas del alumnado para que cada grupo pueda preparar su papel. Cada estudiante tendrá acceso solamente a la ficha correspondiente a su equipo. La actividad consta de tres etapas:

a) En la primera los equipos diseñarán por separado su proyecto de sociedad.

b) En la segunda se reunirán todos para exponer sus planes y llegar a un consenso o proyecto único.

c) Por último, en la tercera etapa, y ya al margen de los roles representados, se comentará y analizará en gran grupo lo ocurrido durante la actividad: cómo ha ido, cómo se han sentido defendiendo sus ideas, qué conflictos han surgido, cómo se han abordado, si ocurre lo mismo en la vida real, si utilizan las mismas estrategias, etc.

Observaciones para su aplicación

La actividad se centra en la etapa en la que los tres equipos deben llegar a un proyecto único. Conviene, pues, al explicarles que cada equipo debe diseñar su proyecto, no explicar que más

tarde deberán discutirlo con los demás y llegar a un consenso, consiguiendo así incrementar la distancia entre proyectos y la consecución del conflicto.

Durante la puesta en común y la discusión de todo el grupo-clase, será conveniente que el facilitador se fije en cómo defiende cada equipo su proyecto: si el alumnado se muestra dispuesto a la colaboración y a crear un nuevo proyecto satisfactorio para todos (ganar todos), o los grupos se centran más en "ganar a los otros" imponiendo su modelo de convivencia (ganar-perder). En la puesta en común sobre la actividad se debatirán estos temas.

El facilitador deberá reconducir las reflexiones hacia la regulación emocional en la confrontación de ideas.

Anexo.

1. FICHA DEL ALUMNADO

Pueblo Alfa

Tú y tu grupo pertenecéis al pueblo Alfa. Tu pueblo cree en el respeto, el consenso y la colaboración y se siente orgulloso de su sabiduría y espiritualidad. En las ocasiones en que tu pueblo ha estado en el poder, ha sufrido el abuso de otros pueblos más ambiciosos y de ética cuestionable.

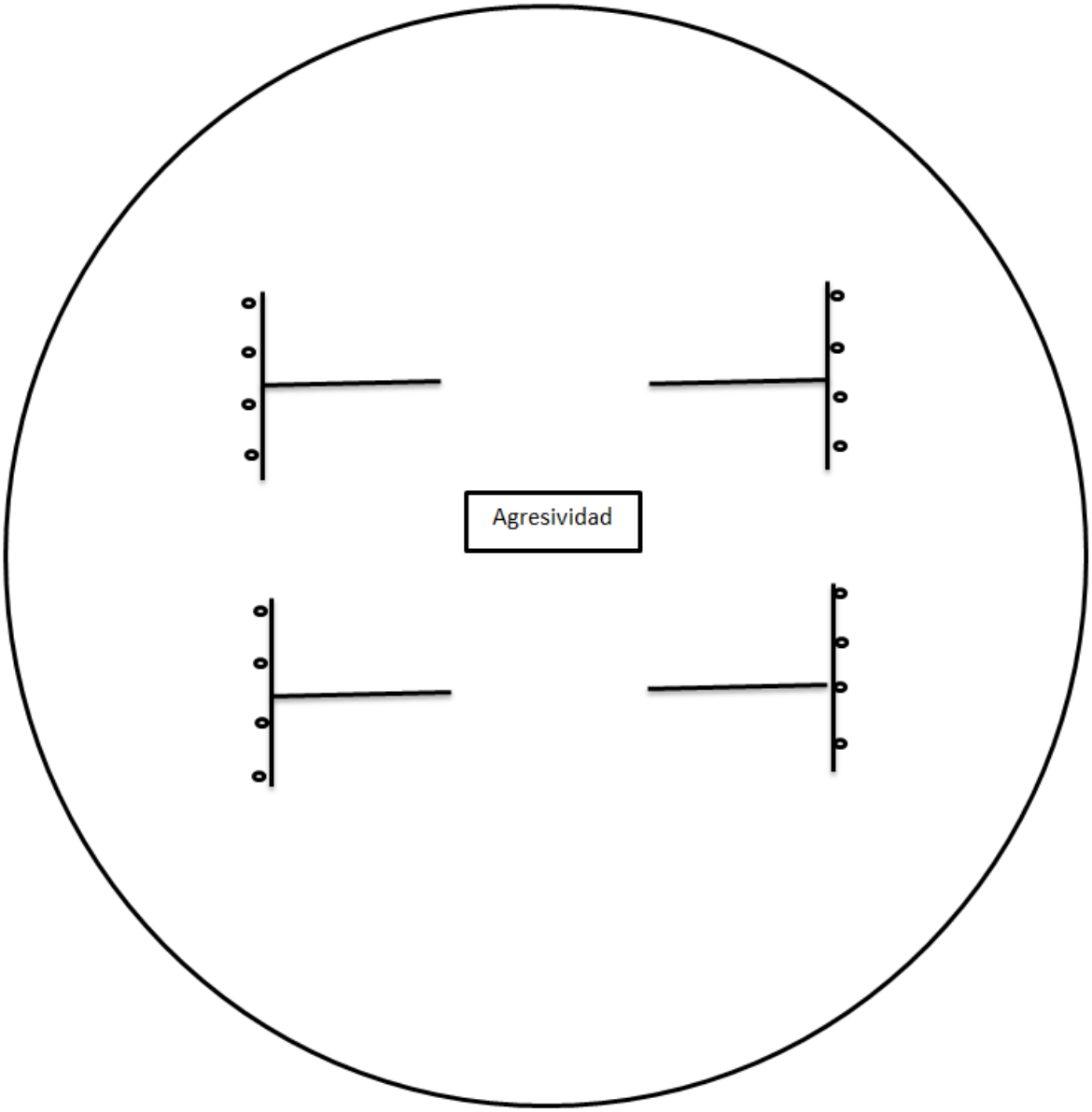
Pueblo Beta

Tú y tu grupo pertenecéis al pueblo Beta. Tu pueblo cree que la eficacia y la eficiencia son las claves del éxito y se siente orgulloso de su capacidad resolutiva y de acción. En las ocasiones en que tu pueblo ha estado en el poder, ha visto frustrados sus exitosos proyectos debido a la necesidad de llegar al consenso con otros pueblos de escasa visión estratégica, utópicos y poco realistas.

Pueblo Delta

Tú y tu grupo pertenecéis al pueblo Delta. Tu pueblo cree que la clave del éxito está en la creatividad y la continua exploración de nuevas posibilidades y se siente orgulloso de su inteligencia y capacidades creativas. En las ocasiones en que tu pueblo ha estado en el poder, apenas ha podido llevar a término sus proyectos, porque otros pueblos no valoraban sus novedosas ideas y las menospreciaban.

2. La Rueda de la vida



Actividad # 20

TEMA: Como prefieres responder

OBJETIVO:

- Determinar la importancia de controlar las emociones y actuar sin agresividad para la solución de conflictos.

METODOLOGÍA: Individual y grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** hoja de actividad, el cuento de tomas, hojas en blanco, pinturas, bote de basura.
- **Económicos:** $ 5,00 (impresión de hojas de actividad y el cuento de tomas, hojas en blanco, bote de basura)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: El monstruo de la ira

Objetivo: Reconocer y controlar la ira

Luego de realizar la lectura "El cuento de Tomas" los estudiantes hacen un dibujo donde expresan toda su rabia. No necesariamente tienen que dibujar algo en concreto. Pueden hacer líneas rectas, pero se debe asegurar de que las rayas expresen toda su ira. Cuando se vea que han

terminado, se hace que los estudiantes le pongan ojos, boca, pies y brazos al mismo ¡Ahora ya han creado su propio monstruo de la rabia

Luego se pide a los estudiantes que "hagan con el dibujo lo que ellos deseen": pueden romperlo, arrugarlo, etc. A continuación, se toma el frasco y guarda dentro de él, los dibujos (o los restos de los mismos en caso que los hayan roto).

Hay que asegurarse de que el frasco se cierre por completo. Y se les recuerda que este frasco debe ser usado solamente para guardar dibujos con monstruos de rabia.

Como prefieres responder

Se les plante la siguiente escena para que ellos puedan ser partícipes de la misma: "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". Se les explican posibles tipos de 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.

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

Se explica al alumnado la diferencia entre comportamiento agresivo y asertivo:

Comportamiento agresivo: Una persona mantiene sus derechos vulnerando los derechos de los demás. Es un ataque, más que contra el comportamiento del otro, contra su propia persona. Suele ser una reacción exagerada o un arrebato.

Comportamiento asertivo: Una personas mantiene sus derechos legítimos sin vulnerar los derechos de los demás. Es una expresión apropiada, directa y honesta de los sentimientos. Manifiesta respeto hacia la otra persona.

Posteriormente, se entrega la Hoja de actividad para completar. Después se realiza una puesta en común. Por último, se realiza una evaluación sobre el tema sirviéndose de las siguientes preguntas: - ¿En qué momentos solemos utilizar respuestas agresivas? ¿Con qué personas? - Tus reacciones habituales ¿suelen ser de agresividad o de asertividad? - ¿Cuál de las dos respuestas te ha resultado más fácil de rellenar en la Hoja de actividad?

Anexos.

1. **El día terrible de Tomas**

Tomás era un niño muy bueno y alegre como cualquier otro niño. Un día fue a la escuela pero las cosas no serían tan buenas aquel día…

Antes de llegar a la escuela un automóvil tocó con su neumático un gran charco de agua haciendo que ésta salpique y ensucie la ropa que Tomás llevaba puesta. Luego, al llegar a la escuela, se peleó con uno de sus mejores amigos, Cristian. Esa misma mañana la maestra le pidió que pasara al frente a resolver unas multiplicaciones pero él no supo cómo resolverlas. Estaba tan nervioso que se olvidó cómo debía multiplicar. Triste regresó a su asiento.

Cuando finalmente llegó la hora de la partida, salió de la escuela camino a su casa (que se encontraba a 4 cuadras) pero comenzó a llover. A medida que caminaba bajo la lluvia, ésta se convirtió en una molesta tormenta.

La molestia inicial de aquel día, se trasformó para Tomás en rabia y cuando su mamá abrió la puerta de su casa, él se encontraba completamente furioso.

En ese momento Tomás sintió que un enorme monstruo salía de su interior y comenzaba a destruir todo lo que encontraba su paso: así, deshizo la cama que esa mañana él mismo había tendido, pasó por al lado de la mesa y la golpeó de un puñetazo, entró a su cuarto y tiró al aire varios de sus juguete, entre otras tantas cosas…

¿Cómo podría Tomás controlar la rabia en ese momento?

2. Hoja de actividad

Completa respuestas asertivas y agresivas en las siguientes situaciones:

1. Vives cerca de una Universidad local. Un grupo de estudiantes va por tu casa de camino a la escuela todos los días. Han empezado a atajar por la esquina de tu jardín, y se ha formado un camino en el que empieza a morir toda la hierba. Ves a los estudiantes en su camino a casa un día y vas a confrontarte con ellos.

Respuesta Asertiva / Respuesta Agresiva

2. 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

3. Le has dejado un programa de ordenador a un amigo. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante tu 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

4. Llevas tu radio-casete 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

Evaluacion del taller

“Control de emociones negativas”

Taller	Actividades	Mucho	Nada	Poco
Control de emociones negativas	Una mirada hacia adentro	31	1	
	Control, control	31	1	
	Los pelos de punta	28	4	
	Misión imposible	28	4	
	Como prefieres responder	32		

Taller 5

Objetivo: Desarrollar la tolerancia a la frustración frente a las conductas agresivas.

Tolerancia a la frustración					
Actividades	**Objetivo**	**Metodología**	**Procedimiento**	**Materiales**	**Tiempo**
21 ¿Qué pasaría si?	➢ Desarrollar la tolerancia a la frustración ➢ Impulsar la resolución de conflictos sin agresividad.	Grupal	Se forman equipos de cuatro o cinco jugadores, se presenta una situación hipotética y se solicita a los miembros del grupo que enuncien consecuencias o cambios que sobrevendrían si se produjera dicha situación. Cada equipo debe anotar las consecuencias que imaginan que podrían suceder recogiendo las opiniones de todos los miembros del grupo, posteriormente, todo el grupo se sienta en el círculo y cada equipo informa de las consecuencias que ha pensado.	Hojas de papel Lápiz	40 minutos
22. Una situación de rechazo	➢ Fomentar la tolerancia a la frustración sin actitudes violentas ➢ Desarrollar la motivación al logro tras la frustración	Grupal	Se elabora un listado con todas las formas posibles de solucionar una situación. Se selecciona la solución que consideran más adecuada y en grupo razonan por qué consideran que ésa es la solución más adecuada.	Hoja de respuestas Cuento Lápiz Marcadores.	40 minutos
23. No lo entiendo	➢ Desarrollar estrategias de resolución de conflictos. ➢ Aprender a manejar el sentimiento de frustración ante los conflictos.	Individual y grupal	Se realiza una actividad de competencia en la cual los ganadores recibirán una recompensa; sin embargo, se hará todo lo contrario y se premiara a los que resultaron últimos en dicha competencia, se observará la reacción de quienes ganaron frente a la situación y se les explicara sobre la importancia de tolerar la situación de estrés, y aceptar que las cosas no siempre salen como las esperan	Fichas para el alumnado, chocolates, bandeja, premios.	40 minutos

24. Tengo un problema	➢ Educar en el manejo de la frustración ➢ Enfrentar la agresividad al momento de solucionar conflictos	Individual	Se formarán grupos de 5 personas, y seleccionaran una situación en la que experimenten frustración e ira, luego buscaran la forma más adecuada de actuar frente a dicha situación para posteriormente exponerlo a todos en el salón de clase	Cuento Esferos Cartulinas Marcadores.	40 minutos
25. Aplicación del post test y cierre	➢ Evaluar el nivel de agresividad en los estudiantes. ➢ Agradecer la participación de los alumnos.	Individual y grupal	Se aplicará el postets (test de agresividad AQ), cada estudiante deberá responder de forma individual y al final se ofrecerá un break con la finalidad de agradecer a los estudiantes su colaboración prestada para poder realizar nuestro trabajo.	Test de agresividad, comida, bocaditos, pastel.	40 minutos

Actividad # 21

TEMA: ¿Qué pasaría si?

OBJETIVO:

- Desarrollar la tolerancia a la frustración
- Impulsar la resolución de conflictos sin agresividad.

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** hojas de papel, lápiz
- **Económicos:** $ 1,50 (hojas de papel).

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: Limitaciones personales

Objetivo: Concientizar que todos tenemos limitaciones y que, realmente, no son tan graves.

El facilitador del grupo pide que cada persona escriba en un papel tres limitaciones o puntos débiles de cada uno. No se pondrá el nombre en ese papel. Tras unos minutos, recoge todos los papeles.

Distribuye estos papeles de manera aleatoria de manera que cada persona, haya recibido uno.

Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios. Además, pueden exagerarlos. A la vez que los dice, comenta qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos.

¿Qué pasaría si?

Después de formar equipos de cuatro o cinco jugadores, se presenta una situación hipotética y se solicita a los miembros del grupo que enuncien consecuencias o cambios que sobrevendrían si se produjera dicha situación. Cada equipo debe anotar las consecuencias que imaginan que podrían suceder de darse esa situación, recogiendo las opiniones de todos los miembros del grupo e insistiendo en la importancia de registrar cualquier consecuencia imaginaria que les venga a la mente, por extraña que sea. Posteriormente, todo el grupo se sienta en el círculo y cada equipo informa de las consecuencias que ha pensado.

Anexos.

1. ¿Qué pasaría si…?

- Nadie necesitara comer para vivir.

- Las personas no quisieran estar con otras personas y prefirieran estar solas.

- La Tierra se tornara árida y desierta.

- Tuviéramos siete dedos en cada mano.

- Toda la gente perdiera de improviso la capacidad de leer y escribir.

- Los animales llegasen a ser más inteligentes que el hombre.

- El hombre no necesitara dormir.

- Los seres humanos no dejaran nunca de crecer.

- Los seres humanos fuesen inmortales.

- Llegas a sufrir un accidente y quedas en silla de ruedas.

- Un familiar cercano a quien quieres mucho muere.

- Un compañero te golpea

- Tu grupo de amigos te deja a un lado.

2. Cuando finaliza la comunicación de todas las aportaciones se puede generar un debate sobre:

¿Les ha parecido divertida esta actividad?

¿Era difícil pensar consecuencias que se podían derivar?

¿Qué consecuencias les han parecido más originales?

¿Todas las consecuencias pensadas son factibles o algunas son irreales?

¿Todos/as han contribuido aportando ideas?

Actividad # 22

TEMA: Una situación de rechazo

OBJETIVO:

- Fomentar la tolerancia a la frustración sin actitudes violentas
- Desarrollar la motivación al logro tras la frustración

METODOLOGÍA: Grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes
- **Materiales:** hoja de respuestas, cuento, lápiz, marcadores.
- **Económicos:** $ **2**,50 (hojas de respuestas, cuento, marcadores)

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: La lechera

Objetivo: Estimular la perseverancia

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

Una situación de rechazo

Se plantea al grupo la siguiente historia:

"Rosana es una alumna de 2º de ESO. Si bien nunca ha tenido problemas de estudio, últimamente, se muestra distraída, poco motivada y está empezando a faltar a algunas clases. Los profesores han observado que sus compañeros/as no le dejan participar en las actividades de grupo, prefieren no sentarse a su lado, no quieren hacer trabajos con ella y en el patio suele estar sola. Cuando preguntan individualmente a sus compañeros de aula todos responden que no tienen ningún problema con Rosana pero afirman que si no se relacionan con ella es por miedo a que el resto del grupo los rechace también al verlos juntos. Esta situación no es nueva sino que ya lleva varios meses produciéndose".

Después de contar la historia, el grupo se divide en pequeños grupos de 5-6 participantes. Su tarea consiste en:

- Elaborar un listado con todas las formas posibles de solucionar esa situación.
- Seleccionar de todas las alternativas propuestas la solución que consideran más adecuada. - Razonar por qué consideran que ésa es la solución más adecuada. Si no consiguen seleccionar la mejor solución por consenso, la seleccionarán por mayoría.

A continuación, cada pequeño grupo elegirá un portavoz. Éste comenta al gran grupo las diferentes soluciones propuestas, la alternativa seleccionada y la argumentación de su elección. Esta información se irá anotando en la pizarra.

Finalmente, se abre un debate en gran grupo. Algunas cuestiones para el debate podrían ser las siguientes:

- ¿Qué piensas que siente Rosana ante esa situación?
- ¿Cuánto tiempo crees que se puede aguantar una situación así?

- ¿Qué podría hacer para sentirse más integrada en su grupo?

- ¿Qué podría hacer el grupo para ayudar a Rosana?

- ¿Son las diferentes alternativas de solución propuestas igualmente válidas?

- ¿Crees que se puede encontrar una solución individual, de una única persona, o que requiere el compromiso de todo el grupo?

Anexo

1.

Historia: "Rosana es una alumna de 2º de ESO. Si bien nunca ha tenido problemas de estudio, últimamente, se muestra distraída, poco motivada y está empezando a faltar a algunas clases. Los profesores han observado que sus compañeros / as no le dejan participar en las actividades de grupo, prefieren no sentarse a su lado, no quieren hacer trabajos con ella y en el patio suele estar sola. Cuando preguntas individualmente a sus compañeros de aula todos responden que no tienen ningún problema con Rosana pero afirman que si no se relacionan con ella es por miedo a que el resto del grupo los rechace también al verlos juntos. Esta situación no es nueva sino que ya lleva varios meses produciéndose".
Alternativas de solución:
Selección de la solución más adecuada:
Razones de su elección:

2. La lechera

La hija de un granjero llevaba un recipiente lleno de leche a vender al pueblo, y empezó a hacer planes futuros:

- Cuando venda esta leche, compraré trescientos huevos. Los huevos, descartando los que no nazcan, me darán al menos doscientos pollos.

Los pollos estarán listos para mercadearlos cuando los precios de ellos estén en lo más alto, de modo que para fin de año tendré suficiente dinero para comprarme el mejor vestido para asistir a las fiestas.

Cuando esté en el baile todos los muchachos me pretenderán, y yo los valoraré uno a uno.

Pero en ese momento tropezó con una piedra, cayendo junto con la vasija de leche al suelo, regando su contenido.

Y así todos sus planes acabaron en un instante

Actividad # 23

TEMA: No lo entiendo

OBJETIVO:

- Desarrollar estrategias de resolución de conflictos.
- Aprender a manejar el sentimiento de frustración ante los conflictos.

METODOLOGÍA: Individual y grupal

DURACIÓN: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** Fichas para el alumnado, chocolates, bandeja, premios.
- **Económicos:** $ 9,00 (evaluación, chocolates, premios).

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Dinámica: Esperar es mejor

Objetivo: desarrollar la tolerancia al momento de conseguir lo que se desea.

Los estudiantes por grupos pequeños, se sientan en torno a una mesa. El facilitador pone en el centro una fuente de chocolates. Explica a los adolescentes que pueden coger uno enseguida, pero; si esperan 10 minutos, podrán agarrar dos.

Algunos estudiantes pasaran un especial mal rato con la espera porque no estarán seguros de que lo prometido llegue alguna vez. Es posible que se levanten antes de tiempo y cojan un

chocolate. Cuando pase el tiempo se repetirán dos chocolates a cada estudiante que ha decidido esperar. Lo más importante es que las personas más inseguras aprendan por observación que controlarse y esperar trae su recompensa.

No lo entiendo.

Es fundamental en la prevención de la violencia dotar a los adolescentes de habilidades para la resolución pacífica de los problemas o conflictos. Los conflictos personales e interpersonales son fuente de estrés, irritación y/o frustración. Esta situación emocional negativa puede -ante la falta de alternativas más deseables y adaptativas- llevar a conductas agresivas y violentas. Se procede a dar instrucciones a los estudiantes para que realicen una actividad de competencia en la cual los ganadores recibirán una recompensa; sin embargo, se hace todo lo contrario y se premia a los que resultaron últimos en dicha competencia, se observa la reacción de quienes ganaron frente a la situación y se les explica sobre la importancia de tolerar la situación de estrés, y aceptar que las cosas no siempre salen como las esperan. Luego se les entregara el premio que se les ofreció.

Evaluación:

¿Cómo te sentiste con la actividad?

¿Qué aprendiste?

¿Es normal sentirse frustrado a veces?

¿Cómo actuar frente a la frustración?

Actividad # 24

TEMA: Tengo un problema

OBJETIVO:

- Educar en el manejo de la frustración
- Enfrentar la agresividad al momento de solucionar conflictos

METODOLOGÍA: Individual

DURACION: 40 min

RECURSOS:

- **Humanos**: Facilitador y estudiantes.
- **Materiales:** cuento, esferos, cartulinas, marcadores.
- **Económicos:** $ 9,00 (impresión de cuento y fichas, hojas de papel).

PROCEDIMIENTO:

- **Motivación.**

Lectura: La condena

Objetivo: Educar en el manejo de la frustración

Los estudiantes se colocan en círculo y se entrega la lectura a un estudiante designado para realizarla, la consigna consiste en que los estudiantes deben guardar silencio y prestar atención para posteriormente realizar un debate sobre el contenido del cuento.

Tengo un Problema

Los estudiantes se formarán en grupos de 5 personas, y seleccionaran una situación en la que experimenten frustración e ira, luego entre los miembros del grupo buscaran la forma más adecuada de actuar frente a dicha situación para posteriormente exponerlo a todos en el salón de clase, luego el facilitador analizara con los estudiantes si la manera que plantearon es la más adecuada. Las situaciones que se trabajaran en los grupos podrían ser:

Mi compañero me golpeo sin ninguna razón….

Mi amigo me insulto y me dijo que soy un estúpido…

El profesor me saco del salón porque dijo que soy indisciplinado…

Mi novio/a me dejo por otra persona…

Mi hermano se pone mi ropa…

Mi compañero se llevó mis libros…

Anexo 1. La condena

Hace mucho tiempo, un juez condenó a dos hombres por unos crímenes espantosos. La condena decía que los dos hombres serían torturados cada 13 de diciembre, durante 20 años. Al escuchar el castigo, el hombre más joven enloqueció de pena y dolor y cayó en depresión. "¿Qué sentido tiene vivir, si van a quitarme la vida lentamente, año a año?"- se preguntaba día tras día.

Desde el día de la condena, el joven nunca fue el mismo. Las torturas eran insoportables y muy dolorosas, y poco a poco se iba encerrando más y más, escondiéndose en su soledad.

Dejó de ver a su familia y amigos más cercanos, no soportaba que le ofrecieran ayuda.

Cada vez que le mostraban su apoyo e intentaban animarlo respondía: "Como no sufres tú la tortura, es muy fácil ver el lado positivo".

Poco a poco, el hombre joven se fue encontrando cada vez más solo, triste y sin ganas de vivir la vida. Hasta que, al final, el joven murió a causa de la depresión, la tristeza y la apatía que sentía por la vida. El joven a penas soportó 5 años de torturas.

Pero el hombre joven no fue el único condenado. Otro hombre sufrió también el mismo destino, pero decidió afrontar su vida de una manera totalmente opuesta. El día de la condena, este otro hombre se asustó mucho, pero decidió que iba a disfrutar y vivir cada uno de los minutos que le quedaban de vida.

Decidió acercarse y pasar más tiempo con los suyos, disfrutar de la vida con sus amigos y familiares. Cada día se repetía que iba a dar las gracias por cada día que le quedaba de vida. Decidió también aprovechar los años que le quedaban para hacer las cosas que siempre quiso: aprender, vivir…

Poco a poco, este hombre se fue convirtiendo en un hombre mucho más sabio de lo que era, y mucho más sencillo.Aprendió a disfrutar de las cosas bonitas que hay en la vida. Y la gente lo empezó a conocer como una persona llena de alegría y dispuesta a ayudar a los demás. Tal fue su cambio que, al enterarse el juez que lo había condenado, se le perdonó la condena años antes de que acabara. Y fue así como el hombre consiguió cambiar el rumbo de su vida y superar los problemas que se le habían presentado.

Actividad # 25

TEMA: Aplicación del post test y cierre

OBJETIVO:

- Evaluar el nivel de agresividad en los estudiantes.
- Agradecer la participación de los alumnos.

METODOLOGÍA: Individual y grupal

DURACIÓN: 40 min.

RECURSOS:

Humanos: Facilitador y estudiantes.

Materiales: Test de agresividad, comida, bocaditos, pastel.

Económicos: $ 35.00 (Impresión test de agresividad, comida, bocaditos, pastel.)

PROCEDIMIENTO:

- Se procederá a evaluar a los estudiantes mediante la aplicación del test de agresividad AQ, para determinar el progreso de los mismos en la disminución de la agresividad.
- La aplicación se realiza en el salón de clases y cada estudiante deberá responder de forma individual.
- Al final se ofrecerá un break con la finalidad de agradecer a los estudiantes su colaboración prestada para poder realizar nuestro trabajo.

Evaluacion del taller

“Tolerancia a la frustración”

Taller	Actividades	Mucho	Nada	Poco
Tolerancia a la frustración	Qué pasaría si	32		
	Una situación de rechazo	31	1	
	Que pasa contigo	31	1	
	Tengo un problema	31	1	
	Post-test y cierre	32		

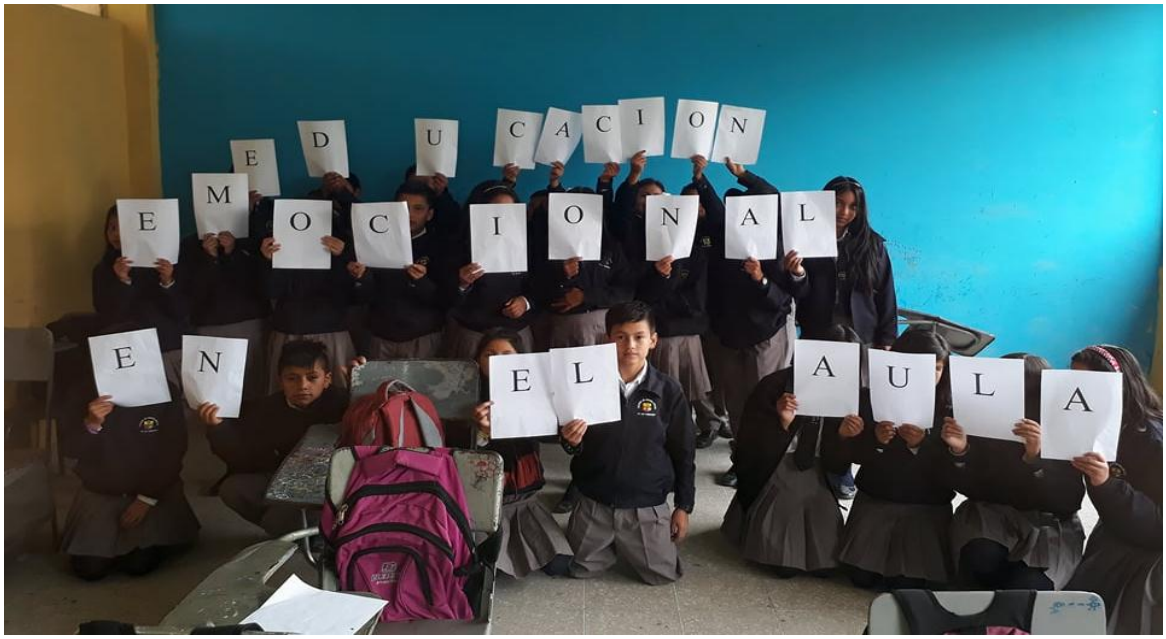
Evaluación general de la propuesta de intervención

Talleres	Actividades	Mucho	Nada	Poco	Observaciones
Autoconcepto y Autoestima	Mi tesoro escondido	29		3	Tres estudiantes con aparentes problemas de aprendizaje
	Y si fuera	32			
	Las diferentes caras del yo	32			
	Flores mejor que tomates	32			
	Eres buen compañero	30	1	1	Un estudiante no asiste, y otro tiene dificultad para responder la evaluación.
Empatía	Nos ponemos en lugar del otro	31	1		Un estudiante no asiste
	El trasplante de corazón	32			
	Recetas para la felicidad	32			
	La barca salvavidas	30	2		Dos estudiantes no asisten, uno tiene permiso por calamidad domestica
	El explorador de las emociones	30	2		Dos estudiantes no asisten, uno tiene permiso por calamidad domestica
Asertividad	Bola de nieve	31	1		Un estudiante tiene permiso por calamidad domestica
	Te escucho y argumento	31	1		Un estudiante tiene permiso por calamidad domestica
	Ensalada de palabras	31	1		Un estudiante no asiste a clases
	Tortuga, dragón, persona	31	1		Un estudiante no asiste a clases
	Elaborar normas y establecer acuerdos	31	1		Un estudiante no asiste a clases

Control de emociones negativas	Una mirada hacia adentro	31	1		Un estudiante no asiste a clases
	Control, control	31	1		Un estudiante no asiste a clases
	Los pelos de punta	28	4		Cuatro estudiantes faltos
	Misión imposible	28	4		Cuatro estudiantes faltos
	Como prefieres responder	32			
Tolerancia a la frustración	Qué pasaría si	32			
	Una situación de rechazo	31	1		Un estudiante no asiste a clases
	Que pasa contigo	31	1		Un estudiante no asiste a clases
	Tengo un problema	31	1		Un estudiante no asiste a clases
Aplicación de post test y cierre		32			

MEMORIA GRAFICA

Receta Para la
Felicidad


EDUCACION
EMOCIONAL
EN EL AULA

j. BIBLIOGRAFÍA

Andalucia, (2011, Junio). Temas para la educacion. *Revista digital para profesionale de la enseñanza*, Recuperado de https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf.

Banco Mundial (29 de marzo de 2017). *Educacion.* [Mensaje en un blog]Recuperado de http://www.bancomundial.org/es/topic/education/overview

Batallas, (2014). Agresivida, Hostilidad e Ira en Adolescentes que Juegan Videojuegos (Tesis de pregrado). Universidad de las Americas, Quito.

Bisquerra, R. (2018). La Inteligencia Emocional. GROP, Recuperado de http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/211-inteligencia-emocional.html

Campos, J. (2015). Educación Emocional El principio del cambio. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Granica.

Carrasco y Gonzales, (2006, junio). Aspectos Conceptuales de la Agresión: Definición y Modelos Explicativos. Acción Psicológica. Recuperado de http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/478/417

Castillo, I. (2014). Influencia del comportamiento agresivo en el ser humano [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.monografias.com/trabajos103/influencia-del-comportamiento-agresivo-ser-humano/influencia-del-comportamiento-agresivo-ser-humano.shtml

Departamento de salud. (2011). Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente. Recuperado de https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2014/02/Ps_inf_agresividad_violencia.pdf

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Redalyc. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007

García, L. (2005). Autoconcepto, Autoestima y su relación con el Rendimiento Académico (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey.

García, M. (2003, 09). La Educación Emocional: Conceptos Fundamentales. Redalyc. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/410/41040202/

Guerri, (2016, 12 de diciembre). La Agresividad, Conceptos y Teorías. Psicoactiva. Recuperado de https://www.psicoactiva.com/blog/la-agresividad/

Goleman, D. (2008). Emotional Intelligence. Barcelona, España: Kairós, S. A.

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). Programa de educación emocional y prevención de la violencia. Alicante, Conselleria d'Educació.

Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf

López, A. (2014). Autoestima y Conducta Agresiva en jóvenes (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.

López, M., Sánchez, A., Rodríguez, L., y Fernández, M. (2009). Propiedades psicométricas del cuestionario AQ [Mensaje en un blog]. Recuperado de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-PropiedadesPsicometricasDelCuestionarioAQAplicadoA-3040319%20(1).pdf

López, O. (2004). La Agresividad humana. Redalyc. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44740216

Llacuna, J. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf

Magister. (2012). Inteligencia Emocional, Recuperado de: ttp://sec.magister.com.es/materiales_cursos/cursos_UFV._El_desarrollo_de_la_inteligencia_emocional_a_lo_largo_de_las_distintas_etapas_educativas.pdf

Martinez, S. (1998). la naturaleza de las emociones. una propuesta instuicionista para la educacion moral desde la filosofia y la reurociencia. (Tesis de doctoral, Universidad de Valencia). recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50018/La%20naturaleza%20de%20las%20emociones.%20Tesis%20doctoral%20Sara%20Martinez%20Mares.pdf?sequence=1

Maurín, S. (2013). Educación emocional y social en la escuela. Un nuevo paradigma, estrategias y experiencias. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

Merchán, Z y Morocho, S. (2016). Características de las conductas agresivas de los estudiantes. (Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca). Recuperado de http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25270/1/Proyecto%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf

Morales, M. (2007). Educar las emociones y los sentimientos. Malaga: Ediciones Narcea, S.A

Moya, L. (2013). *La empatia, entenderla para entender a los demas*. Recuperado de https://www.amazon.es/dp/8415880650?tag=psicologiaenp-21&camp=3598&creative=24794&linkCode=as1&creativeASIN=8415880650&adid=0TRP04Z8P0HEM1YP6MDF&

Negrete, N. (18 de julio 2017). Educación emocional. El Mercurio. Recuperado de http://www.elmercurio.com.ec/508180-educacion-emocional/

Nicuesa, M. (2016). Definición de emociones básicas [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.definicionabc.com/?s=Emociones%20B%C3%A1sicas

OMG. (2016). Violencia Juvenil [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs356/es/

Orozco E. (1 de mayo de 2007). Inteligencia social y sobrevivencia. [Mensaje en un blog] Recuperado de https://www.gestiopolis.com/inteligencia-social-y-sobrevivencia/

Ostrosky, F. (1 de febrero de 2011). *Las Emociones Negativas Sirven De Defensa Y Las Positivas Como Protección*. [Mensaje en un blog] Obtenido de http://expansion.mx/salud/2011/02/01/las-emociones-negativas-sirven-de-defensa-y-las-positivas-como-proteccion?internal_source=PLAYLIST

Penado, M. (2012). Agresividad reactiva y proactiva en adolescentes: efecto de los factores individuales y socio-contextuales (Tesis Doctoral). Universidad Complutense, Madrid.

Perez, J. (2008). *Definicion de Educacion.* [Mensaje en un blog].Recuperado de http://definicion.de/educacion/

Perez, J y Medina, M. (2013). Definicion de programa. [Mensaje en un blog].Recuperado de https://definicion.de/programa-educativo/

Pontón, J. (2015). Programa de Educacion Emocional para disminuir la Violencia escolar. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba.

Sabater V. (2017). Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional. [Mensaje en un blog] Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-inteligencia-emocional/

Técnicas grupales para la educación emocional. (2014, 23 de septiembre). 10 geniales técnicas grupales para la educación emocional. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: http://blog.tiching.com/10-geniales-tecnicas-grupales-para-la-educacion-emocional/

Teorias biologicas y de los instintos. (2011, 11 de junio). Conducta agresiva. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: https://comopensamossobrelasflores.wordpress.com/2011/06/11/teorias-biologicas-y-de-los-instintos/

Vasquez, C. (2009). Alexitimia y autolesiones en un grupo de escolares de lima metropolitana (Tesis de pregrado). Universidad Católica del Perú, Lima.

Zarate, R. (2010, 07, 29). La Inteligencia Emocional Y El Sector Financiero Colombia. Cielo. Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.scielo.org.co/pdf/ean/n69/n69a10.pdf

k. **ANEXOS**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

Autor:

Christian Gabriel Ríos Loja

LOJA-ECUADOR

2017

a. TEMA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO PARALELO "A" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

b. PROBLEMÁTICA

> La conducta agresiva es un comportamiento básico y primario en la actividad de los seres vivos, que está presente en la totalidad del reino animal. Se trata de un fenómeno multidimensional, en el que están implicados un gran número de factores, de carácter polimorfo, que puede manifestarse en cada uno de los niveles que integran al individuo: físico, emocional, cognitivo y social. (Carrasco y González, 2006, p. 8).

De esta manera la agresividad es considerada como un mecanismo de defensa frente a una amenaza, lo cual se constituye en un medio de conservación de cada ser humano. Guerri (2016) afirma:

> La agresividad es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y o psicológicamente a alguien. La Agresividad es un factor del comportamiento normal puesto en acción ante determinados estados para responder a necesidades vitales, que protegen la supervivencia de la persona y de la especie, sin que sea necesaria la destrucción del adversario (parr. 1).

Desde esta perspectiva la agresividad es definida como el estado de predisposición a actuar con violencia frente a alguna situación en la que el individuo se siente presionado o amenazado; esta agresividad se constituye en un instrumento de adaptación y supervivencia en el contexto en que el individuo se desenvuelve.

Por otra parte en un medio donde los estudiantes son formados en competitividad, la agresividad puede tornarse en un factor común en los adolescentes, debido a que la enseñanza se centra en los contenidos científicos, mas no en los emocionales, de la misma manera la familia juega un papel importante ya que los jóvenes suelen establecer modelos conductuales sobre todo

es los padres, de los cuales van a aprender por imitación las conductas que se convertirán posteriormente en su patrón de actuación.

Otros detonantes de la agresividad pueden ser el consumo de alcohol y sustancias estupefacientes a las que están expuestos en el medio donde interactúan con sus iguales, además la influencia que pueden ejercer las amistades en la adolescencia y el hecho de que no han aprendido a controlar sus emociones, a desarrollar la empatía, su autoestima y el manejo de conflictos, por lo que su respuesta primitiva ante las dificultades y los conflictos será la mayoría de veces la agresividad.

La organización mundial de la salud en el 2015 realizo un estudio sobre violencia juvenil en el cual menciona que los factores de riesgo para el desarrollo de conductas agresivas son múltiples, incluyen los factores a nivel personal como el consumo de alcohol entre otros; a nivel de relaciones cercanas como la familia, específicamente la disfuncionalidad familiar; factores de riesgo en la comunidad y en la sociedad en general (OMG, 2016, parr. 8).

En el Ecuador según los datos de la UNICEF en el 2011 el 8,6% de adolescentes fallecieron producto de la violencia, mientras que el 60% de las mujeres sufre cada día de violencia; por tal motivo es necesario abordar la agresividad al momento en que se detecta de tal manera que se pueda trabajar para disminuir dicha problemática.

Por su parte, Zarate (2010) (como se citó en Salovey y Mayer 1990) centra el análisis sobre inteligencia emocional y afirma: “Inteligencia emocional es el reconocimiento y uso de los estados emocionales propios y de otros para resolver problemas y regular el comportamiento” (p.189).

García, (2003) (como se citó en Steiner y Perry 1997) afirma: “La inteligencia emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: la capacidad para comprender las

emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones" (p.27).

Así muchos niños y adolescentes en la escuela son calificados como "problemáticos" o no son tomados en cuenta, cuando en realidad su problema es de corte emocional: tienen dificultades para manejar sus emociones e impulsos, por ende, es importante tener en cuenta que la educación emocional juega un papel muy importante, incluso similar a la educación del cerebro racional. Sin embargo, no estamos preparados para prestar atención a lo que sentimos y, por lo tanto, no sabemos cómo actuar ante nuestras emociones de forma efectiva.

A través de la educación emocional aprendemos a controlar nuestros impulsos, a regular los estados de ánimo y empatizar con los demás. Nos permite no sólo convivir con quienes nos rodean, sino sobrevivir; desarrollamos la capacidad de ponernos en los zapatos de los demás, de ayudar cuando alguien lo necesita. En el ámbito educativo no es la excepción, la educación de las emociones, facilita el manejo y control de las emociones consideradas como negativas y permite el desarrollo de un ambiente sin agresividad donde los estudiantes pueden comunicarse de forma asertiva y respetuosa y así solucionar las diferencias de la forma más adecuada; esto, a través de la educación de sus emociones.

En Ecuador según Negrete (2017)

> En algunos establecimientos educativos el aprender a regular las emociones y las de los que nos rodean ya forma parte de planes de estudio, donde se da énfasis a prácticas como la escucha activa, diálogo, desarrollo de la empatía, de la comunicación no verbal, la tolerancia o reaccionar sin violencia entre otros aspectos que llevan a cubrir ese vacío emocional que incapacita al niño a enfrentarse a la mínima adversidad. (párr. 3).

En la ciudad de Loja; en el Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, existen estudiantes con dificultades al momento de controlar sus emociones o al relacionarse con los demás, dichos problemas en contados casos reciben la atención debida, ya que en la mayoría de ellos las complicaciones tienen su base en el ámbito emocional, al existir poca o ninguna educación para el manejo y control de las emociones los alumnos no tienen conocimiento sobre el manejo de la ira, de los impulsos, sobre la empatía, sobre el manejo de la frustración, de tal manera que si alguien presenta una dificultad, únicamente es tildado de "malcriado"; sin embargo, el problema no se trabaja en sí.

Así el desconocimiento, y la pobre educación en las emociones abre camino para que los estudiantes presenten dificultades al momento de relacionarse; un adolescente que no sabe manejar la frustración, no podrá controlar sus impulsos cuando experimente esta emoción, un joven que no ha sido educado en el manejo de la ira, desarrollara tendencias impulsivas frente a ella, actuando de forma errónea en el aula y con sus compañeros de clase, por lo cual se le podría dificultar la socialización y la convivencia armoniosa con los demás.

Lo anterior posibilita plantear algunas interrogantes que se debe tener en cuenta en una investigación relacionada con este tema.

- ¿Qué relación existe entre la educación emocional y la agresividad?
- ¿Qué herramientas son factibles para una educación emocional en los estudiantes?

La sistematización realizada en relación a la educación emocional y las conductas agresivas, sirven de hilo conductor para plantear como problema de la investigación:

¿Cómo la educación emocional puede contribuir a disminuir la agresividad en los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero?

c. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la educación emocional ha adquirido un ´papel protagónico en el ámbito educativo, de manera especial en el afrontamiento de la agresividad y las conductas que de ella se derivan. Los profesionales que se encuentran inmersos en el arduo trabajo de formar de manera integral al educando se han dado cuenta que a más de existir estudiantes que se destacan con sus notas y por su conducta irreprochable, también existen otros que presentan dificultad en su socialización, y en el manejo y control de la agresividad y por ende en la manera de afrontar situaciones emocionales fuertes.

Se ha señalado que hay muchas habilidades personales que son influyentes en la manera de ver y afrontar las diferentes situaciones que puede vivir un estudiante, en su bienestar emocional e incluso en el manejo de la agresividad. Ante esta situación es significativo el desarrollo de la presente investigación pues así se logrará analizar e implementar actividades que aporten desde la educación emocional al afrontamiento de la agresividad y de las emociones consideradas como negativas. Buscando impulsar el conocimiento, manejo y control de los aspectos emocionales de forma individual y grupal.

Por otra parte, con esta investigación se busca aportar información a la institución y a la comunidad educativa en general sobre la importancia del tema de la Educación Emocional y como esta incide en el control de la agresividad de la comunidad estudiantil, y de manera general en la formación integral de la misma. Con esto se busca lograr implementar herramientas que contribuyan en la formación de los estudiantes y mejorar sus relaciones con sus iguales.

Esta investigación aportará a la educación emocional y al afrontamiento de conductas agresivas de los estudiantes pues busca implementar actividades necesarias para disminuir la

agresividad, brindando así un conocimiento sobre la necesidad de educar en las emociones y dar la importancia debida al tema.

Al realizar este trabajo investigativo se trata de determinar la importancia de la educación emocional en el manejo y control de la agresividad en los estudiantes del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, de igual manera desarrollar actividades que permitan mejorar o ampliar el manejo y control de las emociones por parte de los educandos, es factible el desarrollo del mismo al contar con los recursos humanos y materiales necesarios para la realización de la investigación.

d. OBJETIVOS

General

Disminuir la agresividad en los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de Bachillerato 27 de Febrero de la ciudad de Loja, a través de un programa de Educación Emocional.

3.2 Específicos

1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la educación emocional, y la agresividad en la adolescencia.

2. Determinar los factores de la agresividad que presentan los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja

3. Diseñar un programa sobre Educación Emocional que permita la disminución de la agresividad en estudiantes de 8vo año paralelo A de la institución educativa.

4. Aplicar un programa de educación emocional a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" para disminuir la agresividad.

5. Validar la efectividad de la aplicación del programa propuesto para la Educación Emocional en estudiantes de 8vo año paralelo A de la institución.

1. Educación emocional

1.1 Definiciones

1.1.1. Educación

1.1.2. Emociones

1.1.2.1 Emociones positivas.

1.1.2.2 Emociones negativas.

1.1.2.3 Emociones ambiguas.

1.1.2.4 Emociones básicas

1.1.2.5 Teorías de la emoción

1.1.2.6 Comunicación de las emociones

1.2. Educación Emocional

1.2.1 Habilidades emocionales

1.2.2 Inteligencia emocional

1.2.3 Componentes de la educación emocional

1.2.4 Las 4 Rs

1.3. Programa de Educación Emocional

1.3.1 Autoconcepto y Autoestima

1.3.2 Control de las emociones negativas

1.3.3 Empatía

1.3.4 Asertividad

1.3.5 Tolerancia a la frustración

2. Agresividad

2.1 Definición

2.2 Factores que intervienen en la agresividad

2.3 Teorías que explican la agresividad

2.4 Diferencias de género

2.5 Manifestaciones de la agresividad

2.6 Agresividad en la escuela

2.7 Tipos de agresividad

e. MARCO TEÓRICO

1. Educación emocional

Para el desarrollo teórico que sustenta la educación emocional resulta necesario partir de las definiciones de educación y emociones de forma individual. Estas definiciones permitirán establecer las bases que esclarezcan la investigación y la comprensión de los temas que se abordara a continuación.

1.1 Definiciones

1.1.1. Educación

Existen diversos criterios en base al significado de la palabra educación y como esta influye en la vida del ser humano, hay quienes dicen que se trata de transmitir conocimientos; hay quienes dicen que se trata de formar no solo en conocimientos sino en valores, hay quienes afirman que se trata de formar científica, social y culturalmente a un individuo, en fin, podemos encontrar muchos criterios sobre el tema. Al respecto Pérez (2008), menciona:

> La educación puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores (párr. 1).

Concuerdo con lo mencionado por el autor puesto que la educación no solo se trata de transmitir conocimientos, se trata de formar culturalmente a un individuo, de transmitir formas de actuación, de socializar a las nuevas generaciones, los modelos sociales anteriores. El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o sólo un cierto periodo de tiempo.

Otro concepto que se ha considerado pertinente sobre la educación es el que aporta el Grupo Banco Mundial (2017) el cual afirma:

> La educación es el proceso de facilitar los conocimientos, habilidades, valores, creencias y hábitos de un grupo de personas que los transfieren a otras personas, a través de la narración de cuentos, la discusión, la enseñanza, la formación o la investigación. La educación no solo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes. Generalmente, se lleva a cabo bajo la dirección de los profesores, pero los estudiantes también pueden educarse a sí mismos en un proceso llamado aprendizaje autodidacta (párr. 2).

En base a los aportes de los autores antes mencionados se puede establecer como concepto de educación: Es un proceso de transmisión de conocimientos, valores, normas sociales y de conducta, que se da a través de la investigación, la discusión y la experimentación, que se puede realizar de forma individual o grupal, y que se verá reflejado en una serie de habilidades y valores, que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo.

1.1.2. Emociones

Previo al estudio de la educación emocional, es importante el análisis de las emociones como punto importante del ser humano, y antes de hablar de la educación de dichas emociones vamos a aclarar el concepto de las mismas. Martínez (1998) se refiere a que:

> Las emociones son esencialmente modos afectivos de respuesta a ciertas cosas y personas que, fuera del control del ser humano, son importantes para el florecimiento del mismo. De esta manera, las emociones son un reconocimiento de nuestras necesidades y de nuestra falta de autosuficiencia (p. 17).

Por su parte Morales (2007) afirma que "las emociones son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio" (p, 15). Desde esta perspectiva se determina como criterio personal que las emociones son un proceso innato que se activa cuando el organismo detecta alguna amenaza, desequilibrio, o exaltación, con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación, permitiéndole así la adaptación al medio. En el estudio de las emociones nos encontramos con un sinnúmero de clasificaciones, y se ha creído pertinente analizarlas desde la siguiente configuración:

1.1.2.1 Emociones positivas.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Ostrosky (2011) afirma que:

> Las emociones positivas como la alegría, el placer, la serenidad, la esperanza o la tranquilidad también cumplen un propósito evolutivo, ya que se ha encontrado que amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, y permiten construir reservas que nos ayudan a enfrentar amenazas (párr. 4).

En este punto podemos plantear algunas de las emociones fundamentales y como estas influyen en la vida diaria del sujeto, algunas de estas emociones son:

- Alegría: con lo cual el sujeto experimenta; entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.
- Humor: provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.

- Amor: permite el desarrollo del afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, agape, gratitud.
- Felicidad: produce gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

Se puede determinar que existen un sinnúmero de emociones que favorecen el desarrollo del ser humano de manera positiva, y cada una de estas desencadenan respuestas en el mismo; permitiendo así que el individuo experimente varios estados de ánimo, dependiendo de la situación en que se encuentre.

1.1.2.2 Emociones negativas.

En este punto Ostrosky (2011) afirma:

> Las emociones negativas son nuestra defensa en contra de amenazas externas, y nos ayudan a enfrentarlas. El miedo es una señal de defensa ante un peligro, la tristeza es una respuesta adaptativa ante una perdida, y el enojo surge cuando alguien nos ataca o invade (párr. 3).

Algunas de estas emociones negativas que se experimentan a diario y sus respuestas en el sujeto según se refiere Ostrosky (2011) son:

- Ira: produce rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impetancia.
- Miedo: genera temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
- Ansiedad: desencadena angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

- Tristeza: crea depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
- Vergüenza: desarrolla culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
- Aversión: produce hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disgusto.

De la misma manera se plantea que existen diversas emociones que favorecen el desarrollo del ser humano de manera negativa, y cada una de estas desencadenan respuestas en el mismo; permitiendo así que el individuo experimente varios estados de ánimo, dependiendo de la situación en que se encuentre.

1.1.2.3 Emociones ambiguas.

Las emociones ambiguas son consideradas así ya que pueden ser tanto positivas como negativas, dependiendo de las circunstancias. Algunas emociones que son consideradas ambiguas pueden ser la Sorpresa, Esperanza, Compasión.

1.1.2.4 Emociones Básicas

Existen emociones consideradas como básicas debido a la universalidad de las mismas, las cuales no dependen de un contexto o de una cultura determinada para encajar dentro de alguna clasificación a diferencia de otras emociones; dichas emociones son: alegría, tristeza, miedo e ira. Al respecto varios autores como Nicuesa, (2016) establecen:

La alegría es la emoción principal, está causada por un motivo que produce agrado. Como emoción primaria, la alegría está conectada con otras emociones secundarias que están en su mismo contexto pero tienen una intensidad diferente: la ilusión, el gozo, el éxtasis, la esperanza,

la satisfacción personal, el regocijo, la jovialidad... La alegría y sus diferentes formas de manifestarse son un tesoro existencial, un legado de felicidad puesto que todos aspiramos a tener muchos momentos de plenitud en nuestro destino.

La esencia de la alegría se comprende mejor a través de su opuesto, la tristeza. Otra emoción primaria que también es base para emociones secundarias que conectan con la esencia de lo triste: pena, lástima, compasión, anhelo, melancolía, proceso de duelo, llanto, amargura, pesadumbre, dolor del alma, aflicción, desconsuelo, desesperanza.

Otra emoción primaria es el miedo. Se trata de un sentimiento muy instintivo que muestra el deseo de protección del ser humano ante posibles peligros. Sin embargo, el miedo puede darse en distintos grados y también, ante distintas causas. Por esta razón, surgen emociones secundarias. Por ejemplo, la angustia, la preocupación, la perturbación del ánimo, la ansiedad, el temor, el pánico, el pavor.

La ira es otra emoción primaria, el enfado es un sentimiento natural que surge cuando una persona se considera víctima de una situación que considera injusta. Existen emociones secundarias que conectan con este punto, por ejemplo, la cólera, el resentimiento, la furia, el fastidio, la molestia, la indignación, el odio (parr. 2-5).

1.1.2.5 Teorías de la emoción

El estudio de las emociones parte de varias teorías y autores que aportan desde sus estudios a la comprensión de estas respuestas fisiológicas, neurológicas o cognitivas según el enfoque de cada autor, a continuación se detalla algunas de las teorías contempladas por Corbin, (2016).

Teoría evolutiva de la emoción (Charles Darwin)

La teoría evolutiva de la emoción tiene su origen en las ideas de Charles Darwin, que afirmaba que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse. Por ejemplo, la emoción del miedo obligaba a las personas a luchar o evitar el peligro.

Por tanto, de acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque nos sirven para sobrevivir. Las emociones motivan a las personas a responder de forma rápida ante un estímulo del ambiente, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia. Además, entender las emociones de otras personas o animales también juega un rol crucial en la seguridad y la supervivencia.

Teoría de la emoción de James-Lange

Ésta es una de las teorías fisiológicas de la emoción más conocidas. Propuesta de manera independiente por William James y Carl Lange, dicha teoría sugiere que las emociones ocurren como consecuencia de las reacciones fisiológicas a los eventos.

Además, esta reacción emocional es dependiente de la manera como interpretamos esas reacciones físicas. Por ejemplo, imagina que caminas por el bosque y ves un oso. Comienzas a temblar y tu corazón se acelera. Según la teoría de James-Lange, interpretarás tu reacción física y concluirás que estas asustado: "Estoy temblando y, por tanto, tengo miedo". Así pues, esta teoría afirma que no tiemblas porque estás asustado, sino que estas asustado porque tiemblas.

Teoría de la emoción de Cannon-Bard

Otra teoría de la emoción muy conocida es la de Cannon-Bard. Walter Cannon no estaba de acuerdo con la teoría de James Lange por distintos motivos. Primero, sugirió que las personas experimentan las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones sin sentir la emoción. Por

ejemplo, el corazón se puede acelerar porque practicas deporte, no necesariamente por el miedo. Además, Cannon sugirió que sentimos las emociones al mismo tiempo que las reacciones fisiológicas. Cannon propuso esta teoría en los años 20, pero el fisiólogo Philip Bard, durante la década de los 30 decidió ampliar este trabajo.

Concretamente, esta teoría sugiere que las emociones ocurren cuando el tálamo envía un mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que provoca una reacción fisiológica. Al mismo tiempo, el cerebro también recibe un mensaje sobre la experiencia emocional. Esto ocurre de forma simultánea.

Teoría de Schachter-Singer

Esta teoría forma parte de las teorías cognitivas de la emoción, y sugiere que la activación fisiológica ocurre primero. Después, el individuo debe identificar las razones de esta activación para experimentar la etiqueta de la emoción. Un estímulo provoca una respuesta fisiológica que entonces es interpretada y etiquetada de forma cognitiva, lo que se convierte en la experiencia emocional.

La teoría de Schachter y Singer está inspirada en las dos anteriores. Por un lado, igual que la teoría de James-Lange, propone que las personas infieren sus emociones a partir de las respuestas fisiológicas. Ahora bien, se diferencia de ésta por la importancia de la situación y la interpretación cognitiva que los individuos hacen para etiquetar las emociones.

Por otro lado, igual que la teoría de Cannon-Bard, también sostiene que reacciones fisiológicas similares provocan una gran variedad de emociones.

Teoría de la evaluación cognitiva

Según esta teoría, el pensamiento debe ocurrir antes que la experiencia de la emoción. Richard Lazarus fue el pionero en esta teoría, por lo que ésta suele recibir el nombre de la teoría

de la emoción de Lazarus. En resumen, este artefacto teórico afirma que la secuencia de eventos primero implica un estímulo, seguido de una emoción.

Por ejemplo, si estás en un bosque y ves un oso, primero pensarás que estás en peligro. Esto provoca la experiencia emocional de miedo y la reacción fisiológica, que puede acabar en huida.

Teoría de las emociones del feedback facial

Esta teoría afirma que las expresiones faciales están conectadas con la experiencia emocional. Hace ya un tiempo, tanto Charles Darwin como William James notaron que, en ocasiones, las respuestas fisiológicas tenían un impacto directo sobre las emociones, más que simplemente ser una consecuencia de la emoción. Según los teóricos de esta teoría, las emociones están relacionadas directamente con los cambios producidos en los músculos faciales.

Por ejemplo, las personas que tienen que forzar su sonrisa en un ambiente social determinado, se lo pasarán mejor que aquellas personas que tengan una expresión facial más neutra (parr. 5-11).

1.1.2.6 Comunicación de las emociones

La comunicación emocional hoy está en auge, a diario recibimos diversos mensajes que apelan a los sentimientos. Esta forma de comunicación lanza mensajes apelando a las emociones y a los sentimientos. Es necesario aprender a comunicar las emociones de tal manera que el receptor comprenda nuestra situación frente a determinado estimulo.

Las emociones entre el lenguaje verbal y no verbal podrían presentarse de forma desfasada, mientras que una persona podría decir verbalmente: “ya no quiero estar más en X lugar”, el cuerpo podría no buscar la salida. Otro ejemplo, sería cuando a una persona le preguntas ¿cómo estás? y esta contesta “feliz” y su rostro parece una piedra. También, las emociones se encuentran en el cortejo de galantería entre personas, como es el caso de una mujer que se

acaricia el cabello mostrando así el gusto por una persona; o. un hombre que al mirar de frente a una mujer que le parece atractiva y viene en dirección hacia él, éste muestra una postura más erguida, y cuando ya no hay contacto visual, la derrumba.

La expresión de las emociones de forma verbal es más de tipo consiente, ya que para hablar tendríamos que haber decidido hacerlo, para llevarlo a cabo de forma clara y coherente, mientras que la expresión no verbal puede ser de tipo inconsciente ya que podríamos no necesariamente querer comunicarlo, sin embargo, hacerlo con una mirada, un gesto o una postura corporal determinada.

Resulta necesario acompañar la comunicación verbal de las emociones con una expresión física adecuada de las mismas para que el mensaje pueda ser recibido con claridad y sin malas interpretaciones.

1.2. Educación Emocional

Según, Maurin. (2013). Afirma:

> La educación emocional y social es el proceso continuo de co-construcción de matrices de aprendizaje adaptativas y funcionales que posibilitan el desarrollo de saberes y habilidades de autoconocimiento, autorregulación de las emociones, automotivación, resiliencia, y de capacidades sociales, con la intervención de un mediador y mediante experiencias vitales de conflictos socio-afectivo-cognitivos, en el marco de interacciones interpersonales (p. 137).

Por otra parte, encontramos el aporte que nos brinda Campos. (2015), el cual afirma:

> La educación emocional nos permite adquirir y trasmitir los aprendizajes y experiencias que nos ayudarán a lo largo de nuestra vida, tanto en el nivel personal como generacional, en todos los planos (material, psicológico y espiritual)… La educación

> engloba todo lo que puede contribuir al conocimiento y la evolución del ser humano para que la humanidad sea capaz de aprender de sus errores pasados y deje de repetirlos de forma cíclica (p.41).

En base a los criterios establecidos por los autores mencionados, se puede concluir que la educación emocional es un aspecto fundamental en el desarrollo individual y social del sujeto, a través de la cual se impulsara el autoconocimiento, la empatía y una interacción saludable con sus iguales; favoreciendo la toma de decisiones responsable; previniendo así el fracaso del mismo en su socialización y disminuyendo la agresividad que se puede presentar al momento de experimentar emociones fuertes.

1.2.1 Habilidades emocionales

En relación a las habilidades emocionales Maurin (2013) afirma:

> Las habilidades emocionales pueden ser agrupadas sintéticamente en dos áreas:
>
> Inteligencia intrapersonal. Es el conjunto de competencias que permiten el conocimiento y la regulación voluntaria de nuestro mundo interno.
>
> Inteligencia interpersonal. Es el conjunto de competencias que permite comprender a los demás, sus ideas, emociones y motivaciones, y actuar cooperativamente en función de objetivos comunes (p.157).

Entonces el objetivo de la educación emocional de manera general debería ser; promover el conocimiento y manejo de habilidades propias de la persona y regulación de las emociones ajenas para así promover la dinámica del grupo dentro del aula, y fomentar un desarrollo individual y grupal satisfactorio, tanto para el sujeto como para sus compañeros.

1.2.2 Inteligencia emocional

El término inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al CI. De este modo, personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un CI menos, pero mayor inteligencia emocional. (Andalucia, 2011)

Goleman (2008) identifica la inteligencia emocional como:

> La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.75).

Desde esta perspectiva la inteligencia emocional es el complemento de la inteligencia académica, permitiéndole a la persona desarrollarse de forma abierta a los demás, siendo asertivo, empático, y maduro en la toma de decisiones. En una persona que posee una elevada inteligencia académica, la inteligencia emocional aportaría, sobre todo al momento de relacionarse con sus iguales, permitiéndole tener una visión más amplia de las opciones con las que cuenta para la solución de conflictos y en el manejo de la agresividad, favoreciendo un desarrollo integral en todas las áreas en que se desenvuelve.

1.2.3 Componentes de la educación emocional

La inteligencia emocional es un conglomerado de factores esenciales los cuales están estrechamente relacionados. Estos son la autoconciencia, el control de las emociones, la

motivación, la empatía y las relaciones sociales, cada uno de estos factores aportan al desarrollo de la educación emocional en el sujeto de forma individual y grupal. Magister (2012).

De esta manera se exponen las ideas rectoras que están presentes en estos factores:

- Autoconciencia: la autoconciencia puede ser definida como la habilidad del hombre para interpretar los mecanismos físicos, mentales y emocionales que operan en la vida diaria dentro de él.
- Control de las emociones: la capacidad para controlar nuestras emociones es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Aporta a su vez una mayor tolerancia a la frustración y un mejor manejo de la ira, una mayor capacidad para expresar el enfado de manera adecuada, aporta sentimientos positivos con respecto a uno mismo y hacia los demás, un mejor control del estrés, una menor sensación de aislamiento y de ansiedad social. Identificación de cambios de humor, comprensión del efecto de nuestro ánimo y conducta sobre otros...
- La motivación: Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.
- Empatía: es el reconocimiento y la comprensión de las emociones ajenas, la capacidad para poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o qué quieren los demás, aportan la capacidad de asumir el punto de vista de otra persona, una mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás y una mayor capacidad de escucha.
- Relaciones sociales: el control de las relaciones es una habilidad que presupone relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Que tengamos un trato adecuado

con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo de los demás.

De esta forma, el desarrollo adecuado y óptimo de estos factores permitirá gozar al individuo de una estabilidad y madures emocional, lo cual a su vez le facilitara su desarrollo en cualquier ámbito en el que se desenvuelva (educativo, emocional, familiar, laboral); por el contrario, la falta de educación y maduración emocional, debido a la falta de desarrollo de la persona en alguno de estos componentes emocionales, dificultará su socialización y su adaptación al medio.

1.2.4 Las 4 Rs planteadas por Moreno, Saiz y Martínez.

El componente emocional tiene un fuerte impacto en la adaptación del sujeto, por ello es necesario que el docente impulse el desarrollo de este aspecto, para lograr una formación integral del alumno, de esta manera el maestro debe desplegar cuatro líneas de acción, a fin de que ese proceso emocional se resuelva en el sentido de la maduración y de nuevos aprendizajes. Al respecto Moreno, Saiz y Martínez (2003).

- Respeto. El docente debe mostrar y promover en los alumnos una actitud de respeto y comprensión de los sentimientos, las emociones y la historia personal de cada uno.
- Recursos persónales. Formular preguntas y comentarios que conduzca a la valoración de los recursos internos, el descubrimiento de sus potencialidades.
- Re significación. Movilizar el descubrimiento de nuevas alternativas: otra manera de ver una realidad.
- Reaprendizaje. Mediar la autobservación y la construcción de nuevos aprendizajes.

1.3. Programa de educación emocional

Para hablar sobre un programa de educación emocional, es necesario identificar que es un programa y sobre el diseño del mismo de tal manera que los contenidos puedan ser adquiridos por los estudiantes de manera clara y práctica, dependiendo de lo que se quiere alcanzar.

Programa. Permite organizar y detallar un proceso. El programa brinda orientación respecto a los contenidos que se va a impartir, la forma en que se tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. Por lo general, un programa educativo incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación Pérez y Merino (2013).

Diseño del programa educación emocional.

El programa de educación emocional se enmarca en los métodos, instrumentos y actividades que aportan a que los estudiantes sean partícipes activos del aprendizaje y la educación de sus emociones, fomentando el trabajo en equipo, la empatía, y la comunicación. Técnicas grupales (2014), afirma que:

> La educación emocional es un área tan vital e importante en el desarrollo de los seres humanos que se debería trabajar tanto en casa como en el centro educativo. afirma: "En casa el primer paso, es hablar y verbalizar los sentimientos (tanto los suyos como los nuestros), pero también podemos utilizar actividades en el aula pensadas directamente para trabajar estos aspectos" (p. 1).

Es así que el programa de educación emocional se basa en actividades preparadas para trabajar en el aula y se enfoca en los pilares de la educación emocional; por ende, se deben encaminar en abordar los siguientes aspectos según Grupo Aprendizaje Emocional (2007):

1.3.1 Autoconcepto y Autoestima

García, (2005) afirma acerca de autoconocimiento y autoestima:

> El Autoconcepto se refiere a las percepciones que el individuo tiene de sí mismo en distintos contextos o dimensiones donde interactúa, es la opinión que uno tiene de su persona y es un conjunto de ideas y sentimientos que uno tiene de sí mismo" (p. 35).
>
> La Autoestima se manifiesta como uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz e incluye la valoración según sus cualidades que provienen de la experiencia y que son consideradas como negativas o positivas. Así el concepto de Autoestima se presenta como la conclusión final de un proceso de autoevaluación y es la satisfacción personal del individuo consigo mismo (p. 37).

En base a los aportes de este autor se establece que el autoconcepto hace referencia al criterio que se tiene de uno mismo, el reconocimiento que se hace de nuestros aspectos positivos y negativos propios, mientras que la autoestima se constituye en la valoración que se hace de esos aspectos, que valor nos damos a nosotros mismos.

Desde esta perspectiva el primer paso es conocerse a uno mismo, reconocer nuestras propias emociones para después aceptarse tal y como somos y trabajar en aquello que lo amerite. Por ende, las actividades deben enfocarse en ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo son en diferentes ámbitos: en la familia, la escuela, la relación con los demás y que identifiquen sus estados emocionales. Esto aportara sobre todo cuando existen estudiantes que no saben valorarse o tienen una baja autoestima. Algunas actividades que aportaran en este punto son:

Mi secreto escondido

Con esta actividad se pretende que nuestro alumnado se conozca mejor a sí mismo y vaya tomando conciencia de su individualidad, de su forma de pensar, sentir y actuar. Estudiar

aspectos de la propia personalidad va a permitir mantener un equilibrio en las relaciones con los demás y tomar decisiones adecuadas, tanto para nosotros mismos como para los demás.

Y si fuera.

La actividad cumple dos aspectos claves de cara a la educación emocional: manifestar aspectos personales (en este caso a través de rasgos sociales que influyen en el alumnado) e intercambiarlos, de forma lúdica

Las diferentes caras del yo

Esta actividad consiste en ayudar a hacer una reflexión sobre su propio yo, en diferentes ámbitos como son la familia, la escuela, la relación con los demás, etc. Conocerse a uno mismo y tener una imagen ajustada del propio yo es fundamental para un desarrollo y una maduración psicológica adecuada. El primer paso es conocerse a uno mismo para después aceptarse tal y como somos

Flores mejor que tomates

La utilización de esta actividad facilita la cohesión del grupo y eleva su autoestima y su empatía, favoreciendo las relaciones entre pares y la dinámica grupal en su totalidad.

Eres buen compañero

En esta ocasión se pretende fortalecer el trabajo en grupo, la comprensión, pero antes que nada el conocimiento de todos y el fortalecimiento de la autoestima de manera grupal, a través del reconocimiento de las cualidades que posee cada estudiante

1.3.2 Control de las emociones negativas

Como ya se mencionó anteriormente Ostrosky (2011) afirma acerca de las emociones negativas:

> Las emociones negativas son nuestra defensa en contra de amenazas externas, y nos ayudan a enfrentarlas. El miedo es una señal de defensa ante un peligro, la tristeza es

una respuesta adaptativa ante una perdida, y el enojo surge cuando alguien nos ataca o invade (párr. 3).

Las actividades que se empleen deben brindar una opción para que los alumnos aprendan a manejar su ira, y controlar el enfado en el momento en que crean que están a punto de tener un comportamiento negativo, y que puedan canalizar la impulsividad al experimentar emociones negativas tanto para el estudiante o para los compañeros de clase. Algunas actividades que aportaran en este punto son:

Una mirada hacia adentro

Conocer los tres tipos de conductas que podemos encontrar a la hora de relacionarnos con los demás puede ayudar al alumnado en su autoconocimiento. Se pretende que el alumnado aprenda a utilizar conductas asertivas en sus relaciones sociales. Además, con el ejercicio de empatía se reflexiona sobre los sentimientos que nuestras conductas pueden provocar en otras personas. La empatía, como competencia fundamental para la comunicación no agresiva, es necesaria para prevenir la violencia.

Control, control

Es necesario dar al alumnado estrategias para ser capaces de controlar, en la medida de sus posibilidades, sus emociones. Esta actividad contribuye para el equipamiento del adolescente al momento de controlar sus emociones sobre todo en su interacción en el salón de clases.

Los pelos de punta

Es necesaria la aplicación de esta actividad porque es necesario enseñar a los adolescentes que el control de la manifestación de los sentimientos es algo que ha de aprenderse para poder expresarnos de un modo socialmente hábil y aceptado, y no debe entenderse como una represión

sino como una necesidad para poder crear climas de convivencia adecuados y prevenir conflictos.

Misión imposible

Es necesario dar al alumnado estrategias para saber defender las propias ideas respetando las de los demás y, si es posible, que permitan llegar a un consenso satisfactorio para todos. La regulación emocional y la resolución de conflictos contribuirán a ello.

Como prefieres responder

Se trata de promover un conocimiento de distintos factores que influyen en la comunicación, así como la influencia que puede ejercer nuestra forma de transmitir las cosas para desencadenar una reacción de uno u otro tipo en los demás.

1.3.3 Empatía

Moya (2013) en su libro hace referencia a la empatía como la capacidad para entendernos mejor y ser más felices, el autor afirma:

> La empatía es una capacidad fundamental para desenvolvernos de forma adecuada en sociedad. Nos permite entender mejor a los otros y nos ayuda a alcanzar tanto el éxito personal en las relaciones con la familia y los amigos, como el profesional, favoreciendo que seamos más sensibles a las necesidades y deseos de aquellos con los que trabajamos. Las personas más empáticas son con mayor probabilidad más felices (p. 3).

Las actividades se centran en ayudar a los pequeños a desarrollar la empatía y reconocer las emociones ajenas, a que los estudiantes tomen conciencia de sus propios juicios y aprendan a respetar los de los demás, la empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz también de comprender pensamientos y

sentimientos que no se hayan expresado verbalmente. Algunas actividades que favorecen el desarrollo emocional en este punto son:

Nos ponemos en lugar del otro.

El objetivo es la comprensión de las emociones bajo el supuesto de partida que enfatiza que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nosotros como de aquello que los demás hacen o deciden. La importancia del conjunto de competencias emocionales radica en la satisfacción que los individuos tienen, tanto consigo mismos como con el desarrollo de sus deseos personales.

El trasplante de corazón

Puede ser una actividad interesante, previa al conocimiento más profundo entre los miembros del grupo-clase, y servirá para promover la cohesión grupal y el respeto al punto de vista del otro. Este respeto se sitúa en la base de la prevención de la violencia. Asimismo, utilizar la palabra para influir en otros argumentando de un modo no agresivo, fomentará un modo de comunicación adecuada, también necesaria para prevenir la violencia.

Recetas para la felicidad

Algunos aspectos que esta actividad fortalece son la empatía y otras competencias sociales como: comunicación, trabajo en equipo y colaboración.

La barca salvavidas

Permite la cohesión grupal, el respeto por los demás y por los diferentes puntos de vista de sus compañeros que, a su vez, posibilita el dialogo y elude los conflictos.

El explorador de las emociones

A través de esta actividad los estudiantes harán de exploradores en busca de signos que les indiquen diferentes estados emocionales, lo que les va a permitir ponerse en el lugar del otro, desarrollar su empatía y conocer sus estados de ánimo.

1.3.4 Asertividad

> La asertividad es una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar nuestros pensamientos e ideas o defender nuestros intereses o derechos sin la intención de perjudicar a nadie, es decir de acuerdo con el principio que debe regir nuestros actos: el principio de no dañar a otro (Llacuna, 2004, p. 1).

La asertividad es importante, al educar las emociones, se debe enseñar a comunicar los deseos y sentimientos de una forma tranquila, pero sin dejar que las necesidades se sometan a las de otras personas, siempre desde la autoconfianza y el respeto al otro, sin dañar a los demás, trabajando así la capacidad de perder el miedo a expresarse, sin ser agresivos, para crear buenas relaciones sociales, reconocer los conflictos y solucionarlos. Algunas actividades que favorecen el desarrollo emocional en este punto son:

Bola de nieve

Facilita la presentación y el conocimiento de los miembros del grupo. Un programa de estas características precisa de actividades iniciales del grupo-clase y dinámicas ágiles y divertidas que generen confianza y cooperación.

Te escucho y argumento

La escucha activa es un pilar fundamental en la comunicación interpersonal. La experiencia nos demuestra que cuesta escuchar y es una habilidad poco trabajada. Escuchar adecuadamente

contribuye a una interrelación positiva y favorece el diálogo. Sin escucha mutua no hay comunicación, que es la base para el trabajo en equipo, y la gestión y resolución de conflictos.

Ensalada de palabras

La actividad contribuye a desarrollar diversas competencias sociales tales como: la comunicación, establecer vínculos, trabajo en equipo y colaboración.

Elaborar normas y establecer acuerdos

Con esta actividad se pretende reforzar el conocimiento del resto de compañeros, de aspectos en los que no se había caído en la cuenta y que son básicos para enriquecer las interrelaciones personales y desarrollar las habilidades sociales.

Tortuga, dragón, persona

La asertividad es una habilidad de la inteligencia emocional que resulta clave para comunicarnos y relacionarnos, por ello es fundamental desarrollar en los más estudiantes desde el principio un estilo asertivo, y esta actividad favorece el desarrollo de la misma.

1.3.5 Tolerancia a la Frustración

La tolerancia a la frustración se trata de poder manejar la impotencia que se siente frente a un obstáculo que impide alcanzar lo que se desea en un momento determinado; es una habilidad adquirida que consiste en enfrentar adecuadamente una situación que no resulta como se quiere. Cuando un proyecto o una ilusión no se cumple como desearíamos, los adolescentes, pueden experimentar una baja tolerancia a la frustración, que en mayor o menor medida se presenta con conductas de rabia, tristeza, angustia, ansiedad o agresividad.

Algunas personas no son capaces de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de sus deseos y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable. Es decir, no toleran el hecho de sentirse frustrados.

Se pretende educar a los estudiantes para que puedan evitar el sentimiento de frustración o el miedo al ridículo que pueden sentir al no saber la respuesta a una pregunta o situación, fomentando la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y sin temor de equivocarse, utilizando de manera adecuada y responsable el potencial que cada uno posee, a eso se llama automotivación. Algunas actividades que favorecen el desarrollo emocional en este punto son:

Qué pasaría si.

Esta actividad resulta muy interesante porque estimula el desarrollo de la comunicación, la creatividad, y el razonamiento al momento de enfrentarse a un conflicto.

Una situación de rechazo

La actividad requiere que el alumnado se ponga en el lugar de la persona que se describe en la actividad y que reflexione sobre cuáles serían sus sentimientos ante esa situación y sobre cómo podría solucionarse la situación de rechazo. El debate que se genera puede fomentar el desarrollo de la empatía en el alumnado y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

No lo entiendo.

Es fundamental en la prevención de la violencia dotar a los adolescentes de habilidades para la resolución pacífica de los problemas o conflictos. Los conflictos personales e interpersonales son fuente de estrés, irritación y/o frustración. Esta situación emocional negativa puede -ante la falta de alternativas más deseables y adaptativas- llevar a conductas agresivas y violentas. Por otro lado, ayuda a implementar la capacidad empática de los adolescentes, proporcionándoles ocasión de conocer y compartir sus problemas pero, a su vez, los de otros compañeros y amigos como forma idónea de prevenir la violencia.

Tengo un problema

Esta es una actividad esencial al aportar una herramienta muy interesante para abordar la efectiva solución de los conflictos.

2. Agresividad

2.1 Definición

López, (2014) (como se citó en Librán y Larrucea 2012) menciona: "La agresividad significa ir contra alguien con ganas de destruir o hacer daño, es una dimensión o componente humano que nace por alguna situación vivida que llena de actitudes negativas que causan esas acciones" (p. 27).

La agresividad puede ser vista desde diferentes perspectivas, algunos autores lo analizan como una actitud previa al acto de la violencia. Carrasco y González, (2006) afirman: "la agresividad consiste en una "disposición" o tendencia a comportarse agresivamente en las distintas situaciones, a atacar, faltar el respeto, ofender o provocar a los demás, intencionalmente" (p. 9).

En base a las aportaciones realizadas por los autores antes mencionados, se puede tomar como propio el concepto de agresividad realizado por Carrasco y Gonzales, pues se considera que la agresividad es la disposición a actuar violentamente y con el fin de causar daño a alguien, la agresividad por ende se considera como la antesala de la agresión que se constituye en el recurso último de una búsqueda de soluciones pacíficas.

2.2 Factores que intervienen en la agresividad

Existen varios factores considerados como desencadenantes de la agresividad, ya que sabemos que el ser humano es único a la vez que se encuentra influenciado por el contexto en el

que se desarrolla como ser integral, algunos de estos factores son considerados por López (2014) en su investigación y se consideran a continuación:

2.2.1 Factor familiar

La familia es un modelo de actitud, disciplina, conducta y comportamiento, es la que influye en la conducta agresiva, mencionan que los padres deben ser disciplinados, quienes ponen reglas, normas, dan amor y enseñan el respeto hacia los demás, no ser autoritarios que sólo exigen, ponen sus propias reglas sin importar lo que quieran los demás, desautorizan, son hostiles y utilizan el castigo físico, menos un padre permisivo ya que no pone reglas, no exige, siempre está de acuerdo con lo que hagan y es muy confiado.

2.2.2 Factor social

La influencia social dependerá del lugar donde se vive, las amistades, la televisión y de las expresiones que escuchen los niños y jóvenes, esto fomentará la conducta agresiva. Los primeros en fomentar los valores son los padres, y esto debe continuar en la escuela.

2.2.3 Factor cultural

La cultura es una unidad integrada que se debe tomar en cuenta, es importante que en cada hogar los padres fomenten las culturas familiares ya sea una costumbre de sus ancestros o una costumbre religiosa (p. 29).

2.2.4 Factor emocional

Las emociones juegan un papel importante en la expresión de la agresividad, la frustración, la ira, el odio, son algunas de las emociones que preparan al sujeto o lo disponen a actuar de forma violenta; dichas emociones están relacionadas con los factores familiar, social y cultural, ya que dependiendo del tipo de relación que el individuo presente en su contexto, estas van a predisponer al sujeto a buscar solucionar los conflictos de forma pacífica o no.

Existen otros factores de tipo biológico que influyen en la agresividad, y que en la presente investigación no son tomados en consideración, ya que se va a trabajar con los aspectos externos.

2.3 Teorías que explican la agresividad

2.3.1 Teoría Psicoanalítica

Respecto de esta teoría, uno de los autores que abordan el tema de la agresividad es Sigmund Freud, el cual intenta explicar la agresividad a través del complejo de Edipo, luego que este hubiese asesinado a su padre y casado con su madre, a partir de esto inicia el análisis de la agresividad.

Por su parte López (2014) menciona a Alfred Adler:

> El primero en formular la hipótesis de pulsión de agresión y descubre que su meta es la satisfacción y el deseo de desplazarse a su objetivo, dice que la agresión se da por el miedo de muchos a ser dominados por los demás, no ceder a la sumisión, la dependencia y la debilidad (p. 31).

2.3.2 Bandura y la Teoría del Aprendizaje Social.

Ciertos comportamientos agresivos están recompensados socialmente. Lo que consideramos conducta agresiva está reglado socialmente, no es lo mismo ver a una persona con un cuchillo en la carnicería que fuera en la calle. En algunas culturas o religiones es considerado una agresión que te miren directamente a los ojos. Si sólo nos fundamentamos en el aprendizaje de la agresividad social, indicará que en ciertas culturas, esta muestra de agresividad está justificada socialmente, pero lo importante es ver la intención. Esta es una crítica de Berkowitz a Bandura y su aprendizaje social.

Desde este enfoque la agresividad se considera como una actitud aprendida desde la familia, la escuela y la sociedad en general.

2.3.3 Teoría de Dollard Y Miller: intentaron integrar conducta y psicoanálisis.

Las frustraciones generan agresividad. Si algo te impide tener aquello que deseas puede desencadenar en agresividad. Esta agresividad puede ser directa hacia la persona que te genera la frustración ya sea mediante la agresión física o verbal o indirecta desplazando la agresión a una tercera persona o a un objeto. En EEUU vieron que cuando aumentaba el precio del algodón aumentaban las agresiones contra la raza negra. (Guerri, 2016)

2.3.4 Teorías biológicas

Ubican a la agresión dentro del individuo, sin embargo, los defensores de un planteamiento biológico han tratado de identificar regiones cerebrales o del sistema nervioso que se relacionen con el comportamiento agresivo.

> Las teorías biológicas tratan de identificar regiones cerebrales o del sistema nervioso que se relacionen con el comportamiento agresivo. El sistema límbico, que influye en nuestros impulsos y emociones, se ha identificado como una de tales regiones. Algunos investigadores piensan que la amígdala, que es parte del sistema límbico, cumple una función importante en la agresión. Otros han asignado un papel importante a la corteza cerebral, donde tienen lugar los procesos superiores de pensamiento, como el acto de decidir si un comportamiento es apropiado. Resulta que cuando la corteza cerebral es dañada o deteriorada, las personas pueden cometer más agresiones impulsivas (Teorías Biológicas, 2011).

2.4 Diferencias de género

Estudios recientes: muestran que se dan más casos de comportamiento agresivo en hombres que en mujeres. Algunos investigadores creen que es hormonal e innata, mientras que otros

argumentan que esta diferencia se debe al aprendizaje y la socialización, más que a variaciones hormonales.

Quedamos en una posición similar a la de las teorías de los instintos. Aunque los mecanismos biológicos intervengan en la instigación de la violencia, debemos explicar qué los dispara. Para entender por completo la agresión, debemos ver también fuera de la persona, investigar las formas en que estas condiciones externas influyen en el cuándo y en el cómo se agrede (Teorías Biológicas, 2011).

Otros autores aportan que la principal causante de la agresividad es la parte social en la que el individuo interactúa, el aprendizaje por imitación es el principal actor en este tipo de enfoques, y los seres humanos, aunque puedan tener factores genéticos o biológicos, depende mucho del contexto en que se desenvuelve para que dichos factores se disparen y desemboquen en conductas agresivas.

2.5 Manifestaciones de la agresividad

2.5.1 Agresividad Adaptativa

Desde esta perspectiva la agresividad es una respuesta emocional primaria de carácter adaptativo, en respuesta al miedo de algo o alguien; en adolescentes, puede ser en respuesta a la amenaza de algún compañero o compañera.

2.5.2 Agresividad Maladaptativa

En este punto la agresividad se presenta como efecto de las vivencias de la niñez o adolescencia que han sido disfuncionales y desagradables, o de las emociones no superadas o enfermizas experimentadas por el sujeto; es una agresividad no regulable y por lo tanto puede ser desproporcional al estímulo que la provoca ocasionando consecuencias exageradas.

2.5.3 Agresividad Social

Esta manifestación se presenta en individuos que se encuentran en ambientes socialmente desfavorables donde la obtención de recursos es limitada y se debe luchar por los mismos, un ambiente hostil puede ocasionar un problema de adaptación y por ende un rechazo de las normas.

2.6 Agresividad en la escuela

La agresividad se presenta en los adolescentes al momento de socializar con sus iguales, existen marcadas diferencias entre los individuos, lo cual permite que se desarrolle la actitud hostil o agresividad entre los estudiantes. Para que se presente dicho problema en las relaciones se analiza dos factores según López (2014):

- **Factores personales:** estos se ven producidos por la falta de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, entre las variables psicológicas que se relacionan con la conducta agresiva se destacan:

Impulsividad: es la falta de control a la hora de actuar o decir algo sin pensar el daño que se puede ocasionar a una persona.

Ausencia de Empatía: incapacidad para llegar a sentir un estado emocional similar al de otra persona, ponerse en los zapatos de alguien.

Control emocional: quienes tiene un control interno muestran menor agresividad que las que predominan un control externo.

- **Factores familiares:** Los padres tienen la responsabilidad de fomentar los valores dentro del hogar, poniendo disciplina, reglas y principalmente afecto para demostrar la importancia que tiene su existencia, pero algunos no prestan la atención adecuada a los hijos y eso los lleva a realizar actos de rebeldía donde demuestran la conducta agresiva, causando un malestar a sus compañeros y especialmente a los docentes (p. 33).

En los establecimientos resulta necesario que los padres colaboren en la educación de los jóvenes para que no existan actos violentos dentro y fuera del lugar de estudio, el bienestar de cada uno es importante para que no haya deserción escolar y así lograr que los jóvenes cumplan metas. Fomentar la educación emocional desde pequeños sería un principio para establecer relaciones saludables entre compañeros.

2.7 Tipos de agresividad

2.7.1 Agresividad Física

Esta tipología de agresividad es directa, y se establece un contacto corporal entre los contendientes los cuales buscan dañar de alguna manera al otro, al respecto Penado, (2012) afirma:

> La agresión de tipo físico se produce por contacto directo con los contendientes, implica un ataque a un organismo mediante conductas motoras y acciones físicas, lo cual implica daños corporales, los puñetazos y las patadas serian ejemplos claros de este tipo de agresividad (p. 19).

2.7.2 Agresividad Verbal

Se conceptualiza a la agresión de tipo verbal como una forma de atacar utilizando el lenguaje, como medio de defensa se suele utilizar los insultos y blasfemias. Al respecto Penado, (2012) afirma: "La agresión verbal tiene su forma de expresión en el lenguaje y es una respuesta oral nociva para el otro, siendo los insultos y amenazas unos buenos ejemplo de esta agresividad" (p. 19).

2.7.3 Hostilidad

Etimológicamente, hostilidad proviene del latín hostis que es un derivado de hostio, hostire, que significa represaliar, hostigar, reprimir y también compensar.

Al respecto Batallas (2014) (como se citó en Sanz, M y García V, 2006) establece:

> Desde la visión de la psicología, la hostilidad se trata de una actitud negativa hacia los otros que consiste en la enemistad, la denigración y mala voluntad. El cinismo, imprudencia, obscenidad descarada y falta de vergüenza es tomado en cuenta como uno de los elementos componentes de la hostilidad (p. 25).

A partir de este concepto se concreta que la hostilidad es una actitud de enemistad y desprecio hacia determinadas personas, es una forma de agresividad psicología y emocional que busca herir la sensibilidad de la otra persona.

2.7.4 Ira

Batallas (2014) afirma: "La ira es definida como una pasión del alma que causa indignación y enojo, apetito o deseo de venganza, furia o violencia de los elementos y repetición de actos de saña, encono o venganza" (p. 27).

La ira entonces se considera como una forma de agresividad psicológica que se constituye en un factor desencadenante de las formas de agresividad física, verbal, y hostilidad.

f. METODOLOGÍA

Descripción de la investigación.

El objetivo de la presente investigación tiene como objetivo disminuir la agresividad en estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de Bachillerato 27 de Febrero, de esta manera se establece una investigación de tipo descriptiva enmarcada en un diseño pre-experimental ya que se maneja dos variables. Además, constituye un estudio de corte transversal por la razón de que se trabaja en un periodo y con una población determinada. Por ello es necesario determinar el fenómeno y su incidencia en el objeto de estudio, medir hasta qué punto es necesario y de esta forma implementar un programa de educación emocional, para disminuir la agresividad de los estudiantes.

Métodos y técnicas empleados.

Para que una investigación adquiera valides resulta necesario la aplicación de métodos y técnicas que contribuyen a validar los resultados obtenidos.

De esta manera se considera como métodos para la investigación:

Método de análisis-síntesis:

Dicho proceso permitirá el desglose del marco teórico y la especificación al momento de realizar el estudio de tal manera que se trabaje los aspectos relacionados al tema de manera clara, como también al momento de establecer las conclusiones.

Método inductivo:

Este método se aplicará en la elaboración de la problemática ya que permitió investigar, comparar aspectos particulares para llegar a generalizarlos en la elaboración de las conclusiones y recomendaciones,

Método histórico- lógico:

Permite establecer las bases sobre las cuales se va a asentar la investigación, como se ha desarrollado el aspecto emocional a través de la historia y su impacto en el individuo.

Método estadístico:

Será empleado al momento de tabular los datos obtenidos durante la investigación.

Enfoque sistémico.

Permite la construcción de un plan de acciones para disminuir la agresividad de los estudiantes de la institución, a través de la educación emocional.

Las actividades empleadas. Las actividades permiten dirigir los procesos mentales y la acción práctica hacia la ejecución de los objetivos formulados en la investigación.

Cuestionario de Agresividad A.Q

La prueba permite evaluar el nivel de agresividad general que presenta el grupo de estudiantes, además evalúa 4 factores de agresividad dividida por ítems; y la distribución de ítems por dimensión es la siguiente: agresión física (8), agresividad verbal (6), hostilidad (8) e ira (5)

Población y Muestra

El escenario de la investigación lo constituye el Colegio de Bachillerato 27 de Febrero, tomando como base los estudiantes del 8vo año de dicha institución.

El universo está compuesto por 95 estudiantes correspondiente a los octavos años de la institución, del periodo escolar 2017-2018, de los cuales se seleccionó una muestra de 32 educandos correspondiente al octavo año paralelo “A”, con los siguientes criterios de fijación:

- Se seleccionó el Colegio de Bachillerato 27 de Febrero.

- La implementación del proyecto se realizará con la permisión de las autoridades de la institución educativa.
- Para el desarrollo del proyecto será necesaria la participación de todo el paralelo seleccionado.

Presupuestos metodológicos que sustentan la indagación científica.

La educación emocional es abordada desde un enfoque humanista, puesto que la pretensión del mismo era concebir una disciplina que estudiara al hombre como un ser total, es decir, que la dimensión mental estuviese integrada a la conducta, así como a la espiritual y/o emocional. De esta manera se habla de un ser humano como una totalidad, y no por partes separadas; así, las emociones son parte de esa totalidad, y van a influir en el individuo en todas sus áreas del desarrollo, fundamentalmente en el manejo de la agresividad.

En efecto esto contribuye a que se investigue y analice el impacto de las emociones sobre la percepción que cada sujeto tendrá de su contexto y de su mundo en el cual se desenvuelve. Permite también el afrontamiento de conflictos y disminución de la agresividad como resultado de la educación de dichas emociones a través de la empatía, la asertividad, y el control de emociones negativas.

La presente investigación tiene como base la teoría de la Inteligencia Social, cuyo principal representante es Edward Thorndike, quien en 1920 la definió como “la habilidad de comprender y motivar a los hombres y mujeres; la base principal era el sentido de la empatía, habilidad necesaria para vivir y sobrevivir en este mundo individualizado”. Orozco (2007).

Sobre la base de las consideraciones anteriores encontramos los aportes de la inteligencia emocional y a su principal exponente, el psicólogo Daniel Goleman, al respecto Sabater (2017). Afirma:

> Se habla ante todo de la capacidad para dirigirnos con efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectar con las emociones propias, de gestionarlas, de auto-motivarse, de frenar los impulsos, y de vencer las frustraciones (párr.9).

Procedimientos de la investigación

Para la selección de los estudiantes investigados se tomó en cuenta que fueran adolescentes que no tuvieran impedimentos para que pudieran cooperar activamente en la investigación.

Del procesamiento y recolección de datos

Para el procesamiento se utilizó El cuestionario de agresividad AQ (Buss y Perry) con el cual se analizó los factores de agresividad que presentan los estudiantes de 8vo año "A" de la institución; además, se tuvo en cuenta la tabulación conjuntamente con el análisis de los mismos, ya que con esto se propone acceder de forma resumida directa e implícita a los datos encontrados.

- ✓ **Primera fase: valoración – diagnóstico**

Paso 1. Recogida de la información pertinente

El primer paso será la recogida de información, para proceder al análisis y la toma de decisiones basándonos en la información recibida,

Paso 2. Análisis de la información

Seguidamente se va a seleccionar la información identificando lo más relevante, analizar los datos, interpretarlos y elaborar la valoración funcional de los datos obtenidos.

Paso 3. Elaboración del diagnóstico y toma de decisiones

Esta fase concluye con la formulación del diagnóstico, la redacción del informe en el que se incluye la modalidad de intervención que se podría emplear.

- ✓ **Segunda fase: intervención**

Se procede con esta fase una vez que se ha realizado el diagnóstico, considerando el contexto en el que se va a intervenir y los objetivos que se han planteado frente al problema.

Paso 1. Diseño o elaboración de la intervención: Programa de Educación Emocional

Para diseñar el Programa de Educación Emocional es necesario tener en cuenta algunas consideraciones básicas:

Temáticas del programa de educación emocional. La disminución de la agresividad, tras esta realidad existen distintos aspectos de la educación emocional que aportan en el estudiante a establecer relaciones con carácter pro-social, los cinco pilares de la educación emocional (autoestima y autoconocimiento, empatía, asertividad, control de emociones y tolerancia a la frustración) van a aportar en este proceso de disminución de dicha problemática, por tal razón el programa ha de componerse por actividades que fomenten estos procesos emocionales en el adolescente.

Lineamientos temáticos para la disminución de la agresividad.

En relación a la Temática del programa de educación emocional. Para planificar y desarrollar el programa de educación emocional con perspectiva de disminución de la agresividad se toma en cuenta algunas consideraciones:

- ✓ Abordar la educación emocional en el contexto académico, resulta pertinente hacerlo de manera práctica, ya que más que conocer conceptos o definiciones sobre la educación emocional, necesitan educar sus emociones a través de actividades que permitan que cada uno de significado adecuado y a través de la practica en el salón de clases.

- ✓ Existen dificultades de carácter socio-familiares que pueden dificultar el proceso de educación de las emociones de los estudiantes, esto, considerando que se trabaja con adolescentes.

En relación al responsable del programa. El facilitador debe:

- ✓ Poseer conocimiento sobre los contenidos temáticos a trabajar, es decir manejar los conceptos de educación emocional, los pilares de la educación emocional, la adolescencia, la agresividad, dependiendo de las actividades que se vaya a realizar.
- ✓ Poseer facilidades para la conducción grupal con adolescentes a los que va dirigido el programa.
- ✓ Poseer un marco ético acorde a la temática que se va a trabajar de manera tal de propiciar un ambiente de confianza e intimidad, en el cual se vele por el respeto a las emociones y experiencias de cada adolescente
- ✓ Constituirse en un facilitador de la experiencia de aprendizaje que desarrollarán los participantes. En este sentido es conveniente manejar un marco de conducción directivo, centrado en la participación activa que propicie la participación de los integrantes del grupo.
- ✓ Poseer capacidades comunicativas que faciliten la expresión de los participantes, evitando los juicios de valor que pudiesen inhibir la confianza de los integrantes del grupo.

En relación a la Convocatoria de los Participantes. La convocatoria debe ser una invitación a participar de un espacio educativo, procurando otorgar claridad a los eventuales participantes sobre qué se va a trabajar, en qué momentos, y cómo se va a desarrollar. Esto se desarrolla a través de invitaciones en forma directa por el facilitador, para asegurar la asistencia y regularidad de la participación de los estudiantes del octavo año.

En relación a la Estructura del Programa de educación emocional. El diseño del Programa de educación emocional, es necesario estructurar cada tema de trabajo para facilitar las condiciones de motivación para los participantes. Esta tarea requiere de la planificación de las actividades de cada taller, así como la evaluación del mismo posterior a su desarrollo. Esta planificación tiene la suficiente flexibilidad, de manera tal de respetar los procesos particulares del grupo y ajustarse a sus necesidades.

Paso 2. Aplicación del tipo de intervención diseñada para el caso concreto

La aplicación de la intervención ha de hacerse, en principio, según el diseño elaborado para el caso. Generalmente es el orientador el que asume la responsabilidad de que se ejecute adecuadamente, siguiendo el proceso e introduciendo cuantas modificaciones sean pertinentes; el resto de los trabajadores y personas intervinientes llevan a cabo tareas de apoyo.

- ✓ **Tercera fase: seguimiento y evaluación final**

La última de las fases se inicia con el seguimiento de la intervención y finaliza con la evaluación del proceso seguido y de los resultados alcanzados.

El seguimiento de la intervención tiene como finalidad asegurarse de que los logros alcanzados con la intervención se mantienen en el tiempo y se generalizan a situaciones distintas de aquellas en las que se dio el aprendizaje. La forma de llevar a cabo el seguimiento difiere mucho de unos casos a otros; la observación del comportamiento de las personas y de los grupos suele ser la forma más utilizada.

Cuando a través de la observación se advierte que los objetivos se han alcanzado, se procede a la evaluación final de todo el proceso y de los resultados. En cada caso se eligen las pruebas más adecuadas; en este caso las de carácter psicométrico.

Evaluación de la propuesta alternativa

Finalmente, la evaluación de la propuesta alternativa radicada en el programa de educación emocional será a través de los resultados obtenidos mediante la aplicación de los talleres ofertados, luego de haber implementado la intervención, es de esta manera como se pretende validar la efectividad de la aplicación de la propuesta anteriormente mencionada.

Estructuración del programa de educación emocional.

Taller 1 autoestima y autoconocimiento

Actividad 1: Mi tesoro escondido
Actividad 2: Y si fuera
Actividad 3: Las diferentes caras del yo
Actividad 4: Flores mejor que tomates
Actividad 5: Eres buen compañero

Taller 2 Empatía

Actividad 1: Nos ponemos en lugar del otro
Actividad 2: El trasplante de corazón
Actividad 3: Recetas para la felicidad
Actividad 4: La barca salvavidas
Actividad 5: El explorador de las emociones

Taller 3 Asertividad

Actividad 1: Bola de nieve
Actividad 2: Te escucho y argumento
Actividad 3: Ensalada de palabras
Actividad 4: Tortuga, dragón, persona
Actividad 5: Elaborar normas y establecer acuerdos

Taller 4 Control de Emociones

Actividad 1: Una mirada hacia adentro

Actividad 2: Control, control

Actividad 3: Los pelos de punta

Actividad 4: Misión imposible

Actividad 5: Como prefieres responder

Taller 5 Tolerancia a la frustración

Actividad 1: Qué pasaría si

Actividad 2: Una situación de rechazo

Actividad 3: Que pasa contigo

Actividad 4: Tengo un problema

Cronograma

Actividades / **Semanas**	**Noviembre 2017**	**Diciembre 2017**		**Enero 2018**
	Semana 4	**Semanas 1 y 2**	**Semanas 3 y 4**	**Semanas 1 y 2**
Taller Nº 1 Autoestima y Autoconocimiento	X	X		
Taller Nº 2 Empatía		X		
Taller Nº 3 Asertividad		X	X	
Taller Nº 4 Control de emociones			X	x
Taller Nº 5 Tolerancia a la frustración				x

Recursos Humanos

- Investigador (Christian Ríos)
- Estudiantes del 8vo año “A”

Recursos Físicos

- Instalaciones del Colegio de Bachillerato 27 de Febrero
- Salón de clases del 8vo año paralelo “A”
- Computadora
- Flash memory

Recursos Materiales

- Test impreso
- Material didáctico
- Libros de consulta

Recursos económicos

- Dinero para transporte
- Dinero para copias e impresiones
- Dinero para refrigerio (Talleres)
- Dinero para el material didáctico

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2017																												2018																							
	abril				Mayo				Junio				julio				agosto				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				Junio			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos																																																				
Consultas bibliográficas para el Marco teórico																																																				
Redacción de la metodología preparación de técnicas y selección de Instrumentos de investigación																																																				
Planificación de la propuesta de intervención.																																																				
Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos																																																				
Presentación del proyecto de tesis, solicitud pertinencia del proyecto																																																				
Designación de director de tesis																																																				
Construcción de preliminares. Elaboración de la revisión de literatura. Normas APA. Correcciones de la Revisión de literatura																																																				
Construcción de materiales y métodos para la investigación																																																				
Aplicación de la propuesta de intervención																																																				
Construcción de resultados y de la discusión.																																																				
Construcción de conclusiones y recomendaciones.																																																				
Elaboración de resumen en castellano e inglés y de la introducción																																																				
Redacción de la bibliografía. Organización de anexos.																																																				
Redacción del informe final de tesis. Presentación, revisión y correcciones de la tesis.																																																				
Estudio y calificación privado																																																				
Sustentación pública																																																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

N° de Aspectos	CONCEPTO	GASTOS
	EGRESOS	
	APORTES PERSONALES DEL ESTUDIANTE PARA LA INVESTIGACIÓN	
1	Diseño del proyecto	80
2	Desarrollo de la investigación	40
	GASTOS CORRIENTES	
3	Pasaje	180
4	Alimentos	240
	BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO	
5	Material de Oficina (Computadoras, Flash memory, hojas)	120
6	Uso del Internet	80
7	Impresión	50
	SERVICIOS GENERALES	
8	Difusión del taller, información, publicidad,	30
9	Refrigerios para los talleres	130
10	Materiales didácticos	60
11	Libros (bibliografía)	40
	TOTAL DE INGRESOS Y GASTOS	1.050

i. BIBLIOGRAFÍA

Andalucia, (2011, Junio). Temas para la educacion. *Revista digital para profesionale de la enseñanza*, Recuperado de https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf.

Banco Mundial (29 de marzo de 2017). *Educacion.* [Mensaje en un blog]Recuperado de http://www.bancomundial.org/es/topic/education/overview

Batallas, (2014). Agresivida, Hostilidad e Ira en Adolescentes que Juegan Videojuegos (Tesis de pregrado). Universidad de las Americas, Quito.

Campos, J. (2015). Educación Emocional El principio del cambio. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Granica.

Carrasco y Gonzales, (2006, junio). Aspectos Conceptuales de la Agresión: Definición y Modelos Explicativos. Acción Psicológica. Recuperado de http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/478/417

Corbin, J. (2016, mayo). Psicología emocional: principales teorías de la emoción. *Psicología y Mente*. Recuperado de https://psicologiaymente.net/psicologia/psicologia-emocional

García, M. (2003, 09). La Educación Emocional: Conceptos Fundamentales. Redalyc. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/410/41040202/

García, L. (2005). Autoconcepto, Autoestima y su relación con el Rendimiento Académico (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey.

Guerri, (2016, 12 de diciembre). La Agresividad, Conceptos y Teorías. Psicoactiva. Recuperado de https://www.psicoactiva.com/blog/la-agresividad/

Goleman, D. (2008). Emotional Intelligence. Barcelona, España: Kairós, S. A.

López, A. (2014). Autoestima y Conducta Agresiva en jóvenes (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.

Llacuna, J. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf

Magister. (2012). Inteligencia Emocional, Recuperado de: ttp://sec.magister.com.es/materiales_cursos/cursos_UFV._El_desarrollo_de_la_inteligencia_emocional_a_lo_largo_de_las_distintas_etapas_educativas.pdf

Martinez, S. (1998). la naturaleza de las emociones. una propuesta instuicionista para la educacion moral desde la filosofia y la reurociencia. (Tesis de doctoral, Universidad de Valencia). recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50018/La%20naturaleza%20de%20las%20emociones.%20Tesis%20doctoral%20Sara%20Martinez%20Mares.pdf?sequence=1

Maurin, S. (2013). Educación emocional y social en la escuela. Un nuevo paradigma, estrategias y experiencias. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

Morales, M. (2007). Educar las emociones y los sentimientos. Malaga: Ediciones Narcea, S.A

Moya, L. (2013). *La empatia, entenderla para entender a los demas*. Recuperado de https://www.amazon.es/dp/8415880650?tag=psicologiaenp-21&camp=3598&creative=24794&linkCode=as1&creativeASIN=8415880650&adid=0TRP04Z8P0HEM1YP6MDF&

Negrete, N. (18 de julio 2017). Educación emocional. El Mercurio. Recuperado de http://www.elmercurio.com.ec/508180-educacion-emocional/

Nicuesa, M. (2016). Definición de emociones básicas [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.definicionabc.com/?s=Emociones%20B%C3%A1sicas

OMG. (2016). Violencia Juvenil [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs356/es/

Orozco E. (1 de mayo de 2007). Inteligencia social y sobrevivencia. [Mensaje en un blog] Recuperado de https://www.gestiopolis.com/inteligencia-social-y-sobrevivencia/

OSTROSKY, F. (1 de febrero de 2011). *Las Emociones Negativas Sirven De Defensa Y Las Positivas Como Protección*. [Mensaje en un blog] Obtenido de http://expansion.mx/salud/2011/02/01/las-emociones-negativas-sirven-de-defensa-y-las-positivas-como-proteccion?internal_source=PLAYLIST

Penado, M. (2012). Agresividad reactiva y proactiva en adolescentes: efecto de los factores individuales y socio-contextuales (Tesis Doctoral). Universidad Complutense, Madrid.

Perez, J. (2008). *Definicion de Educacion.* [Mensaje en un blog].Recuperado de http://definicion.de/educacion/

Sabater V. (2017). Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional. [Mensaje en un blog] Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-inteligencia-emocional/

Técnicas grupales para la educación emocional. (2014, 23 de septiembre). 10 geniales técnicas grupales para la educación emocional. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: http://blog.tiching.com/10-geniales-tecnicas-grupales-para-la-educacion-emocional/

Teorias biologicas y de los instintos. (2011, 11 de junio). Conducta agresiva. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: https://comopensamossobrelasflores.wordpress.com/2011/06/11/teorias-biologicas-y-de-los-instintos/

Zarate, R. (2010, 07, 29). La Inteligencia Emocional Y El Sector Financiero Colombia. Cielo. Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.scielo.org.co/pdf/ean/n69/n69a10.pdf

OTROS ANEXOS

Cuestionario de Agresividad (AQ)

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ **Sexo: _____**

Institución Educativa: _____Grado de Instrucción:_____

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo una "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF= Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

	CF	**BF**	**VF**	**BV**	**CV**
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida					
04. A veces soy bastante envidioso					

05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos					
15. Soy una persona apacible					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a					

pegarnos					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón					
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas					
27. He amenazado a gente que conozco					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Agresividad	1-29	30-58	59-87	88-116	117-145
Total					

Items									Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Agresividad Fisica	1	5	9	13	17	21	27	29	8	9-16	17-24	25-32	33-40
Hostilidad	4	8	20	12	16	26	23	28	8	9-16	17-24	25-32	33-40
Ira	18	19	25	22	15				5	10	15	20	25
Agresividad Verbal	2	6	14	11	10	7			6	7-12	13-18	19-24	25-30

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
CONTROL DE ASISTENCIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:……..

ESTUDIANTE:……

Semana 1: ……..

FECHA	ENTRADA	SALIDA	TEMÁTICA TRATADA	FIRMA	OBSERVACIONES

FIRMA:

…….	**…….**	**……**
SUPERVISOR INSTITUCIÓN	**Lic. Paul Torres** **DOCENTE DE ASIGNATURA**	**Lic. Francisco Paladines** **DOCENTE DE ASIGNATURA**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
HORARIO DE INTERVENCIÓN NOVIEMBRE 2017- ENERO 2018

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:…….
ESTUDIANTE:……

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
07:00 - 07:40			Intervención		
07:40 - 08:20			Intervención		
08:20 - 09:00					
09:00 - 09:40					
R	E	C	E	S	O
10:10 - 10:50		Intervención			
10:50 - 11:30		Intervención			
11:30 - 12:10					
12:10 - 12:50					

FIRMA:

…….	**…….**	**……**
SUPERVISOR INSTITUCIÓN	**Lic. Paul Torres**	**Lic. Francisco Paladines**
	DOCENTE DE ASIGNATURA	**DOCENTE DE ASIGNATURA**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad #

Institución: ……
Fecha: ……
Hora de inicio: ……..
Hora de culminación: ……

ACTIVIDAD:				
	Nombres y apellidos	**Mucho**	**Nada**	**Poco**
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				
30				
31				
32				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TABULACION DE ACTIVIDADES POR TALLERES

Tabla 1

Resultados de la aplicación del taller de autoestima y autoconocimiento

Taller	Indicadores de Evaluación								
		Mucho		Nada		Poco		Total	Total
	Actividades	f	%	f	%	f	%	**f**	**%**
Autoconcepto y Autoestima	Mi tesoro escondido	29	91%	0	0%	3	9%	32	100 %
	Y si fuera	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Las diferentes caras del yo	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Flores mejor que tomates	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Eres buen compañero	30	94%	1	3%	1	3%	32	100 %
Total		97%		0.6%		2.4%		100%	

Fuente: Aplicación del taller de autoestima, a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de febrero.
Elaborado por: Christian Ríos

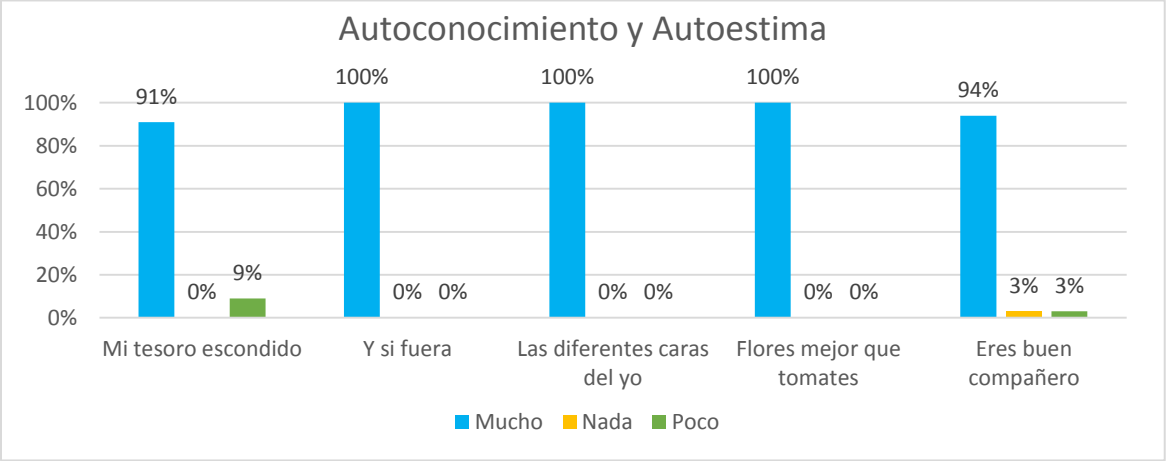


Grafico 4. Aplicación del taller de Autoconcepto y autoestima a los estudiantes de 8vo año paralelo "A".

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El taller de Autoconcepto y autoestima consta de 5 actividades las cuales están distribuidas en una hora académica (40 minutos) cada una, y se obtuvo como resultado que dicho taller analizado desde sus 3 indicadores de evaluación (Mucho, Poco, Nada) y una vez tabuladas todas las actividades del mismo; presenta mucho impacto en un 97%, poco impacto en un 2,4% y nada de impacto en un 0,6%.

Tabla 2

Resultados de la aplicación del taller de empatía.

Taller	Indicadores de Evaluación								
		Mucho		Nada		Poco		Total	Total
	Actividades	f	%	f	%	f	%	**f**	**%**
Empatía	Nos ponemos en lugar del otro	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	El trasplante de corazón	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Recetas para la felicidad	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	La barca salvavidas	30	94%	2	6%	0	0%	32	100 %
	El explorador de las emociones	30	94%	2	6%	0	0%	32	100 %
	Total	97%		3%		0%		100%	

Fuente: Aplicación del taller de empatía, a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de febrero.
Elaborado por: Christian Ríos

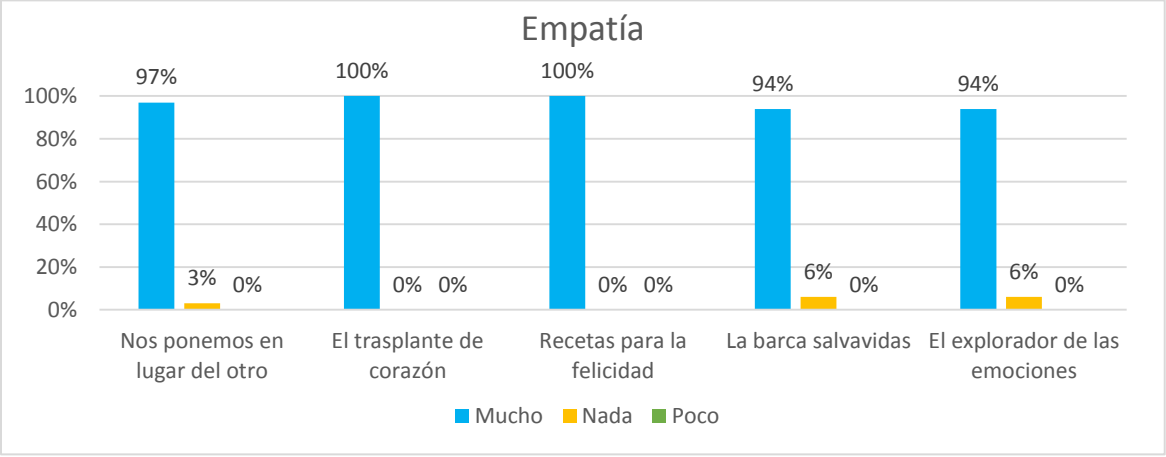


Grafico 5. Aplicación del taller de Empatía a los estudiantes de 8vo año paralelo "A".

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Tras el análisis de las actividades inmersas en el taller de Empatía, y tomando en consideración los indicadores de evaluación del mismo (Mucho, Poco, Nada) se obtiene como resultado que dicho taller tiene mucho impacto en un 97%, mientras que para el 3% restante existe nada de impacto en los estudiantes.

Tabla 3

Resultados de la aplicación del taller de Asertividad.

Taller	Indicadores de Evaluación								
	Actividades	Mucho		Nada		Poco		Total	Total
		f	%	f	%	f	%	**f**	**%**
Asertividad	Bola de nieve	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Te escucho y argumento	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Ensalada de palabras	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Tortuga, dragón, persona	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Elaborar normas y establecer acuerdos	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Total	97%		3%		0%		100%	

Fuente: Aplicación del taller de asertividad, a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de febrero.
Elaborado por: Christian Ríos

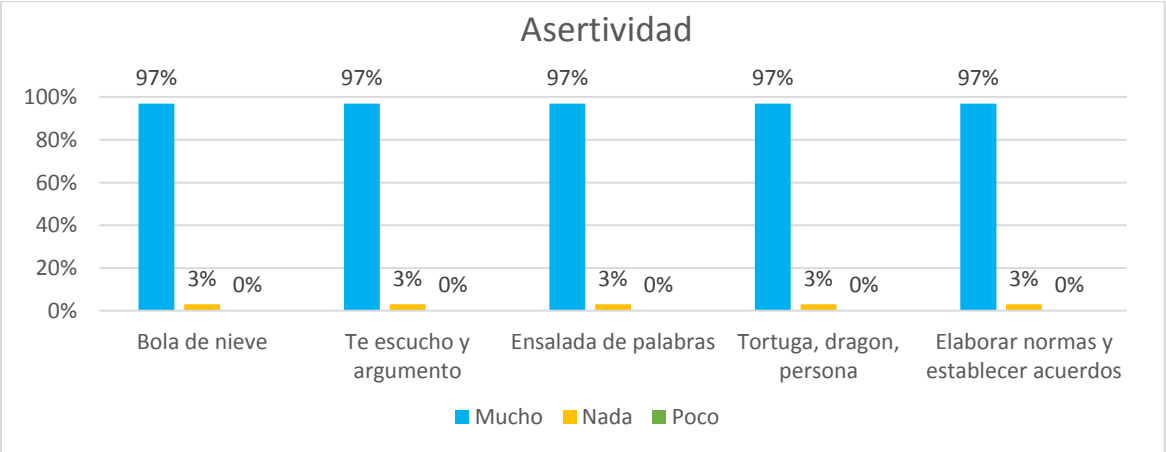


Grafico 6. Aplicación del taller de Asertividad a los estudiantes de 8vo año paralelo "A".

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados obtenidos al analizar las 5 actividades que conforman el taller de Asertividad, tomando en consideración los indicadores de evaluación (Mucho, Poco, Nada) demuestran que dicho taller tiene mucho impacto en un 97%, mientras que en un 3% existe nada de impacto en los estudiantes.

Tabla 4

Resultados de la aplicación del taller de Control de emociones negativas.

Taller	Indicadores de Evaluación							
		Mucho		Nada		Poco	Total	Total
	Actividades	f	%	f	%	f %	**f**	**%**
Control de emociones negativas	Una mirada hacia adentro	31	97%	1	3%	0 0%	32	100 %
	Control, control	31	97%	1	3%	0 0%	32	100 %
	Los pelos de punta	28	87%	4	13%	0 0%	32	100 %
	Misión imposible	28	87%	4	13%	0 0%	32	100 %
	Como prefieres responder	32	100%	0	0%	0 0%	32	100 %
	Total	93,6%		6,4%		0%	100%	

Fuente: Aplicación del taller de control de emociones negativas, a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de febrero**.**
Elaborado por: Christian Ríos

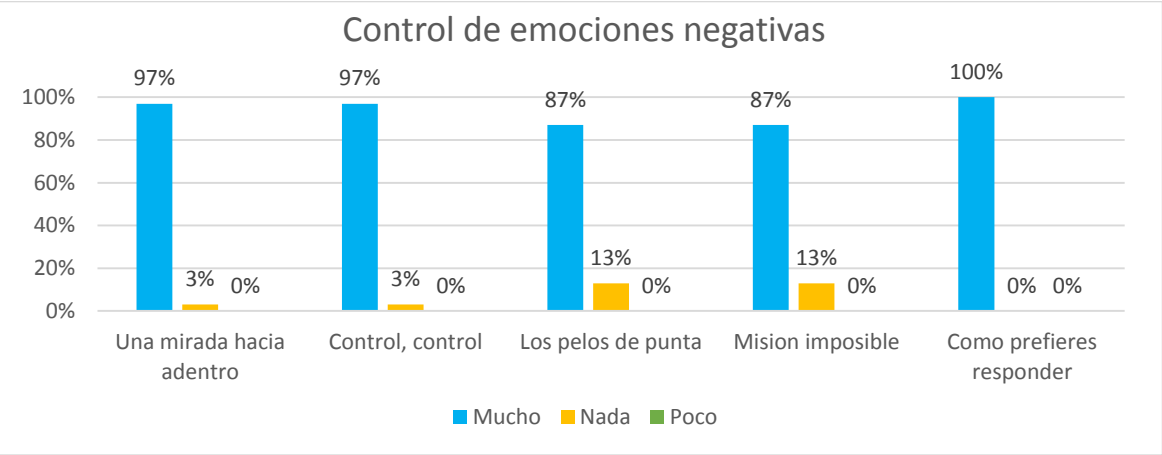


Grafico 7. Aplicación del taller de Control de emociones negativas a los estudiantes de 8vo año paralelo "A".

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados del taller de Control de emociones negativas, el cual consta de 5 actividades distribuidas en una hora académica (40 minutos) cada una, arrojaron como resultado lo siguiente: En un 93,6% hay mucho impacto, mientras que en un 6,4% existe nada de impacto en los estudiantes.

Tabla 4

Resultados de la aplicación del taller de Tolerancia a la frustración.

Taller	Indicadores de Evaluación								
	Actividades	Mucho		Nada		Poco		Total	Total
		f	%	f	%	f	%	f	%
Tolerancia a la frustración	Qué pasaría si	32	100%	0	0%	0	0%	32	100 %
	Una situación de rechazo	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Que pasa contigo	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Tengo un problema	31	97%	1	3%	0	0%	32	100 %
	Total	97,8%		2,2%		0%		100%	

Fuente: Aplicación del taller de Tolerancia a la frustracion, a los estudiantes de 8vo año paralelo "A" del colegio de bachillerato 27 de febrero.
Elaborado por: Christian Ríos

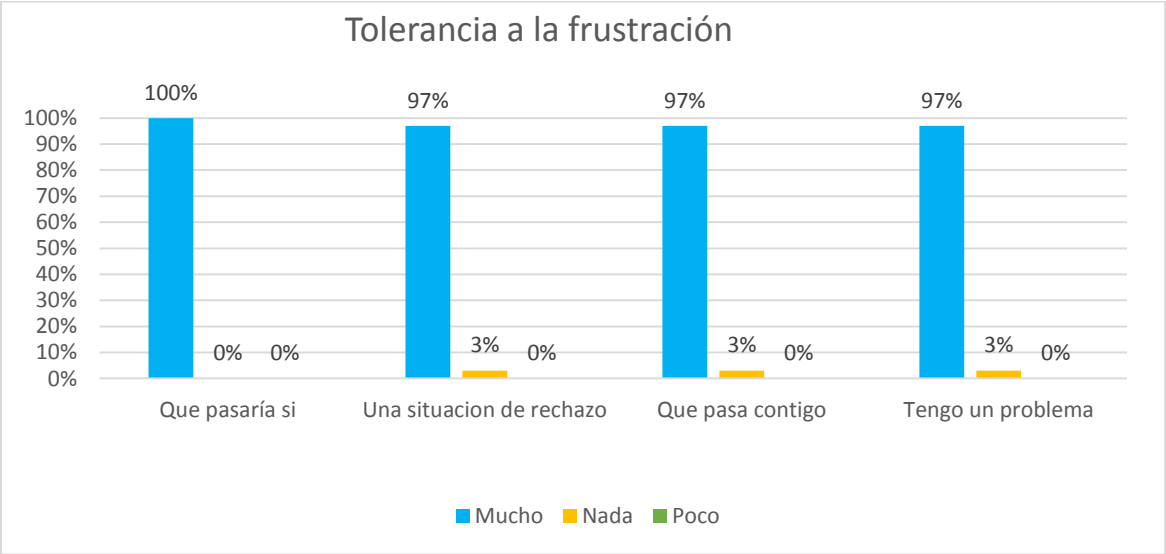


Grafico 8. Aplicación del taller de Tolerancia a la frustración a los estudiantes de 8vo año paralelo "A".

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Tras el análisis del taller de Tolerancia a la frustración, el cual consta de 4 actividades distribuidas en una hora académica (40 minutos) cada una, se obtiene como resultado lo siguiente: Dicho taller el taller tiene mucho impacto en un 97,8%, mientras que en un 2,2% existe nada de impacto en los estudiantes.

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
AGRESIVIDAD	7
Manifestaciones de la agresividad	8
Teorías que explican la agresividad	10
Tipología de la agresividad	11
Componentes de la agresividad	13
Adolescencia y Agresividad	15
Agresividad en el contexto académico	18
Factores de agresividad	20
EDUCACIÓN EMOCIONAL	23
Tipos de emociones	26
Comunicación de las emociones	29
Inteligencia emocional	30
Componentes de la educación emocional	31
Programa de educación emocional	32

Diseño del programa de educación emocional	33
Autoconocimiento y Autoestima	33
Control de emociones	35
Empatía	37
Asertividad	38
Tolerancia a la frustración	39
e. MATERIALES Y MÉTODOS	41
f. RESULTADOS	46
g. DISCUSIÓN	54
h. CONCLUSIONES	59
i. RECOMENDACIONES	60
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	61
j. BIBLIOGRAFÍA	175
k. ANEXOS	180
a. TEMA	181
b. PROBLEMÁTICA	182
c. JUSTIFICACIÓN	186
d. OBJETIVOS	188
e. MARCO TEORICO	191
f. METODOLOGÍA	222
g. CRONOGRAMA	232
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	
i. BIBLIOGRAFÍA	234
OTROS ANEXOS	238
ÍNDICE	251