



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN**

TÍTULO

**ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS
HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA EN
EL BARRIO TUNANTZA - ZAMORA, PERIODO 2020.**

Tesis previa a la obtención de grado de
licenciado en Ciencias de la Educación,
mención Psicología Educativa y
Orientación

AUTOR

Anthony Daniel Romero Salinas

DIRECTORA

Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

LOJA-ECUADOR

2021

CERTIFICACIÓN

Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

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.

C E R T I F I C A:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de 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: **ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA EN EL BARRIO TUNANTZA - ZAMORA, PERIODO 2020.** De autoría del señor Anthony Daniel Romero Salinas. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, por lo que se autoriza su presentación y sustentación ante el tribunal de grado.

Loja, 19 de abril de 2021



Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **ANTHONNY DANIEL ROMERO SALINAS**, con C.I **1900804921**, declaro ser el 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 acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor. Anthony Daniel Romero Salinas



Firmado electrónicamente por:

**ANTHONNY
DANIELROMERO
SALINAS**

Firma

Cédula 1900804921

Fecha Loja 18 de junio de 2021

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

Yo, ANTHONNY DANIEL ROMERO SALINAS, con C.I 1900804921 declaro ser el autor del presente trabajo de tesis titulada **ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA EN EL BARRIO TUNANTZA - ZAMORA, PERIODO 2020**, 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 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 dieciocho días del mes de junio del 2021.

Firma:



Firmado electrónicamente por:
**ANTHONNY DANIEL
ROMERO SALINAS**

Autor: Anthonny Daniel Romero Salinas

Cédula: 1900804921

Dirección: Zamora.

Correo electrónico: anthonny.romero@unl.edu.ec

Teléfono: s/n Celular 0959574573

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

Tribunal de Grado: Dra. Flora Cevallos Carrión Mg. Sc. (Presidenta)

Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg. Sc. (Primer Vocal)

Psic. Clin. Ruth Medina Muñoz Mg.Sc. (Segundo Vocal)

AGRADECIMIENTO

Se propicia la ocasión para expresar mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación; al personal docente que a través de su experiencia han permitido la adquisición de nuevos conocimientos para nuestra vida personal y profesional.

A mi directora de Tesis, Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD quien me brindó sus conocimientos y experiencia, estando presente en todo momento para asesorarme, despejar inquietudes y ofrecerme nuevas perspectivas para lograr un buen desarrollo del presente trabajo.

Así mismo agradezco a quienes participaron para llevar a cabo este trabajo investigativo, los niños del barrio Tunantza del cantón Zamora y por haberme brindado su valiosa colaboración activa para la realización del presente trabajo, por las experiencias compartidas a lo largo de la investigación, pero sobre todo por la contribución al conocimiento mutuo.

El autor

DEDICATORIA

“Da el primer paso y el camino aparecerá”

Proverbio árabe

Al rey de los cielos quien me ha proveído de fuerzas cuando el camino se ponía difícil, quien con su infinita sabiduría me ha indicado las salidas y me ha ubicado en el último peldaño de la cima de mi carrera proveyéndome de felicidad y satisfacción.

Esta meta más en mi vida se debe a cada sacrificio de la gente que creyó en mí, mi madre Olga y mi hermano Andrés que estuvieron siempre sin importar las circunstancias, confiaron y no los defraudé.

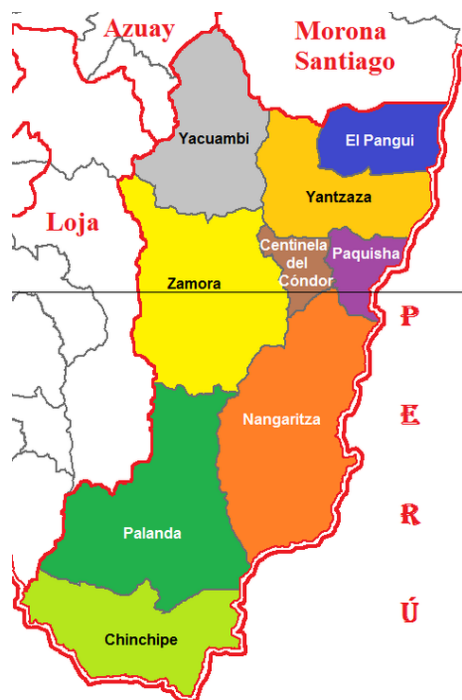
Quiero agradecer con todo mi corazón a mis tías Lucy, Marieta y mi prima Miriam quienes me levantaron los ánimos motivándome a ser un buen profesional, en momentos que me sentía derrotado con sus palabras y su generosidad le dieron fuerza a mi espíritu para seguir adelante y así conseguir todos mis objetivos. Gracias a mi familia Salinas ahora he cumplido un sueño

Anthony Daniel Romero Salinas

MATRIZ DE AMBIENTE GEOGRÁFICO

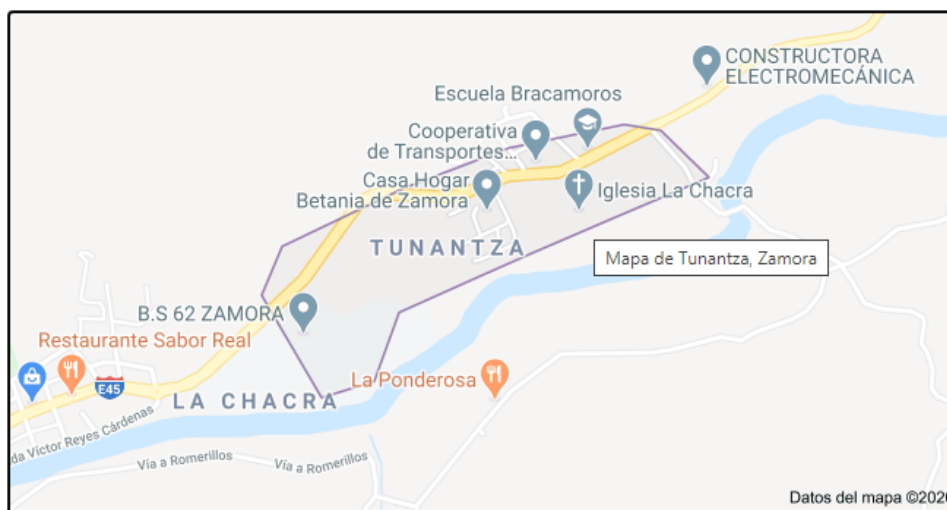
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Anthony Daniel Romero Salinas ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BÁSICA DEL BARRIO TUNANTZA – ZAMORA, PERIODO 2020	UNL	2020	ECUADOR	ZONA 7	ZAMORA CH.	ZAMORA	ZAMORA	TUNANTZA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa y Orientación

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE INVESTIGACIÓN



Fuente: [mapa de zamora ecuador - Bing images](#)

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN DEL BARRIO TUNANTZA



Fuente: Google maps: <https://www.google.es/maps/place/Tunantza,+Zamora/@-4.0515044,-78.9255666,16z/data=!4m5!3m4!1s0x91cb138a4ec1117d:0x23e38bcd07dc1447!8m2!3d-4.0511187!4d-78.9267027?hl=es>

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICADOS
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRAFICO
- 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. TITULO

**ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS
HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA EN EL
BARRIO TUNANTZA - ZAMORA, PERIODO 2020**

b. RESUMEN

En los niños el aprendizaje de las habilidades sociales son importantes puesto que permiten desarrollar desde edades tempranas destrezas de comunicación, aprender normas sociales, expresiones afectivas y solución de conflictos, de otro modo los niños que tienen dificultades frente a los elementos mencionados tienden a presentar problemas personales y en su entorno a corto y largo plazo, razón por la cual en la presente tesis titulada: Actividades de educación emocional para mejorar las habilidades sociales en alumnos de tercer año de básica en el barrio Tunantza - Zamora, periodo 2020 se planteó como objetivo diseñar actividades de educación emocional para mejorar las habilidades sociales en alumnos, se aplicó un diseño no experimental en la cual participaron diez estudiantes del tercer año de básica, se utilizó como instrumento la escala Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (1978). Los resultados más importantes para el investigador en relación a las habilidades sociales de la población investigada se encuentran que en nivel bajo (30%) y deficiente (20%) están en las habilidades sociales básicas, del mismo modo las habilidades sociales avanzadas en nivel bajo se encuentran el 40%, en relación a las habilidades relacionadas con los sentimientos con el mismo porcentaje del 20% se encuentran en nivel bajo y deficiente, por último en las habilidades alternativas a la agresión se encuentran en bajo nivel el 20% y en deficiente nivel el 10% de estudiantes investigados. Concluyendo que la población investigada demuestra niveles bajo y deficientes en las habilidades sociales, frente a esta realidad se presenta una propuesta basada en actividades de educación emocional como una alternativa para mejorar las habilidades sociales.

ABSTRACT

In children learning social skills are important since they allow to develop from an early age communication skills, learn social norms, affective expressions and conflict resolution, otherwise children who have difficulties with the aforementioned element tend to present personal problems and in their personal environment in the short and long term, which is why in this thesis entitled: Emotional education activities to improve social skills in third grade students in the Tunantza - Zamora neighborhood, period 2020, the objective was to design emotional education activities to improve social skills in students, a non-experimental design was applied in which ten third grade students participated, the Goldstein (1978) social skills checklist scale was used as an instrument. The most important results for the researcher in relation to the social skills of the investigated population are that in low level (30%) and deficient (20%) are in the basic social skills, in the same way the advanced social skills in low level are 40%, in relation to the skills related to feelings with the same percentage of 20% are in medium and deficient level, finally in the alternative skills to aggression are in low level 20% and in deficient level 10% of the investigated students. Concluding that the investigated population demonstrates low and deficient levels in social skills, in view of this reality, a proposal based on emotional education activities is presented as an alternative to improve social skills.

c. **INTRODUCCIÓN**

La importancia de las habilidades sociales son determinantes en el desarrollo psicoevolutivo desde las primeras etapas de vida para emitir conductas adecuadas y tener un desenvolvimiento social óptimo en los contextos cotidianos familiares y escolares donde se manifieste una comunicación asertiva, el acato de normas sociales, expresión adecuada de sentimientos y alternativas para enfrentar situaciones adversas con el fin de evitar la probabilidad de problemas futuros.

La falta de habilidades sociales tiene como consecuencia la baja aceptación, rechazo, aislamiento social por parte de los iguales; problemas escolares como bajos niveles de rendimiento, fracaso, absentismo, abandono del sistema escolar, expulsiones de la escuela, inadaptación escolar; y, problemas personales como la baja autoestima. Frente a esta problemática se formula la pregunta de investigación: ¿De qué manera las actividades de Educación Emocional ayudan a mejorar las Habilidades Sociales en los estudiantes del tercer año de básica en el barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020? En base a esta interrogante se ha creído conveniente presentar la siguiente el siguiente tema de investigación: **ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA DEL BARRIO TUNANTZA – ZAMORA, PERIODO 2020.**

Para dar cumplimiento al desarrollo de la investigación se consideró como objetivo general: Diseñar actividades de Educación Emocional para mejorar las Habilidades Sociales en alumnos de tercer año de básica en el barrio Tunantza, Zamora, periodo 2020; y como objetivos específicos que dirigen la investigación se formulan los siguientes: Investigar los fundamentos teóricos sobre las variables de estudio (educación emocional en la mejora de las habilidades

sociales); Diagnosticar las habilidades sociales en los alumnos del tercer año de básica del barrio Tunantza - Zamora; y, Plantear una propuesta alternativa de actividades de educación emocional para mejorar las habilidades sociales en alumnos de tercer año de básica.

Por su parte en la revisión de la literatura se encuentra fundamentada teóricamente con información fiable que dan sustento al presente trabajo de investigación, por lo tanto la primera variable hace referencia que las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.(Caballo, 1986, p.6).

Dentro de la segunda variable se proponen las actividades de educación emocional a partir de los principios teóricos de la educación emocional de Rafael Bisquerra (2003) que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades básicas para la vida y habilidades socioemocionales) elementos que están considerados dentro del programa de Agnés Renom (2007, p. 41-71, 89-118).

Para la metodología de la investigación se consideró el enfoque cuantitativo como un proceso de recoger los datos para luego proceder a su interpretación numérica con un corte transversal; la modalidad básica de Investigación, fue bibliográfica porque se utilizó apoyo de documentos que sustentan argumentaciones científicas, de campo porque posibilitó la recopilación de información mediante la aplicación de la escala Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. El tipo de investigación es descriptiva, este tipo de investigación trabaja sobre las realidades para realizar una interpretación correcta de los datos. El diseño de la

investigación fue no experimental, ya que no se manipularon las variables, el investigador observó lo que ocurre naturalmente sin intervenir de ninguna manera, los métodos más comunes utilizados en diseños no experimentales incluyen encuestas exploratorias y/o cuestionarios. Los métodos de investigación empleados son: Método científico, deductivo, inductivo, estadístico, analítico y sintético y diagnóstico

Los resultados obtenidos con la aplicación de la escala Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein muestran que en las habilidades sociales básicas el 20% los investigados está en un deficiente nivel y el 30% un bajo nivel; el 40 % presenta niveles bajos en habilidades sociales avanzadas; mientras que en las habilidades relacionadas con los sentimientos muestran niveles deficientes y niveles bajos el 20% respectivamente. En cuanto a las habilidades alternativas a la agresividad el 10% muestran niveles bajos y el 20% niveles deficientes.

Con estos resultados se concluye que la investigación se realizó a través de fuentes bibliográficas indispensables para el fortalecimiento teórico sobre las habilidades sociales y las actividades de educación emocional, respecto al segundo objetivo se concluye que gran parte de los investigados tienen altos porcentajes en los niveles deficientes y bajos en las habilidades sociales.

En este sentido, frente a las conclusiones, las recomendaciones están dirigidas a ampliar la revisión teórica sobre las dos variables, socializar los resultados y se propone ejecutar los talleres de la propuesta con el fin de mejorar los niveles bajos y deficientes de habilidades sociales.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Habilidades Sociales

Antecedentes

Es indispensable establecer los antecedentes al tema de la presente investigación; entre los distintos trabajos.

En la ciudad de Loja, Sánchez (2020) en su tesis titulada Programa de actividades psicoeducativas para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de educación general paralelo “C” de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, 2019 -2020, usando un estudio de tipo descriptivo, con corte transversal dentro del enfoque cuasiexperimental y como instrumento se utilizó el Cuestionario de Habilidades Sociales aplicándolo a la muestra de 26 estudiantes, obteniendo en los resultados que los estudiantes tienen niveles bajos de habilidades sociales básicas con el 35% y el 31% en habilidades sociales avanzadas. Mientras que, el 46% de los estudiantes tienen niveles deficientes de habilidades relacionadas con los sentimientos, así como el 42% en habilidades alternativas para la agresión.

Cabrera (2013) realizó un estudio sobre el Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes, con el objetivo de identificar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes varones del Centro Municipal de la ciudad de Guayaquil, los instrumentos utilizados fueron la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein. Concluyó que el nivel de desarrollo en los adolescentes es deficiente en las primeras habilidades sociales, las habilidades relacionadas con sentimientos, alternativas a la agresión, para manejar el estrés y de planificación.

Hurtado, R. (2018) en Perú en su investigación titulada Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución particular de Lima Metropolitana, 2017 con un tipo de estudio tipo descriptivo no experimental, con el objetivo de determinar el nivel de habilidades sociales utilizando como instrumento la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein obtuvo como resultados que el 34,96% de la muestra tiene un nivel normal de habilidades sociales básicas, el 60,16% tienen niveles normales de habilidades sociales avanzadas, en las habilidades relacionadas con los sentimientos el 52,03% de los estudiantes tiene niveles bajos y el 35,77% tiene niveles bajos en las habilidades alternativas a la agresión.

Iman, M. (2019) en su tesis titulada habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa pública de Callao. Su investigación se enmarcó con un tipo descriptivo simple y diseño no experimental. Para cumplir el objetivo de determinar el nivel de habilidades sociales utilizó como instrumento la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978). La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de ambos sexos, los resultados obtenidos mostraron que 40% de los estudiantes tienen un nivel alto de habilidades sociales básicas; así como el 40% tiene niveles normales de habilidades sociales avanzadas; mientras que en las habilidades relacionadas a los sentimientos 31% muestra niveles bajos al igual que en las habilidades alternativas a la agresión con el mismo porcentaje.

Definición de las habilidades sociales

En este apartado se citará a algunos autores para dar a conocer las definiciones sobre las habilidades sociales, considerando la complejidad que implica llegar a una conclusión sobre lo que constituye una conducta socialmente habilidosa.

Para Caballo (1986) las habilidades sociales son “un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal, que expresa sus sentimientos, sus deseos, actitudes, opiniones, derechos de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la posibilidad de futuros problemas”. (p.14)

En este sentido Monjas (2006) las habilidades sociales son “capacidades específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, siendo conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria” (citado por Valles, 2008, p.30)

Por otro lado, Gismero (2000), define las habilidades sociales como: “El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes en situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus sentimientos, preferencias, necesidades, opiniones o derechos de manera no aversiva y sin ansiedad, respetando todo ello en los demás”. (p.14)

También las habilidades sociales son vistas desde la dimensión axiológica del ser humano es por ello que Combs y Slaby (1977) (Citado por Cruzalegui, 2019) se refieren a las habilidades sociales como la capacidad que permite interactuar con otras personas en un contexto social determinado, donde el respeto, valoración social y solidaridad, permiten una relación personal, social y afectiva beneficiosa entre los sujetos.

De igual forma, Philips (2009) (citado en Daza, 2017) refiere que las habilidades sociales son “El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los

derechos, necesidades, placeres, u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc. Con los demás en un intercambio libre y abierto” (p.31).

Estas definiciones nos inducen a un repertorio de elementos que abarcan las habilidades sociales que van desde conductas, capacidades, habilidades de comunicación permitiendo así la expresión de los sentimientos, ejecutar tareas, satisfacer necesidades, determinadas por valores en contextos interpersonales, siempre teniendo en cuenta de no afectar al otro.

Modelos teóricos

Los modelos teóricos nos ofrecen una explicación de diferentes aspectos de las habilidades sociales presentando las características mas comunes

Modelo de aprendizaje social

Bandura (1963) señala que las habilidades sociales se adquieren a consecuencia de mecanismos básicos de aprendizaje. Entre los mecanismos se incluyen: reforzamientos positivos directos de las habilidades, experiencia de aprendizaje vicario u observacional, retroalimentación personal y desarrollo de expectativas en situaciones interpersonales. (p.21)

Apunta a “un modelo de reciprocidad en el que la conducta, los factores personales, cognitivos y de otro tipo y los acontecimientos del medio ambiente actúan entre sí como determinantes interactivos” (Bandura. 1986, p.25).

Las cogniciones no se da particularmente ni son causa independiente de la conducta, las concepciones influyen sobre las personas y se puede evidenciar a través de tres procesos muy distintos para Bandura (1986):

- Experiencias directas que se han manifestado a través de los efectos de sus actuaciones.
- Experiencias vicarias aprendidas de los efectos en la conducta de otras personas.
- Juicios manifestados por los demás y deducciones a partir de los conocimientos previos por medio de la inferencia. (p.26-27).

En consecuencia, se puede decir que el modelo de aprendizaje social y las habilidades se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias y se mantienen o modifican por las consecuencias sociales de una determinada conducta. El refuerzo social tiene un valor informativo y de incentivo el comportamiento social posterior. El comportamiento de otros constituye retroalimentación para la persona acerca de su propia conducta. Estos aspectos de aprendizaje, experiencia, modelaje e instrucción van generando las expectativas de autoeficacia en el ámbito interpersonal.

Modelo cognitivo

Del mismo modo Ladd y Mize (s.f. citados por Figueroa, 2015, p.29) plantean que las habilidades sociales están mediadas por procesos cognitivos internos que denominan habilidades socio-cognitivas y que están se desarrollan a medida que el niño crece e interactúa en su medio.

Estas son:

- **Toma de perspectiva:** Habilidad que permite reconocer otras perspectivas diferentes a la nuestra respecto a un problema o situación. Sustituyendo así la satisfacción exclusiva de los deseos, pensamientos y sentimientos propios a través de la comprensión y el reconocimiento del punto de vista y las necesidades de los otros individuos.

- **Pensamiento crítico:** Busca la manera apropiada de entender las situaciones para así poder tomar una decisión y actuar de acuerdo con lo que se piensa, sin dejar que otras personas le indique lo que debe pensar o hacer.

Modelo de Caballo

Caballo (2005) explicó que la conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas que realiza un individuo en un contexto interpersonal, ya que permite expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una manera adecuada a la situación, y a su vez, respetando estas conductas en las demás personas, y que, por lo general, resuelve los problemas inmediatos de una situación mientras se reduce la probabilidad de la aparición de futuros problemas.

Las principales características de las habilidades sociales descrita por Caballo (2005) serían las siguientes:

- Se trata de una característica de la conducta, no de las personas.
- Es aprendida.
- Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

Partiendo de estas perspectivas teóricas se podría sintetizar que las habilidades sociales son conductas que pueden ser aprendidas a través de experiencias directas o indirectas, al igual que pueden ser meditadas a partir de un análisis individual y crítico todo ello con la intención de interactuar en un medio social.

Tipología de las Habilidades Sociales

Para Goldstein (1980), las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales.

Goldstein (Aguirre, 2004) organiza estas habilidades sociales en seis amplios grupos que engloban aquellas habilidades y comportamientos que permiten a una persona actuar de manera inteligente en el campo social. En tal sentido Arnold Golstein (1980) psicólogo estadounidense, propone la siguiente clasificación de las habilidades sociales:

1. Habilidades sociales básicas: llamadas también primeras habilidades sociales, se refieren a las destrezas que permiten un desenvolvimiento social elemental o básico; aluden a los mínimos de cortesía convenidos en una sociedad. Incluyen aspectos básicos de comunicación, de establecimiento de los primeros vínculos interpersonales, identificación y expresión de los propios intereses así como de formas de mostrar agradecimiento por favores recibidos.

2. Habilidades sociales avanzadas: son las destrezas de desenvolvimiento social que implican una interacción más elaborada y la combinación de normas de comportamiento social: Refieren la capacidad para pedir ayuda; para integrarse a un grupo; para disculparse

por los errores cometidos y para persuadir; para entender y seguir instrucciones y para brindar explicaciones sobre tareas específicas.

3. Habilidades relacionadas con los sentimientos: son las destrezas relativas a un manejo adecuado de las propias emociones y a su expresión socialmente aceptada, de acuerdo a las normas de comportamiento de una determinada sociedad o grupo social.

Aglutinan las capacidades para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y las de los demás, preocuparse por otros, y recompensarse por una buena acción.

4. Habilidades sociales alternativas a la agresión hacen referencia a la capacidad para compartir, ayudar, conciliar, defender los propios derechos, autocontrolarse, resolver conflictos y solicitar autorizaciones.

5. Habilidades para hacer frente al estrés: hacen referencia al modo como una persona puede enfrentar con ecuanimidad y mesura momentos de tensión, de contrariedad o de discrepancia, como son sentirse rechazado o apenado, enfrentar los propios errores o la injusticia, recibir críticas y reconocer el mérito de otros.

6. Habilidades de planificación: implican la previsión para evitar problemas y dificultades, para optimizar el tiempo, para la resolución de problemas y para la toma de decisiones. (p 15-16).

Habilidades Sociales					
Habilidades Sociales Básicas	Habilidades Sociales Avanzadas	Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos	Habilidades Sociales alternativas a la agresión	Habilidades para hacer frente al estrés	Habilidades de planificación
<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar y comprender la plática de otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedir ayuda - Participar 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprenda y reconozca sus emociones. - Exprese sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para solicitar permiso a la persona indicada. - Disposición a compartir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar su desacuerdo. - Escuchar las críticas de otros y responderlas con imparcialidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo del aburrimiento. - Identificación de las causas de un problema.

<ul style="list-style-type: none"> - Tomar la iniciativa para entablar una conversación. - Identificar los intereses de otros y empatarlos con los propios intereses. - Solicitar información específica para realizar alguna acción o tarea. - Agradecer los favores recibidos. - Tomar la iniciativa para conocer nuevas personas. - Promover el establecimiento de vínculos entre personas. - Expresar los propios gustos y preferencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar instrucciones - Seguir instrucciones - Disculparse - Convencer a los demás 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprenda las emociones de los demás. - Comprenda el enfado de otras personas. - Muestre interés o preocupación por otros. - Reconozca y maneje sus propios miedos. - Se recompense por realizar una buena acción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disposición a ayudar. - Capacidad para conciliar - Capacidad de autocontrol. - Capacidad para defender los propios derechos. - Capacidad para controlarse cuando otros hacen bromas. - Capacidad para mantenerse al margen de situaciones problemáticas. - Capacidad para resolver conflictos sin pelear. 	<ul style="list-style-type: none"> - Halagar. - Manejar la vergüenza y la timidez. - Manejar el rechazo o el ser excluido. - Expresar los propios sentimientos ante una injusticia. - Analizar la propia posición y la de otro al tomar una decisión. - Comprender los propios fracasos. - Resolver confusiones generadas por un actuar incongruente. - Comprender y manejar el ser acusado. - Planificar una conversación problemática. - Decidir qué hacer en una situación adversa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones realistas antes de iniciar una tarea. - Determinación de la propia competencia para realizar una tarea. - Identificación y búsqueda de información necesaria para una tarea. - Priorización de problemas. - Análisis de opciones o posibilidades para elegir la mejor. - Concentración en una tarea o actividad
---	---	--	---	--	---

Clasificación de habilidades sociales tomado de Goldstein (1978)

Esta clasificación citada aporta elementos convenientes para asumir, tiene 6 subgrupos de habilidades sociales específicas en relación a su construcción inter e intra psíquica, concibiendo desde etapas del desarrollo temprano hasta edades más avanzadas, identificando de forma gradual su bajo o alto nivel de desarrollo, además cuenta con un instrumento que mide lo mismo, basado en el interés del trabajo investigativo.

Importancia de las habilidades sociales

Otro aspecto después de haber recorrido las definiciones de algunos autores, los referentes teóricos en los que se fundamenta las habilidades sociales y como se clasifican, es la gran importancia que tienen las competencias sociales en el funcionamiento presente como el futuro desarrollo del individuo. Las habilidades sociales son importantes tanto en lo que se

refiere a las relaciones interpersonales así como el momento de asimilar papeles y normas sociales.

En tal sentido las interacciones sociales brindan a los niños la oportunidad de aprender y desarrollar habilidades sociales que pueden influir críticamente en su posterior adaptación social, emocional y académica. (Hops,1976, citado por Sánchez, 2020, p.20). El mismo autor dijo que muchos consideraban que la capacidad de iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás era un logro esencial del desarrollo.

De igual forma, Torres (2014) afirma: “Ser habilidosos socialmente facilita y mejora nuestras relaciones interpersonales, evitando el aislamiento, el rechazo social y numerosos problemas de salud. Además, poseer habilidades sociales aumenta la probabilidad de conseguir aquellas cosas que queremos cuando interactuamos con los demás

” (p.21).

Los conceptos dados anteriormente dan a entender sobre lo importante que son las habilidades sociales, puesto que nos permiten ampliar nuestras posibilidades de convivencia con los demás, ya sea en un entorno familiar, social, escolar o de pares.

Importancia de las habilidades sociales en los centros educativos

La escuela es el entorno social donde el niño se relaciona en gran parte de su tiempo con sus iguales y con adultos, lo que la convierte en una de las instituciones de socialización más relevantes, destinada a potenciar y enseñar las habilidades sociales. (López y Guaimaro, 2014, citado en Guerra, 2017, p.25).

Esta necesidad, de abordar los estilos de convivencia escolar, surge al constatar que en los centros educativos se ha incrementado con niveles alarmantes los problemas de relación interpersonal entre los niños y las dificultades de interacción con y entre familias.

En la escuela es necesario que se enseñe directa y sistemáticamente las Habilidades Sociales lo que implica asumir en los proyectos educativos y curriculares de centro el área interpersonal tanto a nivel conceptual como metodológico y organizativo, incluyendo la promoción de la competencia social como uno de los objetivos generales del centro, ciclo y curso para todos los alumnos y alumnas, e integrando la enseñanza de las habilidades sociales en el currículo escolar ordinario lo que supone entre otros, delimitar y señalar un tiempo en el horario, establecer objetivos y contenidos, planificar las actividades a realizar para la consecución de los objetivos, delimitar estrategias de evaluación y establecer sistemas de coordinación colegio familia. (Monjas, 1992).

Por otro lado, la importancia de las habilidades sociales en el contexto educativo se torna evidente como consecuencia de la necesidad de buscar solución a los conflictos que surgen dentro de él, así como permitir el desarrollo del alumno no sólo en aspectos académicos, si no también personales (valores, afectivos), promoviendo un desarrollo integral (Álvarez, 2014).

En base al argumento de los autores se anhela que a través de la enseñanza de habilidades sociales en el sistema educativo se construyan comportamientos y actitudes prosociales en sus actores construyendo de esta manera una cultura de paz.

Adquisición de las habilidades sociales

La comunidad científica coincide con respecto a los postulados de que el período de la niñez y la adolescencia es un momento privilegiado para el aprendizaje y la práctica de

habilidades sociales, ya que se han encontrado sólidas relaciones de estas capacidades en el desarrollo infantil y posterior funcionamiento psicológico, académico y social en la edad adulta.

Para Caballo (2002) “No existen resultados concluyentes sobre cómo y cuándo se adquieren las habilidades sociales, lo que sí parece demostrado es que la infancia es un momento crítico” (p.317).

Daza (2017) manifiesta que existen diversas investigaciones que concluyen que la infancia es una etapa crítica del desarrollo, y es en estas edades donde se debe brindar una buena internalización de las capacidades cívicas y relacionales, así como una buena externalización de las habilidades sociales en sus diferentes contextos, tampoco se puede negar que en edades posteriores a la adolescencia también existen relaciones entre la adquisición, modificación de habilidades, así como la eliminación y deterioro de habilidades sociales que ya formaban parte del repertorio conductual de la persona, sin embargo, es necesario comenzar a fortalecer los procesos desde las edades más tempranas, que es donde comienza la socialización. (p. 39)

En relación a lo mencionado se deduce que la adquisición de habilidades sociales surge desde edades tempranas del desarrollo, así como pueden verse reforzadas en las edades posteriores, la interacción con los demás cumple un rol fundamental ya que puede ayudar para el surgimiento, moldeamiento y extinción de las habilidades sociales.

Dimensiones que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales.

Desde el punto de partida de las habilidades sociales que se encuentra en la infancia, el modelo de Aprendizaje Social sostiene que el funcionamiento psicológico y el desarrollo social, responde a la interacción recíproca de múltiples factores externos ya sea el contexto escolar, familiar, la interacción en el grupo de pares, contexto cercano de desarrollo e incluso los medios

de comunicación; así mismos factores individuales como componentes cognitivos, afectivos y conductuales.

En este sentido, los trabajos que se han revisado en esta investigación citan a Dewerick (1986) como responsable de proponer que las dimensiones que intervienen en el desarrollo de habilidades sociales son: la dimensión ambiental y personal.

Dimensión ambiental.

El ambiente es un factor determinante desde la concepción del ser humano, modifica la capacidad de relacionarse y de interactuar como también de estancarse, es su lugar de desarrollo y desenvolvimiento social. Dentro de esta dimensión, se puede observar varios contextos en la vida de los niños y niñas:

Contexto familiar: El hogar es el primer lugar donde los niños y las niñas a través de procesos fisiológicos, psicológicos como por ejemplo la observación, imita modelos significativos de comportamiento, a través de sus padres, hermanos y demás familiares, siendo éste un primer modelo de formación en sus futuras relaciones inter e intrapersonales.

Contexto escolar: La escuela es el segundo lugar de formación en los procesos de socialización, en la cual los niños y niñas, refuerzan comportamientos vistos en casa, como también se convierte en un espacio de ensayar comportamientos interpersonales e intrapersonales con modelos significativos como son profesores, profesoras como sus pares.

El grupo y pares: Las interacciones con otros permite el aprendizaje de normas sociales y claves para diferenciar entre los comportamientos adecuados e inadecuados en un

contexto cultural determinado. Además dentro del grupo se promueve la negociación, la capacidad de enfrentar conflictos y expresión de actitudes hacia el otro sexo.

Contexto barrial: muchos autores no plantean mucho al barrio, sin embargo, este contexto es significativo, debido que el barrio próximo a la casa, como a la escuela se convierten en el niño y niña espacios de potencia en la educación, aprovechando recursos del mismo barrio para su formación y construcción biopsicosocial como ser humano integral.

Los medios de comunicación: En la actualidad los niños pasan tiempo frente a un televisor y otros medios digitales, por lo que este medio se ha considerado como otro agente de socialización. En el campo de la investigación, han surgido dos tendencias muy obvias: Bandura y Ross(1963) (citados por Aron y Milick, 1996) quienes enfatizan la influencia negativa de la televisión al transmitir modelos agresivos; y por otro lado Sturm y Jorg (1981) (citados por Aron y Milick, 1996), quienes consideran a la televisión como un vehículo importante para la socialización positiva de los niños.

Se observa como el ser humano no puede deshacerse de vivir rodeado o pertenecer a un grupo, para poder convivir dentro de estos sistemas nace la importancia que exige el enseñar a ser individuos socialmente habilidosos, debe educarse desde edades muy tempranas para interactuar con los otros de manera optima y no significar un problema sino aportar para la prevalencia y surgimiento de su sociedad.

Dimensión personal

Así como se visualiza la influencia de los factores del el entorno que moldean la conducta del individuo, hay que señalar los factores propios que se desarrollan internamente para ponerse a manifiesto con los demás.

Componentes cognitivos: Están relacionados con la inteligencia y las aptitudes, es importante para la adquisición de constructos, no solo en términos de coeficiente intelectual, sino también en relación con las funciones psíquicas superiores.

Componentes afectivos: Se basan en la capacidad que haya adquirido en su proceso de expresar y elaborar sentimientos y emociones, así como el manejo de los mismos en situaciones de crisis, independientemente del género, sino por el hecho de ser persona.

Componentes conductuales: Aquí se sitúan rasgos específicos sobre la interacción interpersonal tales como: la apertura, la empatía y la cordialidad. En los niños y niñas, la manifestación de estos componentes, está relacionada con experiencias y con la puesta en práctica en escenarios sociales, de manera de que aquello que les resulto efectivo, tiende a volver a usarse y acentuarse en el repertorio conductual.

Consecuencias de la falta de habilidades sociales

Ruiz. A, Díaz. M & Villalobos. A. (2012) aseguran que el déficit de habilidades sociales está asociado a numerosos problemas emocionales y de desadaptación. Estudios demuestran además que la falta de habilidades sociales incide en los problemas de aislamiento social, fracaso escolar y delincuencia en la infancia y adolescencia. Consecuencias que pueden resultar de la falta de un entrenamiento desde edades tempranas que se verán reflejadas en la adultez y estarán asociadas con problemas de aislamiento, depresión, ansiedad social, o problemas de pareja o de dificultad de establecer relaciones íntimas. p.292

Según Monjas (2002) la incompetencia social se relaciona con:

- Baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los iguales

- Problemas escolares: bajos niveles de rendimiento, fracaso, absentismo, abandono del sistema escolar, expulsiones de la escuela, inadaptación escolar.
- Problemas personales: baja autoestima, locus de control externo.
- Desajustes psicológicos y psicopatología infantil: depresión, indefensión
- Inadaptación juvenil: delincuencia juvenil.
- Problemas de salud mental en la adolescencia y edad adulta: alcoholismo, suicidio, toxicomanías.

Para explicar las consecuencias del déficit de habilidades sociales se lo hace a través de distintos modelos que señalan desde la falta de aprendizaje, inhibiciones por ansiedad o de intervención de los procesos cognitivos,

Existen dos modelos principales que explican la inhabilidad social o déficit en habilidades sociales (Hidalgo & Abarca, 2000).

Modelo del déficit: Este modelo señala que los problemas de inhabilidad social se generan porque la persona no posee en su repertorio conductual, las conductas y habilidades que le podrían permitir interactuar con otros individuos de forma socialmente hábil. Este modelo señala que la persona no puede mostrar habilidad social, principalmente, porque nunca tuvo la oportunidad de aprenderlos.

Pongamos el ejemplo de alguien que se crio en una casa muy rígida donde la única opinión válida fue la del padre. Posiblemente nunca aprendió a expresar su opinión ante un tema concreto y siente ahora mayor temor a hacerlo.

Modelo de la interferencia: También conocido como el modelo del déficit de la ejecución, señala que una persona puede poseer las habilidades sociales necesarias para llevar una correcta actuación o desempeño social, sin embargo, no las aplica en dicho proceso debido a que factores psíquicos, ya sean cognitivos, afectivos y/o conductuales, interfieren con dicha expresión socialmente hábil. Por ello, se habla de la presencia de variables denominadas interferentes, entre las cuales tenemos: distorsiones cognitivas asociadas a la depresión o la ansiedad, dificultad para tomar decisiones o solucionar problemas, pobre empatía, sentimientos de inferioridad, miedos, creencias irracionales que distorsionan la realidad y una disminuida capacidad de percibir a los demás en el proceso de interacción social. (Hidalgo & Abarca, 2000).

Por poner un ejemplo, podrían ser pensamientos negativos como “no me van a conceder un aumento de sueldo” que desarrollan ansiedad o tensión e intervienen en la ejecución. En nuestra sociedad, a menudo se lo conoce como "miedo a hablar en público", que se debe simplemente al déficit en la ejecución de una conducta producto del pensamiento negativo que interfieren (por ejemplo, Van a notar que estoy nervioso). Este es un problema típico, se crea un círculo vicioso en el que el sujeto quiere y necesita pedir el aumento de sueldo. Pero teme el que no se le concedan. Ese temor es el mismo que va a provocar que nunca sea capaz de pedirlo, y por lo tanto nunca sabrá si se lo hubiera concedido. La cuestión es: ¿se comporta Pablo de manera socialmente habilidosa? Porque una parte evitará que su jefe piense mal de él, pero no conseguirá sus objetivos personales.

Las habilidades sociales son un factor determinante de vida de las personas. La falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias

pueden ser psicológicamente graves inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima. (Vallés y Vallés, 1996).

En nuestras vidas, rara vez nos deshacemos de la influencia de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar de trabajo, estudio, tiempo libre o en nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estas áreas nos hace sentir felices y desarrollando nuestras tareas de manera más eficiente. De hecho, la baja competencia en las relaciones con los demás puede conducir al fracaso en el trabajo, la escuela o la familia; aunque podemos aprender a interactuar con los demás en mayor medida en nuestra infancia, este es un proceso continuo a lo largo de nuestras vidas.

Actividades de Educación Emocional

Un recurso muy importante para la aceptación del niño por parte de los pares es la capacidad de regular las emociones, ya que el control de las respuestas emocionales les permite comprender las diversas variables de una situación social y no sentirse abrumados por su propio estado emocional. Denham y col. (1990) argumentan que aquellos niños que interactúan satisfactoriamente con sus compañeros utilizan estrategias apropiadas de resolución de problemas, por lo que esto puede verse como otra habilidad que mejora las habilidades sociales.

Actividades educativas

Las actividades educativas son acciones organizadas y deliberadas destinadas a proporcionar a los estudiantes situaciones de aprendizaje en las que puedan construir, aplicar conocimientos y demostrar habilidades de forma activa y dinámica.

Dobuis, M (1990) a partir de los trabajos de Louise Rosenblatt (1988) considera que la actividad educativa, dentro del sistema de educación formal, es aquella en la cual alumnos y maestros están en continua transacción, no sólo unos con otros, sino también con todos los elementos ambientales, culturales e institucionales propios de la situación escolar. En la que se da, un condicionamiento recíproco entre las partes. El aprendizaje del alumno, la intervención del maestro y de los compañeros, el contenido específico a aprender, los materiales didácticos, el ambiente físico y social, la afectividad en las relaciones, son todos elementos condicionantes de la actividad educativa y al mismo tiempo condicionados por ella. (p.6)

La actividad educativa es también una actividad social y su razón de ser es la de formar a niños y jóvenes en el saber científico, humanístico, estético, moral, a fin de que el desarrollo de todas sus capacidades en esos campos les permita participar plenamente en la vida de su sociedad. (Dubois1990)

Las actividades sean grupales o individuales vienen determinadas por el tipo de metodología o de organización que decidimos en función de los objetivos de aprendizaje y de las competencias que quieran desarrollarse y/o consolidarse. (UOC,2015, p.15)

Mencionados estos conceptos se observa que las actividades educativas son todas aquellas tareas programadas por los educadores y estudiantes, ya sea en forma individual o grupal, dentro o fuera del aula de clases, con el fin de lograr los objetivos que se plantean.

Educación Emocional

La educación emocional se puede definir como “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como

elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2003, p.21).

Así también este proceso debe Pérez-González (2008) inspirada en Bisquerra (2000, 2003) define la educación emocional o socioemocional como: “el proceso educativo planificado y desarrollado a través de programas, con carácter de prevención primaria inespecífica dirigido tanto a desarrollar la inteligencia emocional como las competencias socioemocionales a corto, medio y largo plazo, y a potenciar el desarrollo integral de la persona, con la finalidad última de aumentar el bienestar personal y social.” p. 527

La educación emocional parte de los supuestos de que existe una inteligencia que ayuda al ser humano a tener conocimiento sobre sus emociones: La inteligencia emocional se relaciona con la habilidad para elegir con precisión, valorar y expresar sus emociones, relaciona también la actividad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender la emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional y personal. (Salovey y Mayer,1990).

Del mismo modo Goleman (1995) define la inteligencia emocional como aquella que dota a los seres humanos con: “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, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p.61).

✓ *Objetivos de la Educación emocional.*

La educación emocional, derivado fundamentalmente de las evidencias empíricas en torno al estudio de la Inteligencia Emocional, se dirige, principalmente, a la mejora de todos los aspectos de las competencias emocionales

Bisquerra (2007) entiende la competencia emocional como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” p.146.

Según Bisquerra y Pérez (2007), las competencias emocionales se dividen en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar

Analizado hasta este punto nos conduce a creer que el objetivo de la educación emocional es ayudar a las personas a lograr una vida emocional positiva, capacitarlos y brindar un entrenamiento para controlar los impulsos emocionales, especialmente los impulsos de situaciones negativas. También tiene como objetivo desarrollar habilidades sociales e interpersonales dentro del marco del desarrollo emocional y equilibrado para ilustrar a las personas a adoptar el enfoque correcto de posibles problemas. El propósito implementar la educación emocional es desarrollar la capacidad de automotivación en todos los aspectos para lograr un cierto grado de realización personal y, en definitiva, lograr la autorrealización.

✓ *Contenidos de la Educación emocional*

Es importante también conocer algunos criterios que se deben tener en cuenta en la selección de contenidos son los siguientes:

- Deben adecuarse al nivel educativo del alumnado al que va dirigido el programa.

- Deben ser aplicables a todo el grupo o clase.
- Deben favorecer procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás.
- Deben enfocarse al desarrollo de competencias emocionales.

La educación emocional debería ser implementada a través de una metodología activa, que busque el pleno desarrollo de la personalidad del alumno mediante aprendizajes significativos y dónde los alumnos aprendan a través de su propia experiencia a conocer los propios sentimientos y aprender a reconocer los de los demás, aprendan al control o manejo de las emociones, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, se automotiven y sigan el camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. (Bisquerra 2003).

ACTIVIDADES

Actualmente la educación se ha centrado en aspectos que no cubren las necesidades sociales centrándose en impartir contenidos de instrucción cognitiva de materias como la matemática, literatura, ciencias naturales, entre otras: La educación emocional es un innovación educativa que pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal. (Bisquerra, 2003)

En la actualidad los cambios sociales y tecnológicos han transformado el desarrollo y crecimiento personal a diferencia de las generaciones anteriores, en la actualidad es común ver aspectos en la infancia que causan preocupación, la falta de habilidades sociales, manejo de emociones, ineficaz control de los impulso de agresividades pueden ser causantes a corto y largo

plazo de problemáticas como el fracaso escolar, problemas psicológicos, poca motivación hacia el estudio y falta de interés o de valor por el esfuerzo personal o por la obtención de logros, etc.

Partiendo de estos antecedentes en calidad de prevención o intervención después de una ardua revisión bibliográfica consideramos para proponer como actividades la pertinencia del programa de Educación Emocional para niños de seis a doce años que tiene como coordinadora a Agnés Renon quien basa su metodología en los trabajos de Rafael Bisquerra.

Las actividades se presentan en el marco de cuatro bloques temáticos con el objetivo de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales como son: conciencia emocional, regulación emocional, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida en función de la edad de desarrollo del niño que se irá enfatizando en el inicio de cada bloque con su respectivo marco teórico tomado del libro Psicopedagogía de las emociones (Bisquerra, 2003, p. 146-151), las actividades propuestas comprenden el bloque I, II IV, V (Agnés Renom, 2007, p. 43-71, 89-118) destinado para la edad de 6 a los 8 años de edad, cada una de ellas están estructuras con objetivos, y procedimiento, recursos, temporalización y orientaciones que se detallan a continuación:

Bloque I: Conciencia emocional

A los 6 años los niños empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás, lo que lleva a iniciar un camino de regulación de la expresión emocional. Es a partir de los 7 años cuando adquieren conciencia de que la emoción no perdura, sino que con el tiempo disminuye su intensidad.

Según estos autores la conciencia emocional es la capacidad para percibir las propias emociones y las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar las siguientes habilidades:

- Toma de conciencia de las propias emociones: es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Existe la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- Dar nombre a las emociones: es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para describir los fenómenos emocionales.
- Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: CUANDO DIGO..., QUIERO DECIR...

Objetivos

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

El educador preguntará a los alumnos qué creen ellos que son las emociones y les dejará que libremente expresen su opinión sobre ellas. Brevemente irán buscando palabras y hechos que las describan. Se anotarán en la pizarra hasta establecer una definición que englobe el máximo de aportaciones, como por ejemplo: “Respuesta del organismo producida por un acontecimiento externo o interno a él, que tiende a provocar actuaciones involuntarias (cambios corporales, fisiológicos) y voluntarias (expresiones faciales y verbales, comportamientos, acciones...)”

De este modo se irá perfilando una definición muy sencilla en la que se tomará lo más esencial de las características indicadas.

Un ejemplo de definición puede ser: “Es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado”.

A continuación el educador les pedirá que nombren diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo...). Para favorecer la participación se pedirá al alumnado que descubra algunas emociones pensando en cómo se siente en diferentes situaciones del día: al llegar al colegio, cuando van al patio, durante una pelea, al salir de clase y se reencuentran con los padres, etc. Se intentará identificar las emociones de alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.

Ejemplos:

Cuando llego al colegio siento alegría, tristeza, vergüenza...

Cuando voy al patio siento alegría, sorpresa, miedo...

En una pelea siento miedo, ira, tristeza...

Cuando me encuentro con mis padres siento alegría, sorpresa...

Trabajo en pequeño grupo

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

Puesta en común

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

Recursos

Cartulinas

Revistas

Pegamento

Tijeras

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos.

Orientaciones

Se deben comentar los trabajos expuestos en las cartulinas, intentando relacionar emociones, buscando situaciones que hagan vivir esas emociones, evidenciando que la vida en sí produce emociones diferentes a cada persona. Después se colgarán en una pared de la clase en forma de mural. Esta actividad se puede dividir en dos sesiones y en cada una de ellas trabajar tres emociones, por ejemplo alegría, tristeza y miedo en la primera y vergüenza, ira y sorpresa en la siguiente.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: EN ESTE CUENTO

Los cuentos están llenos de personajes que viven situaciones diversas, pasan penas, alegrías, sustos, enojos, vergüenzas, etc. Vivir y hacer vivir las emociones que nos transmiten los demás facilita descubrir nuestras propias emociones.

Se puede descubrir cosas nuevas en un cuento, además de disfrutar de una historia divertida, y trabajar las emociones a través de personajes de ficción.

Objetivos

- Identificar las emociones que se pueden experimentar en situaciones determinadas.
- Nombrar las propias emociones frente a una situación determinada.
- Identificar diferentes situaciones en que se ha experimentado una emoción determinada.
- Comparar las diferentes emociones que se pueden producir ante las mismas situaciones.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

Se selecciona un cuento, con imágenes grandes, que puede ser conocido por el grupo. Es conveniente que el alumnado se sitúe de tal manera que todos puedan ver con claridad las imágenes del cuento y seguirlo sin dificultad.

El educador explica el cuento, con ayuda de las imágenes, poniendo énfasis en aquellas situaciones que provoquen emociones de manera clara, por ejemplo, cuando aparece el lobo, sale el mago de la lámpara, se apaga la luz y queda todo oscuro...

Puesta en común

Una vez acabado el cuento se pasa a reflexionar sobre la explicación, teniendo en cuenta todo aquello que nos ha hecho vivir el relato. Para ello se proponen una serie de preguntas que el alumnado deberá responder, intentando la participación de todos.

Preguntas

1. Recordando el cuento, nombra situaciones en las que, según tu opinión, el personaje... sintió alegría, tristeza, vergüenza, ira, miedo...
2. ¿Cuándo recuerdas haber sentido alegría? (tristeza, vergüenza, ira, miedo. etc)
3. ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás ante una misma situación?

Recursos

Cuento con láminas grandes

Preguntas de reflexión

Temporalización

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

Orientaciones

Las emociones se deben trabajar de una en una.

Se destacará el hecho de que, al igual que nosotros mismos, las demás personas también tienen emociones, y que en la vida se nos presentan situaciones en las que unos experimentan una

emoción y otras, así como que cada situación puede provocar más de una emoción en uno mismo y emociones muy diversas en las demás personas.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: EN EL TEATRO

Continuamente están sucediendo cosas que provocan muchas emociones, a menudo no detectadas por los demás. Observando bien la representación de los actores se puede descubrir sus emociones.

Objetivos

- Representar emociones.
- Identificar las emociones que se manifiestan en los demás, en situaciones diferentes.
- Descubrir maneras de actuar frente a las mismas emociones.

Procedimiento

Trabajo en pequeño grupo

Se divide la clase en pequeños grupos de 4 o 5 alumnos. De uno en uno, cada grupo representará una breve escena que se les explicará en el momento de la representación, mientras los demás deberán observar el “teatro”.

La escena, al ser muy breve, también es muy simple, por lo que no se utilizarán más accesorios que los propios cuerpos. Deben estar representados todos los personajes de la historia, ya sean objetos, animales o seres humanos. Será el educador quien ayudará a identificar los personajes y a que logren distribuirlos.

En cada escena, deberán además representar algunas emociones que ellos piensen que podrían sentir al enfrentarse a dicha situación en la vida real, ayudados de la expresión corporal y sobre todo de la facial. Los “actores” no deberán hablar, sólo hacer mímica.

Una vez terminada la escena el educador realizará unas preguntas a los observadores. Las preguntas se repetirán al finalizar cada escena; se trata de motivar al alumnado para que adivine de qué trata la historia y descubra la o las emociones que puede haber provocado la escena en cada uno de sus compañeros, tanto en los que actúan como en los que observan.

Preguntas

1. ¿Quién quiere contar de qué trata esta historia?
2. ¿Qué emociones expresaron los actores de esta escena?
3. ¿Qué emociones observaste en otros compañeros mientras veías la escena?

Escenas

1. Unos amigos van caminando por la calle y de repente aparece un ratón que se cruza rápidamente entre sus piernas.
2. Un grupo de personas conversa sentados; la silla de uno de ellos se rompe y éste se cae al suelo.
3. Un grupo de personas está hablando tranquilamente en la calle; de repente aparece un perro que muerde los pantalones de uno de ellos y se los baja.
4. Un grupo de alumnos observa un objeto en secreto, cuidando de que nadie les oiga ni vea el objeto que tienen, pero alguien se acerca sigilosamente, les quita de las manos el objeto apreciado y sale corriendo sin que nadie lo pueda detener.

5. Una persona está sentada muy triste junto a otras que la observan; llega una tercera persona y le da un beso y un abrazo.

6. Dos personas se abrazan, ríen a carcajadas y se revuelcan en el suelo de alegría.

7. Una persona camina delante de otras y de repente se gira y se burla de ellos.

Puesta en común

Una vez finalizadas todas las representaciones, se llevará a cabo una reflexión grupal para facilitar el debate y se preguntará: ¿Las personas actuamos de manera similar ante las mismas emociones? ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás frente a la misma situación? ¿Se parecen las actuaciones de los demás a las mías cuando se trata de la misma emoción?

Temporalización

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

Orientaciones

La reflexión grupal debe llevar a la comprensión de que se pueden producir emociones diferentes entre las personas ante una misma escena y que las actuaciones pueden ser diversas, sin que existan emociones correctas o incorrectas, ni positivas o negativas.

Si el grupo es numeroso, se puede hacer esta actividad en dos sesiones, aumentar el número de grupos y con ello el número de escenas.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL4: EL JUEGO DE LAS EMOCIONES

Representar emociones facilita la posibilidad de expresarse desde la propia

experiencia y desde la de los demás, observar las diferencias y valorar las expresiones propias.

Objetivos

- Expresar emociones.
- Observar las representaciones de los compañeros.
- Valorar diferentes maneras de expresión.
- Seguir instrucciones dadas.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

Se dibuja un circuito de carreras en el suelo de la clase, con 20 paradas o estaciones en cuadros de unos 50 x 50 cm. En cada una de ellas se pondrá un cartel con un mensaje visible enganchado en el suelo, tal como lo indica la ficha de las estaciones. Los alumnos se pondrán en fila, por orden tirarán el dado y se colocarán en el lugar correspondiente, según el número que salga en el dado. Leerán el mensaje y seguirán sus instrucciones. Si se cae en una estación donde está escrita una emoción, se representará libremente durante un periodo corto de tiempo; al finalizar la escenificación el alumno se sentará en el cuadro hasta que se indique otra instrucción. Si se cae en una parada donde hay un mensaje, lo leerá en voz alta y se cumplirá la orden.

El juego no tiene un ganador o perdedor, sino que se acabará en el momento en que todos hayan participado y una cantidad considerable de alumnos haya llegado al final.

Puesta en común

Es el momento de reflexionar sobre lo ocurrido; para ello todos se sentarán en el suelo formando un semicírculo de tal manera que se puedan ver las caras; el educador dirigirá el debate con estas preguntas.

1. ¿Cómo os habéis sentido?
2. ¿Creéis que sólo hay una fórmula de expresar emociones?
3. ¿Habéis descubierto cosas nuevas?

Recursos

Tiza

Fichas de las estaciones

Dado

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente

Orientaciones

El juego permite transmitir y actuar de manera natural y tranquila, lo que permitirá detectar y favorecerá la identificación de las diferentes maneras de expresar y actuar de las personas.

El juego acaba a criterio del educador, siempre y cuando todos hayan participado. Cada persona debe representar la emoción según su criterio, no se deben dar ideas ni tampoco cuestionar las expresiones de los compañeros.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL5: LAS FOTOGRAFÍAS DE LA VIDA

El mirar fotografías provoca en cada persona sensaciones diferentes. Al observarlas, podemos darnos cuenta con más detalle de lo que en ellas sucede y esto puede provocar diferentes emociones. Vamos a ver una serie de fotografías para analizar y descubrir emociones.

Objetivos

- Reconocer emociones a través de una imagen dada.
- Expresar verbalmente emociones.
- Aprender de las experiencias de los compañeros.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

Se enseñará a los alumnos una fotografía, de manera que quede al alcance de todo el grupo y pueda ser observada con facilidad. Se les pedirá que, por orden, expresen la emoción primera que les ha provocado el mirar la foto, y ésta se escribirá en la pizarra. Cuando todos los miembros de la clase hayan comunicado una emoción respecto a la fotografía mostrada, se hará una reflexión. Para ello se les preguntará: ¿Qué imagen, objeto o situación ha sido la que os ha provocado el sentimiento? ¿Es la misma sensación que la de tu compañero? Como conclusión final y a modo de diálogo entre todos los participantes se irá preguntando: ¿La vida nos aporta sensaciones? ¿A todos por un igual?

La actividad se repetirá con diferentes fotografías, y con cada una de ellas se reflejará una emoción: alegría, sorpresa, ira, miedo, tristeza. Las fotografías se

irán intercalando para poder reflexionar sobre la diferencia entre alegría y tristeza, tranquilidad y temor

Recursos

Fotografías

Temporalización

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

Orientaciones

Se preparan diversas fotografías que muestren situaciones de alegría, tristeza, ira... Por ejemplo, un niño llorando, una familia feliz, un grupo jugando a la pelota, una discusión, un lugar de trabajo...

El educador les hará reflexionar sobre el hecho que todas las personas son diferentes y que no está ni bien ni mal que se tenga una emoción u otra. También destacará que cada uno puede tener emociones diversas en un tiempo breve.

Bloque II: Regulación emocional

Según Bisquerra y Pérez (2007), la regulación emocional es La capacidad de regular los impulsos, canalizar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones es condición previa indispensable para desarrollar los talentos innatos.

Podemos dividir la regulación emocional en cuatro subcompetencias:

- Expresión emocional apropiada: es la capacidad para expresar las emociones de forma conveniente. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- Regulación de emociones y sentimientos: esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
- Habilidades de afrontamiento: habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: LAS CONSECUENCIAS DE MIS REACCIONES

Ante una determinada situación, cada persona reacciona de una manera en particular, pero esta reacción tiene consecuencias que se deben conocer, prever y ser conscientes de ellas. Observando se puede detectar e identificar la reacción de los demás, lo que facilitará el regular nuestras emociones.

Objetivos

- Identificar posibles reacciones ante una situación determinada.
- Identificar posibles consecuencias de nuestras reacciones.
- Desarrollar la predisposición a regular nuestras reacciones teniendo en cuenta sus posibles consecuencias.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

El educador narrará una breve situación conflictiva, por ejemplo: “nos encontramos en un autobús lleno de gente y sube una persona dando empujones y pisotones a los demás”. Una vez que se ha escuchado, los alumnos indicarán las posibles reacciones que ellos tendrían. El educador irá anotando en la pizarra todas y cada una de estas reacciones, sin discriminar ni omitir ninguna (sean del tipo que sean), ni hacer críticas o comentarios. Una vez que todos hayan participado, el educador las revisará en voz alta y eliminará aquellas que se repitan.

Posteriormente, el grupo irá identificando las posibles consecuencias de cada una de las reacciones mencionadas. De este modo se podrá identificar cuál de ellas parece la más adecuada.

Ejemplos:

Reacción: “pegar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: recibir un golpe, un insulto, un reproche, como respuesta.

Reacción: “chillar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: ambiente alterado, enojo, indiferencia...

Reacción: “hablar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: tranquilidad, diálogo, indiferencia, acuerdo o desacuerdo...

Puesta en común

Entre todos intentarán identificar la reacción más adecuada para este caso, o la que sea más favorable tanto para ellos como para las demás personas que son parte de esa situación.

Pueden surgir diferentes opiniones.

Recursos

Pizarra

Ejemplos de situaciones conflictivas:

1. Al entrar en clase, un compañero le da un empujón a otro.
2. No me dejan jugar.
3. Estás trabajando tranquilo en clase, viene un compañero y te quita la goma.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 40 minutos aproximadamente.

Orientaciones

Sería conveniente hacer consciente al alumnado de que hay diferentes alternativas para reaccionar ante una misma situación y que cada una de ellas tienen consecuencias que pueden favorecerles o no. Esto facilita obtener información sobre las posibles reacciones, valorando y regulando las propias, adecuándolas a las expectativas de cada cual, sin olvidar que no existe una actitud o solución correcta o válida.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: ACCIÓN Y REACCIÓN

Todas nuestras acciones provocan reacciones en nuestro entorno, incluso en nosotros mismos. Es necesario descubrirlas e identificar la importancia de conocerlas y de regular la manifestación de nuestras emociones.

Objetivos

- Nombrar las reacciones que provocan en otros nuestras acciones.
- Identificar las reacciones que provocan en nosotros las acciones de los demás.
- Descubrir la necesidad, utilidad y ventajas de regular la manifestación de nuestras acciones.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

Se pedirá un voluntario que deberá hacer de invitado especial. Por un momento saldrá de la clase y volverá a entrar para ser presentado al grupo clase. El educador presentará al invitado, explicando que se trata de un personaje famoso que nos ha venido a visitar. Éste se colocará en medio de la clase, a ser posible encima de una silla, para poder ser observado por todo el grupo. A continuación, se les pedirá que saluden al invitado diciendo cosas agradables y hablándole en tono suave. Durante 5 minutos se dejará al alumnado que hable con el invitado y, a la vez, que observe la reacción de éste al recibir sus mensajes. Pasado el tiempo se les pedirá que griten, den palmadas y patadas en el suelo, hasta que pasados dos o tres minutos una señal les indique que deben parar; tendrán que detenerse y permanecer en el máximo silencio durante un tiempo similar al anterior.

Puesta en común

Una vez finalizada la experiencia se sentarán en su sitio y se llevará a cabo una reflexión grupal sobre lo ocurrido.

Para ello el educador les preguntará:

1. ¿Cuál ha sido la reacción del invitado ante vuestros saludos? ¿Y ante los gritos? ¿Y en el momento de silencio?
2. ¿Cómo reaccionamos cuando hay ruido y alboroto?
3. ¿Cómo reaccionamos cuando hay silencio?

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 30 minutos

Orientaciones

La actividad se puede llevar a cabo con una música suave seguida de una música estridente, para finalmente llegar al silencio

Se intentará que los alumnos sean conscientes de que, según se actúa, se producen diferentes reacciones, tanto en el entorno como en ellos mismos. Se reflexionará sobre la influencia de cada uno en su propio medio, lo que facilitará la regulación de la manifestación de las emociones.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL3: VAMOS AL TEATRO

Se puede reaccionar de diferentes maneras frente a una misma situación, pero cada una de estas reacciones tiene diferentes consecuencias y siempre hay una que es más adecuada. Conocer las posibles consecuencias frente a una situación permite identificar y adoptar aquella que más nos convenga y nos agrade dependiendo de cada situación y de cada circunstancia, lo que constituye la base para aprender a regular emociones. Observar facilita la reflexión y la posible regulación de las emociones.

Objetivos

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

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

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

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

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

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

Situaciones

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

Actuaciones de los compañeros / as

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Entra el último actor, mira al actor principal y le dice que no con el dedo y moviendo la cara, como indicando que no está de acuerdo con su acción. Le pasa un pañuelo para que se limpie.

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

Puesta en común

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

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

Recursos

Espacio amplio que permita la representación.

Actuaciones a representar

Temporalización

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

Orientaciones

La finalidad de esta actividad es que el alumnado pueda observar las reacciones que se producen como fruto de nuestras acciones y/o actitudes.

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

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL4: SINTIENDO CON LAS MANOS

El cuerpo nos transmite diversas sensaciones, que nos pueden ayudar a relajarnos. Las manos nos dan la posibilidad de sentir, transmitir y recibir energía. Entrenar al cuerpo para sentir, facilita el poder conducir situaciones y regular- las. La relajación trabaja el entrenamiento de estrategias ante situaciones inesperadas.

Objetivos

- Relajar el cuerpo.
- Utilizar las manos para relajarse.
- Sentir y canalizar emociones a través de la relajación.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

El educador pedirá a los alumnos que dejen sus mesas libres de utensilios y que coloquen sus manos extendidas, con la palma encima de la mesa o superficie plana; en este momento se les hará notar la sensación que esto produce (se debe dejar unos minutos para que todos puedan experimentar y notar sensaciones). Al cabo de 1 o 2 minutos se les pedirá que levanten las manos, aproximadamente 1 centímetro, sin que toquen la superficie de la mesa, pero conservando la postura y se les irá preguntado sobre las sensaciones experimentadas.

¿Qué sentís? ¿Notáis alguna sensación? ¿Es diferente si tocáis la mesa?

Una vez comentadas las sensaciones, se llevará a cabo la puesta en común a través de la respuesta a las preguntas siguientes.

Puesta en común

1. ¿Qué habéis sentido?
2. ¿Estáis ahora más tranquilos que antes de hacer la actividad?
3. ¿Para qué creéis que sirve el conseguir tranquilizarnos?
4. ¿Qué cambios habéis notado?

Recursos

Aula o espacio cómodo y amplio

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 15 - 20 minutos.

Orientaciones

Esta actividad se puede llevar a cabo juntando las manos, ya sea las de ellos mismos o las de otros compañeros de clase, lo que les permitirá compartir experiencias. Se pueden compartir experiencias en el momento en que se ha trabajado la primera actividad de manera individual.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 5: INFLUYO EN LOS DEMÁS

La presencia de una persona afecta a las demás mucho más de lo que imaginamos. La actitud y las emociones se contagian fácilmente, o al menos influyen en las emociones de los demás, por ello es conveniente regular emociones y aprender a manifestarlas de la manera más adecuada para cada situación en particular.

Objetivos

- Sentir y regular emociones.
- Identificar la necesidad de regular emociones.
- Conocer la repercusión de nuestras emociones en los demás.

Procedimiento

Trabajo individual

Cada alumno/a elaborará seis máscaras muy sencillas, utilizando óvalos de cartulina del tamaño de la cara, con un palito pegado para sostenerlas. Dibujarán caras con diferentes expresiones: feliz, triste, ira, miedo, vergüenza y otra con expresión indiferente.

Trabajo en grupo clase

El educador pedirá la colaboración de tres voluntarios y a cada uno de ellos se les facilitará una ficha donde habrá escrito su papel a representar.

Se les deja 2 minutos para interiorizar el personaje, tiempo durante el cual el educador escribirá en la pizarra las emociones que representan las caretas (alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza).

	Alegría	Tristeza	Ira	Vergüenza	Miedo
Actor primero					
Actor segundo					
Actor tercero					

A continuación irán entrando de uno en uno, actuando en función de lo que previamente se les habrá indicado. Cada actor debe esperar a que finalice el anterior para actuar.

Actuaciones

Actor primero: entrará llorando

Actor segundo: entrará con cara de enfado, dando patadas, haciendo movimientos bruscos y con una actitud negativa.

Actor tercero: entrará con cara feliz, sonriente y repartirá caramelos a sus compañeros.

Los espectadores, viendo la actuación de sus compañeros, pensarán en las emociones vividas, elegirán una máscara que represente la emoción que sienten y se tapanán la cara con ella.

Una vez finalizadas las representaciones, el educador preguntará al alumna- do: ¿cuántos de vosotros habéis sentido alegría, tristeza, ira, indiferencia, miedo, vergüenza, en la primera representación? ¿Y en la segunda? ¿Y en la tercera? Irá apuntando en la pizarra el número de alumnos que indiquen cada emoción.

Al finalizar cada actuación el educador contará las caretas y escribirá en la pizarra el número de caretas correspondientes a cada emoción expresada.

De este modo, quedará reflejado en la pizarra el número de alumnos que habrán elegido la primera máscara, luego la segunda y así sucesivamente, para saber quiénes coincidieron y cuántas emociones se han sentido, y poder identi- ficar la emoción más generalizada ante cada situación.

Puesta en común

Se comentarán los resultados obtenidos, reflexionando sobre las emociones surgidas. Para facilitar el debate el educador preguntará.

1. ¿Nos hace feliz ver a otra persona feliz?
2. ¿Nos pone triste ver a alguien llorando?
3. ¿Cómo puedo regular mi ira, miedo, tristeza, alegría, en determinadas situaciones?

Recursos

Para cada alumno/a

- 6 óvalos de cartulina
- 6 palitos (de helado)

- Un rotulador
- Pegamento
- Caramelos

Temporalización

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

Orientaciones

La finalidad de esta actividad es que el alumnado se dé cuenta de que la manifestación de sus emociones influye en las demás personas, incluso puede llegar a contagiar, por ello se hará ver la posibilidad de transmitir las emociones positivas a los demás y aprender a regular aquellas que producen situaciones no deseadas.

Bloque III: habilidades socio-emocionales

Generar empatía significa ponerse en el lugar del otro, hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás. La empatía se construye sobre la conciencia emocional; cuanto más nos conocemos más podemos reconocer las emociones de los demás.

Las habilidades socio-emocionales consisten en reconocer las emociones de los demás, saber ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía, saber estar con otras personas, responder a los demás, mantener unas buenas relaciones interpersonales

(comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos). Aspectos concretos a contemplar pueden ser:

- Dominar las habilidades sociales básicas: la primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- Respeto por los demás: es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- Practicar la comunicación expresiva; es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- Comportamiento prosocial y cooperación: es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- Asertividad: significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: NUESTRO ROMPECABEZAS

Las actividades de grupo, tanto de trabajo intelectual como lúdicas, favorecen las relaciones sociales, ya que en ellas se alcanza el objetivo mediante acuerdos y cooperación.

Trabajar en grupo puede resultar a la vez entretenido y productivo.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales mediante la cooperación.
- Ordenar un rompecabezas.
- Valorar las ventajas e inconvenientes del trabajo individual y grupal.
- Valorar aspectos y actitudes positivas en el trabajo cooperativo.
- Analizar el proceso y grado de satisfacción con relación al trabajo realizado.

Procedimiento

Esta actividad consta de dos partes:

Primera parte

Trabajo en pequeño grupo

Se dividirá la clase en pequeños grupos de tres personas, que se sentarán en el suelo dejando un espacio central amplio. Se depositará en el centro de cada grupo un sobre que contendrá 27 piezas para formar 3 puzzles diferentes (uno por alumno), de 9 piezas cada uno. Para diferenciar las fichas de cada puzzle, cada una de ellas llevará en el reverso un adhesivo del mismo color.

El sobre no se debe abrir hasta el momento en que todos estén colocados y en cada círculo haya un sobre. Se explicará a los alumnos que deberán construir su puzzle, para lo cual abrirán el sobre donde encontrarán mezcladas las piezas necesarias. Cada componente del grupo deberá elegir un color y tomar sus fichas, separándolas de las del resto del grupo para construir el puzzle correspondiente. Una vez finalizado, enganchará su puzzle en una cartulina, que podrá colgar en la clase.

Esta actividad no es competitiva, por tanto, no se gana o se pierde, sólo se finaliza en el momento en que todos los alumnos tengan su puzzle montado y enganchado.

Segunda parte

Trabajo en pequeño grupo

Se trata de construir un puzzle, pero de forma colectiva. El número de puzzles variará en función del tamaño de la clase. Por ejemplo, en una clase de 25 alumnos se construirán 2 puzzles de 9 piezas y uno de 7. Para diferenciarlos se pondrá un adhesivo del mismo color en el reverso de cada pieza de un mismo puzzle.

Las piezas de los puzzles se mezclarán y se distribuirán en 5 sobres, equiparando el número de fichas de cada sobre.

Para iniciar la actividad se dará a cada niño un adhesivo de color, y se dispondrá de tantos colores como puzzles se puedan construir.

Se divide la clase en cinco grupos y se les reparte un sobre. Cada miembro del grupo deberá recoger del sobre una pieza del color de su adhesivo y se agrupará buscando a los otros compañeros que tengan el mismo color que él.

Agrupados por colores, deberán construir el puzzle entre todos y al finalizar lo pegarán en una cartulina.

Esta actividad tampoco debe ser planteada como una competencia

Puesta en común

Terminada la actividad, el alumnado mostrará su obra y cada grupo comentará a los demás lo que le ha parecido la actividad. Se les invitará a que reflexionen sobre el trabajo realizado en grupo y a que expongan qué les ha gustado, lo que les ha costado, de qué manera han logrado organizarse, si alguien ha tomado la iniciativa, si alguno en particular ha dirigido la actividad, si les ha parecido que alguien organizara u ofreciera una estrategia, si les parece más fácil o más difícil trabajar en grupo y por qué, etc. Se irá remarcando la identificación específica de valores y actitudes positivas que pudieran haber observado, qué emociones han surgido y cuál ha sido el motivo y cómo han conseguido regular esa emoción para llegar a alcanzar el objetivo.

A continuación, se les invitará a recordar la primera actividad y se les pedirá que comparen ambas, sobre todo respecto al tiempo de realización y a la dificultad, preguntándoles cuál de las dos actividades les ha resultado más amena, en cuál han trabajado más o si piensan que el hecho de trabajar en grupo favorece el aprendizaje.

Recursos

Primera parte

Sobres de papel.

Puzzles de 9 piezas de papel de 10 cm x10 cm. En el reverso de cada pieza habrá un adhesivo de color, diferente para cada uno de los tres puzzles.

Cartulina de 34 cm x 34 cm, marcando en su interior un cuadrado de 30 cm x 30 cm.

Pegamento en barra.

Cartulinas

Segunda parte

Sobres de papel.

Puzzles de aproximadamente 9 piezas cada uno. Cartulina de 30 cm x 30 cm.

Adhesivos de colores. Pegamento en barra. Cartulinas.

Temporalización

La actividad se llevará a cabo en dos sesiones de 30 minutos aproximadamente para cada actividad.

Orientaciones

Es conveniente realizar las actividades en sesiones diferentes pero consecutivas, realizando primero la actividad de la primera parte y en otra sesión la actividad de la segunda parte.

En el caso que el número de alumnos no sea múltiplo de tres, alguno hará de observador, para que en la puesta en común explique al resto del grupo lo que ha visto, impresiones sobre las actuaciones de los compañeros y cómo hubiera actuado él de haber estado en el grupo.

Para la actividad de la segunda parte se intentará que cada puzzle tenga 9 fichas. La idea es que para un mismo puzzle se agrupe la mayor cantidad de alumnos posibles, alrededor de 9.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: IMAGINAR Y ADIVINAR

El trabajo en grupo suele ser algo complejo, porque es difícil aceptar la opinión de los demás, organizar un trabajo entre varios, ponerse de acuerdo y que todos queden satisfechos. Vamos a participar y cooperar para conseguir una representación sencilla, donde se podrá dirigir, tomar decisiones, representar y dejarse llevar por la imaginación.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales.
- Cooperar.
- Expresar una breve historia.
- Valorar actitudes positivas para la cooperación.
- Analizar el grado de satisfacción del trabajo realizado.

Procedimiento

Trabajo en pequeño grupo

Se divide la clase en tres grupos, dos de ellos con 10 alumnos cada uno y el tercero con el resto de la clase. Este último representará al jurado. Para la distribución de los grupos, se les repartirá una ficha donde se habrá dibujado un círculo, un cuadrado y una estrella. Los círculos formarán el grupo A, los cuadrados el grupo B y las estrellas serán el jurado.

Los grupos A y B deberán representar una historia o anécdota corta, atractiva (puede ser divertida) y muy sencilla. Las escenas serán diferentes para cada grupo.

El educador les explicará la historia a representar, tendrán 10 minutos para prepararla y después la representarán ante la clase. Para la representación no dispondrán de más material que su propio cuerpo, tanto para los personajes como para todos y cada uno de los objetos que se utilicen. También podrán ir cambiando de rol según sea necesario. Para que comprendan mejor lo que deben hacer se les dará un ejemplo.

Ejemplo

Vamos a representar la sala de un hospital. Un actor será la doctora, otro el paciente y otro el enfermero. El resto del grupo representará los elementos a utilizar. De esta manera, uno será la camilla, otro la máquina de oxígeno, con uno de sus brazos imitará el tubo de oxígeno y con su mano la mascarilla. Otro actor será la máquina de suero, parándose a un lado de la camilla y usando un brazo para simular la botella de suero y una mano para simular el catéter; un dedo será la aguja.

En la representación no se debe hablar, sólo se actuará con mímica. Las máquinas y todo elemento anexo no podrá moverse por sí solo, sino que deberá esperar a que lo haga la doctora o el enfermero, quedando en la posición que lo dejen; el actor deberá imaginarse que es una máquina, por lo que tampoco podrá gesticular, reír, ni nada que le distraiga de su papel.

Una vez finalizada la representación del grupo A, el grupo B explicará lo que según su opinión se ha escenificado. A continuación, se cambiarán los papeles. El grupo B representará su obra y el grupo A observará y la explicará.

El jurado no deberá hacer comentarios en el momento de la representación, pero una vez finalizadas las dos escenas, resaltarán todos los aspectos positivos de ambas representaciones.

Puesta en común

Se puede hacer una puesta en común en la que todos participen dando su opinión de lo ocurrido y resaltando las actitudes de cada uno a la hora de organizarse o representar. Es interesante que se remarquen aquellos aspectos que favorecen el trabajo en grupo y los sentimientos que provoca en cada uno: seguridad, ilusión, motivación por el trabajo... Sobre todo hay que identificar las emociones que favorecen el trabajo grupal y las que no lo favorecen. Sería interesante llegar a reconocer qué actitudes se deben tomar para beneficiar al grupo.

Propuestas de temas

Procesos diferentes desde que se extrae la materia prima hasta su venta en el mercado

1. Nos encontramos en una fábrica artesanal de mantas de lana fabricadas en el telar. Primero traeremos ovejas que deberemos trasquilar, luego se formarán ovillos de lana. Posteriormente se llevarán estos ovillos al telar para tejer las mantas. Por último, se venderán las mantas en el mercado.

2. Nos encontramos en el mar. Un pescador se sube a su barca y tira redes para sacar peces. Una vez que ha pescado, los lleva a puerto y los vende en el mercado.

3. Un agricultor siembra tomates. Para ello prepara la tierra, siembra la semilla y riega la tierra donde comienzan a salir las matas. Posteriormente recoge los frutos, los pone en un cajón y los lleva a vender.

Recursos

Espacio libre, amplio

10 fichas con una estrella 10 fichas con un cuadrado 5/6 fichas con un círculo

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente, de los cuales 15 minutos se dedicarán a que cada grupo prepare la actividad, 30 minutos para la representación y el resto para la puesta en común

Orientaciones

Puede adaptarse el nivel de dificultad a la preparación del grupo, permitiendo que los mismos alumnos inventen su propia historia.

Se les motivará para que identifiquen valores y actitudes positivas que pudieran haber observado en la organización, en el desarrollo de la actividad y en el trabajo en grupo.

La idea de dar un tiempo limitado para que preparen la actividad conlleva la necesidad de organizarse de forma rápida y no tener tiempo para la discusión. Se debe dejar muy claro el tiempo de que disponen para organizarse y la necesidad de escuchar a todos los participantes y de no tratar de imponer opiniones propias. Esta actividad no tiene el propósito de fomentar la competitividad.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: AYUDANDO A UN AMIGO

En las relaciones surgen problemas, desavenencias, crispaciones... A menudo pensamos que es difícil mantener una amistad, poder ayudar a los compañeros, conocer qué les está pasando...Vamos a intentar ayudar a un amigo muy especial.

Objetivos

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

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

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

El educador presenta al muñeco: “Éste es Paco y os quiere explicar una historia”. Paco les explica su situación: “Me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podríais ayudar. Mi gran ilusión es tener amigos”. A continuación les relata su historia:

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

Mientras cuenta su problema muestra actitudes negativas o que pueden ser rechazadas por los demás: egoísmo, tratos con gritos y malas palabras, intolerancia, deseo de querer dirigirlo

todo y no dejar opinar a otros, transgresión de las reglas del juego, posturas intransigentes, personalidad explosiva, enfado y agresividad...

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

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

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

Recursos

Un títere.

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

Temporalización

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

Orientaciones

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

El educador pasa a ser la voz del personaje. Sin embargo, hará un doble papel porque también podrá participar incentivando y motivando el diálogo, regulando y controlando al grupo en sus opiniones. De hecho, el personaje estará al lado del educador detrás de un pequeño teatro donde podrá aparecer y desaparecer de la vista del grupo si se cree necesario. Para favorecer este proceso es necesario que las actitudes del personaje sean muy concretas y que queden claramente definidas, para que los alumnos puedan identificarlas fácilmente.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 4: ¿QUÉ HACER EN VEZ DE...?

Al nacer nos incorporamos a un mundo en el que las relaciones forman parte de la vida. Sin embargo, la experiencia va indicándonos que hay actitudes que favorecen nuestra relación con las demás personas y otras que la distorsionan. A través de esta actividad se puede llegar a descubrir este nuevo mundo.

Objetivos

- Identificar actitudes que ayuden a las relaciones sociales.
- Analizar posibles valores y actitudes positivas.
- Valorar el grado de satisfacción del trabajo realizado en grupo.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

El educador explicará al alumnado que van a hacer una entrevista a otros maestros del centro para saber qué opinan sobre las relaciones, qué es lo que les gusta o aquello que les molesta de los demás y qué alternativa nos ofrecen para poder cambiar.

Se hará un ejemplo en la pizarra, para que todos tengan claro el objetivo y la dinámica de la entrevista.

Ejemplo

Le pediréis al entrevistado que os diga una actitud o conducta que le pueda molestar, la emoción que le provoca y una alternativa a esa actitud.

Actitud	Emoción	Alternativa
Egoísmo	Ira	Generosidad Compartir
Decir mentiras	Enfado	Sinceridad

Trabajo en grupo pequeño

Se divide la clase en pequeños grupos, de entre 3 o 4 personas, que saldrán de la clase en busca de la persona adulta. Le harán una entrevista para obtener información sobre las actitudes específicas de otras personas que le hacen sentirse triste, agobiado, molesto, y qué actitud o conductas le gustaría que se cambiaran y por qué

Por ejemplo: una actitud negativa, decir una mentira, me hace sentir mal, enfadado, porque la próxima vez no creeré a esa persona y pensaré que me está engañando. Me gustaría que la gente fuera sincera.

Los grupos saldrán de la clase durante unos 15 o 20 minutos.

Obtenida la información, volverán a la clase y expondrán a los compañeros lo que escucharon. El educador, en la pizarra, irá resumiendo en pocas palabras la información aportada por los grupos, remarcando la actitud rechazada –“en vez de...”– y la alternativa –“sería apropiado...”–.

Puesta en común

Terminada la ronda de exposiciones se lleva a cabo un debate, dando la posibilidad de comentar los resultados y de compartir aquello que crean conveniente.

Como trabajo final se sentarán en círculo y se irán tirando una pelota, de uno a otro. El que lanza deberá decir una actitud inapropiada que haya sido analizada anteriormente y el receptor deberá decir aquella actitud que haya sido identificada como alternativa. Se pueden repetir actitudes. La actividad finaliza en el momento en que todos hayan participado; para ello se les pedirá que mantengan sus manos en actitud receptiva y que las escondan cuando hayan participado.

Recursos

Personas adultas dispuestas a colaborar Lápiz y papel

Pizarra Pelota

Temporalización

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

Orientaciones

El educador debe dar muy bien las instrucciones y dejar claro cuál es el objetivo de la entrevista. Debe motivar a los grupos a pedir a los adultos que les cuenten varias actitudes que les desagraden para tener un amplio repertorio de actitudes a analizar.

Se debe contar con la disposición y colaboración de educadores y personal del centro, tantos como sea posible para los diferentes grupos.

Previamente se debe explicar a los adultos colaboradores los objetivos de la actividad, para que expongan a los niños de manera clara y sencilla las actitudes requeridas y no una experiencia completa. Además, es importante que el adulto tenga pensado lo que les va a decir. También se les indicará un tiempo aproximado de duración de la entrevista; será el propio adulto quien controle este factor. El tiempo puede ser estimado en unos 10 minutos.

Para facilitar la acción se indicará a cada grupo donde podrá encontrar a la persona indicada.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 5: ¿QUÉ SE SENTIRÁ?

De manera general, alrededor de los 6 años el egocentrismo tiende a desaparecer, para dejar paso a la tarea de conocer, investigar y lograr la empatía. Practicar, reflexionar y adquirir estrategias facilitará el aprendizaje de actitudes socio-emocionales.

Objetivos

- Ejercitar la empatía.
- Observar y comparar experiencias propias con otras ajenas.
- Usar la imaginación.
- Estimular la sensibilidad respecto a terceros.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

El educador explicará al alumnado que va a realizar una tarea que habitualmente hacen otras personas. De esta manera observarán qué actividades llevan a cabo y con qué materiales, el esfuerzo que requieren y las cosas que les gustan o no de esos trabajos.

Trabajo en grupo pequeño

Se dividirá la clase en grupos de dos o tres alumnos. A cada grupo se le dará una ficha en la que estará escrito el lugar al que deben ir (Anexo1) y asumir el rol de la persona indicada; así pues, un grupo podrá hacer de educador, otro de personal de limpieza, otro de conserje, etc. El grupo que en su ficha tenga escrito ‘tercer curso’, asistirá a la clase correspondiente, donde será recibido por el auténtico educador. Éste les explicará qué tarea han de realizar, dando paso a que lleven a cabo una actividad concreta con el alumnado (hacer un barco de papel, cantar una canción...). Terminada la actividad, volverán a la clase. El grupo que debe hacer de personal de limpieza, irá al patio, les recibirá la persona encargada de la limpieza y llevarán a cabo la actividad encomendada –recoger papeles del suelo, vaciar las papeleras en bolsas y barrer—. Terminada la actividad, volverán a la clase.

Cada grupo irá realizando las actividades previstas para cada rol diferente.

Puesta en común

Al volver a la clase, cada grupo reflexionará sobre la tarea realizada y se pondrán de acuerdo en escoger un compromiso para hacer más llevadero el trabajo de la persona que diariamente se tiene que enfrentar a esa situación que les tocó vivir. Lo escribirán en un papel y se lo entregarán al educador.

Una vez que todos los grupos hayan escrito un compromiso, se engancharán en una cartulina y se colgarán en la clase.

Se puede hacer una reflexión grupal en la que cada grupo puede explicar su propia experiencia, identificando las dificultades con las que se han encontrado, qué emociones han tenido, cómo les hubiera gustado que fuera o que sucediera y qué compromiso han adquirido.

Ejemplo: “Escojo el compromiso de no tirar papeles al suelo, ya que me ha tocado ir a recoger los papeles que han tirado los demás”. “Escojo el compromiso de escuchar más en clase, ya que me he sentido mal cuando no me escucharon”. “Escojo el compromiso de...”

Recursos

Fichas de profesionales Papeles de colores Tijeras

Cartulina

Temporalización

La actividad se realizará en una sesión de 60 minutos

Orientaciones

El educador deberá explicar al alumnado la actividad que tiene que realizar, dejando muy clara cuál es la misión de cada uno y lo que se espera de ellos.

Planificará la actividad junto a los otros profesionales implicados y comunicará al centro las diversas actividades que se realizarán. La duración de la actividad no debe rebasar los 10 minutos.

La actividad se puede realizar en otras ocasiones cambiando los papeles y dando la posibilidad de obtener varias experiencias.

El educador intentará en todo momento que esta actividad signifique una oportunidad de poder ponerse en el lugar de los otros.

Anexo

Fichas de trabajo con el lugar en el que los alumnos deben presentarse:

1. Tercer curso
2. Sexto curso
3. Parvulario
4. Conserjería
5. Personal de la limpieza
6. Cocina

Bloque IV: Habilidades para la vida

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. El bienestar emocional es el objetivo del desarrollo de competencias emocionales. Esto es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

- Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- Solución de conflictos: capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas a los problemas.
- Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
- Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: LA SILUETA DE MIS AMISTADES

La vida conlleva relacionarse con otras personas, con unos más que con otros; a aquellos con los que nos llevamos bien los llamamos amigos. Pero,

¿qué es realmente un amigo? ¿Se puede identificar un buen amigo? Pensar e identificar las cualidades de un buen amigo nos puede ayudar a reflexionar sobre nuestras acciones ante los demás.

Objetivos

- Identificar las características de un buen amigo.
- Tener interés por ser un buen amigo de los demás.
- Valorar la importancia del concepto amistad.

Procedimiento

Trabajo por parejas

Se distribuirá la clase por parejas. Cada miembro de la pareja dibujará sobre papel blanco la silueta de su compañero, la recortará y escribirá el nombre del niño o niña al cual pertenezca.

Seguidamente escribirá dentro de ella con rotulador azul cuatro cualidades o características que le gusten de él o ella. Del mismo modo, escribirá en color rojo cuatro cualidades o características que no le gusten y que crea que debe cambiar para poder ser amigos.

Puesta en común

Una vez que tengan su silueta con todas las características positivas (en color azul) y negativas (en color rojo), las expondrán al resto de la clase. En el momento de exponer las cualidades o características negativas, se pedirá a los compañeros que aporten su opinión, así como que hagan sugerencias para poder mejorarlas y hacer que se conviertan en positivas. Por ejemplo, si se dice de un compañero que es egoísta, se debe contestar: “si me prestaras la goma, si no te escondieras tus cosas, entonces serías un buen amigo”. Se dice de otro que es un

mandón/a, y se le puede sugerir; “si nos dejaras opinar o no nos mandaras tanto, te buscaríamos más para jugar contigo”.

El educador preguntará a todo el alumnado cómo se siente al escuchar los comentarios sobre sus cualidades negativas y positivas.

Para finalizar, se construirán dos siluetas en cartulina grande; en una de ellas se anotarán todas aquellas cualidades positiva que vayan saliendo y de común acuerdo se considerará el perfil de un buen amigo. En la otra silueta se escribirán aquellas características que, según la opinión del alumnado, sean consideradas como negativas en la relación con los amigos. Estas siluetas se colgarán en la pared de la clase, con el fin de hacer referencia a ellas en el momento en que se crea oportuno.

Recursos

Papel de embalar en color blanco Lápiz

Rotuladores (azul y rojo)

Temporalización

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

Orientaciones

Esta actividad precisa de un espacio amplio, para que los alumnos se puedan estirar en el suelo al dibujar su silueta.

Para evitar conflictos se debe escribir el mismo número de características positivas y negativas, ya que resulta difícil aceptar la opinión de los demás y sobre todo si se trata de cosas negativas, por ello, en la puesta en común, se tendrá en cuenta el grupo clase y el educador

deberá conducir el debate de tal manera que ningún alumno se quede con características negativas sin ver otras positivas. No se debe dejar ningún conflicto por resolver.

En el momento de la puesta en común, sería conveniente la disposición en semicírculo.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: MI JUGUETE PREFERIDO

Siempre encontramos compañeros, amigos o conocidos que tienen cosas que nosotros no tenemos, de la misma manera que nosotros tenemos cosas que otros no tienen. Compartir alegrías, ilusiones, juegos... hace que se multiplique por dos nuestra alegría e ilusión. Ganar o enriquecerse compartiendo depende de cada uno de nosotros.

Objetivos

- Valorar el esfuerzo de compartir.
- Compartir las cosas.
- Respetar las cosas de los compañeros.

Procedimiento

Antes de la actividad se pedirá al alumnado que, para la clase del día siguiente, traigan un juguete, el que más les guste, siempre que sea de unas dimensiones aceptables; aquel con el que más jueguen, que más ilusión les haga, etc.

Trabajo individual

Se les explicará que en esta clase van a compartir con sus compañeros los juguetes. Para ello, cada alumno dejará el juguete que ha traído de su casa a otro compañero, intentando que no

se repartan los juguetes entre los más amigos, sino que se presten a aquellos con los que se tiene menos relación o con los que generalmente no se juega.

Durante 15 minutos, jugarán con el juguete prestado y, una vez finalizado el tiempo, se dejarán los juguetes en un rincón y los alumnos se colocarán formando un semicírculo.

Puesta en común

Cada alumno explicará a sus compañeros cómo se ha sentido y el educador, para animar el debate, les irá preguntando:

1. ¿Cómo te has sentido?
2. ¿Creías que tu compañero te rompería tu juguete?
3. ¿Has podido jugar con el que te han prestado o has estado pensando en tu juguete?
4. ¿Qué has aprendido?
5. ¿Crees que el compartir te hace sentir bien?

Al finalizar las preguntas se debe llegar a la conclusión de que es difícil prestar algo que apreciamos, que se debe pensar en los demás cuando utilizamos sus cosas, que ellos también se pueden sentir igual y quizás por ello a menudo nos cuesta prestar las cosas. Al compartir multiplicamos por mil las cosas que tenemos.

Recursos

Un juguete por alumno.

Temporalización

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 30 minutos.

Orientaciones

Esta actividad pretende hacer reflexionar al alumnado sobre la necesidad de entender lo que sentimos y lo que sienten los demás al dejar una cosa que apreciamos.

Se debe controlar que el juguete no sea demasiado aparatoso y que se pueda jugar con él en un corto periodo de tiempo.

El educador participará en el reparto de los juguetes e intentará que no se presten entre los amigos habituales.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: GAFAS DE COLORES

Si pensamos en la expresión “*todo depende del color del cristal con que se mire*”, nos daremos cuenta de que, ante situaciones adversas, podemos extraer consecuencias positivas. Dependerá de nuestra actitud vital y de la voluntad de buscar y conseguir nuestro propio bienestar.

Objetivos

- Identificar situaciones negativas o desagradables.
- Identificar diferentes soluciones ante situaciones negativas o desagradables.
- Adoptar una actitud vital y optimista ante la vida.
- Tener interés por conseguir un estado de bienestar.

Procedimiento

Trabajo individual

Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación negativa o desagradable, que puede ser real o inventada. Para ello se les pueden dar ejemplos como:

- He prestado mi goma y me la han roto.
- No quieren jugar conmigo en el patio.
- Mis padres no me dejan jugar con los videojuegos.
- No me gusta la verdura y me obligan a comerla.
- Etc.

Trabajo en grupo clase

Se dispondrán las sillas de la clase formando un semicírculo, y se dejará enfrente de este semicírculo dos sillas; en una se pondrán gafas de “cristal” claro, y en la otra silla, gafas de “cristal” oscuro.

De forma voluntaria o echándolo a suertes irán saliendo los alumnos por turnos. Deberán exponer una situación desagradable; para ello se sentarán en la silla que tiene las gafas oscuras, y mientras explican dicha situación, tendrán puestas las gafas. Una vez acabada la historia, el educador pedirá a los demás niños que piensen en posibles soluciones para tal situación o simplemente que piensen en otra manera más positiva de ver dicha situación desagradable. El

niño o niña que quiera exponer su punto de vista positivo, se sentará en la otra silla y se pondrá las gafas claras para dar sus explicaciones. Puede salir más de uno a dar su opinión.

Una vez escuchadas las aportaciones de sus compañeros, el niño o niña que había expuesto la situación desagradable deberá comunicar al resto de la clase si ha conseguido cambiar su forma de pensar (reestructuración cognitiva) y ha logrado ver su situación de forma más positiva. Si es así, se quitará sus gafas oscuras y se pondrá las claras dando las gracias a sus compañeros.

Se procederá de igual forma con aquellos que quieran explicar su historia.

Si se encuentra una situación que ofrezca dificultades para lograr la reestructuración cognitiva, se aprovechará el momento para comentar que es normal que existan situaciones difíciles de cambiar y que debemos aceptarlo y sobre- llevarlo de la mejor manera posible sin perder nunca una actitud vital positiva.

Recursos

Dos gafas de plástico Papel celofán amarillo Papel celofán azul marino

Temporalización

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

Orientaciones

Para construir las gafas de colores, simplemente se quitará el plástico que viene en las mismas y se añadirá en su lugar un trozo de celofán con la misma forma que el plástico anterior. Se puede pegar con cinta adhesiva.

Es importante la disposición en semicírculo de la clase, ya que contribuye y favorece la participación; de esta manera se vive más la actividad, implicando al grupo de manera directa y motivándole a dar su opinión.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 4: UN DOMINGO FAMILIAR

La convivencia es una realidad que favorece el bienestar; convivir con otros en un mismo lugar crea relaciones emocionales entre las personas. Compartir experiencias con los compañeros puede favorecer un mayor entendimiento y, como consecuencia, la aceptación de los demás.

¿Nos atrevemos a explicar cómo nos sentimos en nuestra casa con nuestra familia en un día de fiesta?

Objetivos

- Intercambiar información.
- Ofrecer la posibilidad de conocer a los compañeros en situaciones no escolares.
- Descubrir la identidad de los demás.
- Compartir emociones, vivencias.

Procedimiento

Trabajo en grupo clase

Se pedirá al alumnado que piense en su familia, en un domingo o día de fiesta, al mediodía, todos sentados alrededor de la mesa para comer.

Cada uno dibujará en un DIN A4 esta situación. Mientras están dibujando, el educador irá preguntando en voz alta, sin esperar respuesta, para ir motivando a los alumnos a dibujar:

1. ¿A quién veis en esta mesa?
2. ¿Dónde se sienta cada uno?
3. ¿Qué hay para comer?
4. ¿Quién ha hecho la comida?
5. ¿De qué están hablando?
6. ¿Participas en la conversación?
7. ¿Te sientes a gusto en la mesa?

Puesta en común

Una vez finalizado el dibujo, irán saliendo de uno en uno de manera voluntaria a explicar su dibujo. Mientras se comenta el dibujo, los demás compañeros

pueden preguntar sobre lo que se explica, ya sea para aclarar algún concepto o para hacer un comentario, siempre que éste sea positivo.

Una vez que han finalizado las exposiciones, el educador preguntará:

1. ¿Qué cosas te han gustado de los demás?
2. ¿El compartir situaciones de tu familia te ha hecho sentir mejor?
3. ¿Prefieres no hablar de ello?
4. ¿Crees que tu familia es muy diferente de las de tus compañeros?

Recursos

Papel blanco DIN A 4 Lápices de colores

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos

Orientaciones

Para llevar a cabo esta actividad se debe tener en cuenta la situación familiar de los componentes de la clase; si la mayoría vive en una situación desestructurada, se puede hacer la misma actividad con un momento grato con alguno o todos los componentes de la familia que ellos quieran recordar. Es importante que se sientan satisfechos con lo que tienen y que puedan aceptar su propia realidad. Si se cree conveniente, se podría realizar la actividad con una situación imaginaria inventada por el educador.

El salir a explicar el dibujo debe ser voluntario.

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 5: MI CLASE ES...

El colegio puede ser un lugar divertido y también triste o aburrido; las situaciones que vivimos cada día influyen en cada uno de nosotros, en nuestro estado de ánimo, en la manera de actuar, etc. Vamos a ver cómo es nuestra clase, qué nos gusta de ella y qué situaciones nos ayudan a estar bien.

Objetivos

- Identificar características y situaciones de la clase.

- Diferenciar características que favorecen y no favorecen el aprendizaje.
- Elaborar una clase imaginaria.

Procedimiento

Trabajo en pequeño grupo

Se distribuye la clase en grupos de 3 o 4 alumnos, que se dispondrán alrededor de una mesa de trabajo; en ella se colocará un papel de embalar en el que se dibujarán dos círculos; en uno se escribirá “me favorece” y en el otro, “no me favorece”.

Se repartirán unas fichas; cada una de ellas llevará escrita una característica o situación posible del aula, como por ejemplo amena, triste, oscura, divertida, ruidosa (ver anexo) y cada grupo deberá colocar las fichas en el conjunto correspondiente, según su opinión y siempre después de ponerse todos de acuerdo. Si con alguna ficha en concreto los miembros del grupo no se ponen de acuerdo sobre en qué lugar debe ir esa ficha, se deja sin colocar, para la puesta en común, y se debatirá con el resto de la clase.

El alumnado puede añadir todas aquellas situaciones o características que se le ocurran, aunque no estén en las fichas.

Una vez que han colocado todas las fichas, se exponen los murales en la clase y el alumnado se sienta formando un semicírculo.

Puesta en común

El educador, para facilitar la reflexión, les preguntará:

1. ¿Estábais todos de acuerdo?

2. ¿Os habéis encontrado con características y situaciones que para unos son positivas y para otros son negativas?

3. ¿Qué podemos hacer para intentar estar más a gusto en la clase?

4. ¿Hay cosas que nosotros podamos cambiar?

Al finalizar, se puede hacer un cartel con el título de nuestra clase, recogiendo todos aquellos aspectos positivos que se han trabajado y aceptando los negativos como una cosa a mejorar y a trabajar entre todos. Se coloca en una pared de la clase y se utilizará en el momento en que se considere necesario.

Recursos

Papel de embalar Pegamento

Fichas de cualidades o situaciones

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 50 minutos

Orientaciones

A lo largo del curso se irán recordando las cualidades o situaciones trabajadas, intentando buscar actuaciones para mejorar y poder trasladar fichas del conjunto “no me favorece” al de “me favorece”.

Ejemplo: “En esta clase se grita mucho y me molesta para trabajar. ¿Podemos buscar momentos de silencio?”

No se debe olvidar que las cosas no se cambian de un día para otro; por tanto, todo aquello que se proponga para mejorar debe ser alcanzable y evaluable en un tiempo corto. Si se propone cambiar el ruido por el silencio, nunca debe ser para siempre, ya que es imposible, pero sí se puede proponer para cinco minutos del día, cada mañana, después del recreo, etc.

Características del aula	Situaciones
Amena / pesada	Se oyen los ruidos de la calle
Alegre / triste	Un alumno molesta
Clara / oscura	Mi compañero/a de mesa habla mucho
Rápida / lenta	No me prestan las cosas
Imaginativa	No tengo amigos
Ordenada	Se puede trabajar bien
Tolerante	El patio es pequeño / grande
Complicada	La hora del recreo es corta
Autónoma	No te dejan hacer lo que quieres
Grande / pequeña	Prefiero jugar que trabajar
Trabajadora / distraída	No me gusta...
Amistosa	
Ilusionada	
Ruidosa	

e. **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para la presente investigación se ha considerado el siguiente proceso metodológico involucrando los materiales propios para su ejecución y el enfoque, tipo y diseño de investigación ubicado en un corte transversal.

Enfoque de la investigación cuantitativo

El presente trabajo de investigación tuvo un enfoque cuantitativo ya que utilizó la recolección y el análisis de datos apoyándose en el uso de la estadística para establecer con exactitud las habilidades sociales en los alumnos. En los datos cuantitativos que se obtuvieron permitió un análisis de la realidad social vista de una perspectiva externa y objetiva.

Tipo de estudio

La presente investigación está basada en un estudio de tipo descriptivo, así pues (Sampieri, Metodología de la Investigación, 2014), afirma que el propósito de la investigación descriptiva consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es así que este tipo de estudio descriptivo favorecerá describir los niveles de habilidades sociales en los alumnos de tercer año de básica.

También se empleó la investigación exploratoria: Según (Arias, 2012) “La investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos”. Con este tipo de investigación no se pretende dar explicación

respecto al problema referente a las habilidades sociales en los alumnos del barrio Tunantza - Zamora sino recoger e identificar referencias generales respecto del problema que se investiga.

Diseño no experimental

Es preciso señalar que para una investigación es importante seleccionar un diseño para ello Hernandez y col. (2014, p.149) define que el diseño de la investigación no experimental cuantitativa se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos.

diseño no experimental – transversal

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernandez, 2014, p.151).

Modalidad básica de la investigación

Se utilizó dos modalidades: Biográfica documental y de campo.

Bibliográfica Documental.

Es la investigación que se realizó apoyada por los documentos que sustentan los argumentos científicos experiencial llegando a comprobar la veracidad teórica científica de nuestra propuesta.

De Campo.

Con respecto a la modalidad de campo y siendo congruentes con lo que menciona la teoría, se procedió a registrar la información mediante la aplicación de la Lista de Chequeo de

Habilidades Sociales de Goldstein a alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020 y en base a los resultados que se obtuvo a posterior proponer una solución a la problemática planteada.

Métodos

En la presente investigación se utilizó métodos acordes al problema planteado

Método científico: Se utilizó para guiar y orientar todo el proceso investigativo, como es la formulación del problema, planteamiento de los objetivos, justificación de la investigación, identificación de las variables (revisión de la literatura), metodología, análisis y discusión de los resultados, conclusiones y finalmente facilitó la difusión de los resultados, mediante la elaboración de un artículo científico.

Método deductivo Tuvo gran utilidad en la elaboración de la problemática a nivel internacional, nacional y local, con la finalidad de tener una idea clara de cómo dar comienzo a la ejecución del proyecto de investigación, también tuvo validez en la elaboración del marco teórico que partiendo de conceptos generales se pudo llegar a conceptualizaciones más particulares que se presentan en la problemática de nuestra investigación.

Método inductivo: Permitió desde los inicios de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos, plantear la propuesta de intervención la misma que fue parte medular del trabajo, además se lo empleó para emitir las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Método de Analítico: Permitió realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del estudio de campo.

Método Sintético: sirvió para elaborar el resumen, introducción y la revisión de literatura destacando de esta manera aspectos de mayor impacto en el presente trabajo investigativo.

Además, sirvió para realizar conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Diagnóstico: Fue empleado para determinar los niveles de habilidades sociales en cada dimensión (habilidades sociales básicas, habilidades sociales alternativas, habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y habilidades sociales alternativas a la agresión que evalúa la escala lista de chequeo de Habilidades sociales de Goldstein.

Estadístico: se utilizó para levantar tablas y gráficos que facilite determinar los datos estadísticos, analizar e interpretar los resultados.

INSTRUMENTO

FICHA TECNICA:

NOMBRE: Escala de Habilidades sociales

AUTOR: Arnold GOLDSTEIN et al.

AÑO: 1978

APLICACIÓN: Individual y colectivo

TIEMPO: 15 a 20 minutos aproximadamente

EDAD: 12 años en adelante

SIGNIFICACION: Indica habilidades sociales en déficit en niños del primer ciclo educativo, pudiéndose ampliar a grupos de mayor edad.

Traducción: Rosa Vásquez (1983)

Traducción y adaptación: Ambrosio Tomás (1994-95)

DESCRIPCION DEL INSTRUMENTO

Esta escala fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades:

Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación.

La escala de habilidades sociales de Goldstein consta de 50 ítems organizados por seis grupos de habilidades. Cada reactivo se responde de acuerdo a una escala del 1 al 5: marca 1 si nunca utilizas la habilidad, marca 2 si rara vez usas la habilidad, marca 3 si a veces usas la habilidad, marca 4 si a menudo usas la habilidad marca 5 si siempre usas la habilidad.

Los resultados individuales y su interpretación serán fácilmente apreciados mediante la hoja del perfil de la Lista de Chequeo de Habilidad Sociales. Se trata de un informe gráfico, que se obtiene al convertir los puntajes directos en eneatis, señalarlos en el recuadro del perfil y luego unirlos por medio de líneas rectas. De este modo quedará así conformado un perfil de cómoda interpretación. La significación de los niveles bajo (eneatis 1, 2 y 3), así como de los niveles medios (eneatis 4, 5 y 6) y de los niveles altos (eneatis 7, 8 y 9) para cada escala o área de la Lista de Chequeo y para el puntaje total, está consignada de manera clara en la línea superior de la tabla del perfil. Así tendremos:

Eneatis 1: Deficiente nivel de Habilidades Sociales

Eneatipo 2 y 3: Bajo nivel de Habilidades Sociales

Eneatipo 4, 5 y 6: Normal nivel de Habilidades Sociales

Eneatipo 7 y 8: Normal nivel de Habilidades Sociales

Eneatipo 9: Excelente nivel de Habilidades Sociales

Población y muestra

La población en esta investigación es finita, ya que se limita a los estudiantes de tercer año de Básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020. El muestreo no probabilístico según explica Johnson, (2014), citado en Sampieri (2013, p. 176) que la muestra no probabilística es aquel procedimiento que no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación. Es por ello que se trabajó con una muestra no probabilística, constituía por diez alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza.

Tabla 1

Informantes	Población	Muestra
Alumnos de tercer año de básica.	100 alumnos	10 alumnos

Fuente: alumnos del barrio Tunantza

Autor: Sr. Anthony Romero Salinas

Procedimiento

Se seleccionó el instrumento: Escala lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y col. que permita diagnosticar los niveles de habilidades sociales, seguido de esto se eligió la

muestra para la investigación del barrio Tunantza de la ciudad de Zamora, se procedió a conversar con los padres de familia y explicar el objetivo de la investigación, también se obtuvo el consentimiento informado que legalice la participación de los alumnos y el compromiso de los representantes de estar presentes en la aplicación del instrumento utilizado colaborando en el proceso de aplicación. Finalmente se aplicó el instrumento en a través de la plataforma digital zoom por motivos de las medidas de distanciamiento social por la Pandemia COVID – 19.

f. RESULTADOS

Resultados la escala lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein & col. aplicada a los estudiantes de tercer año de educación básica del barrio Tunantza – Zamora.

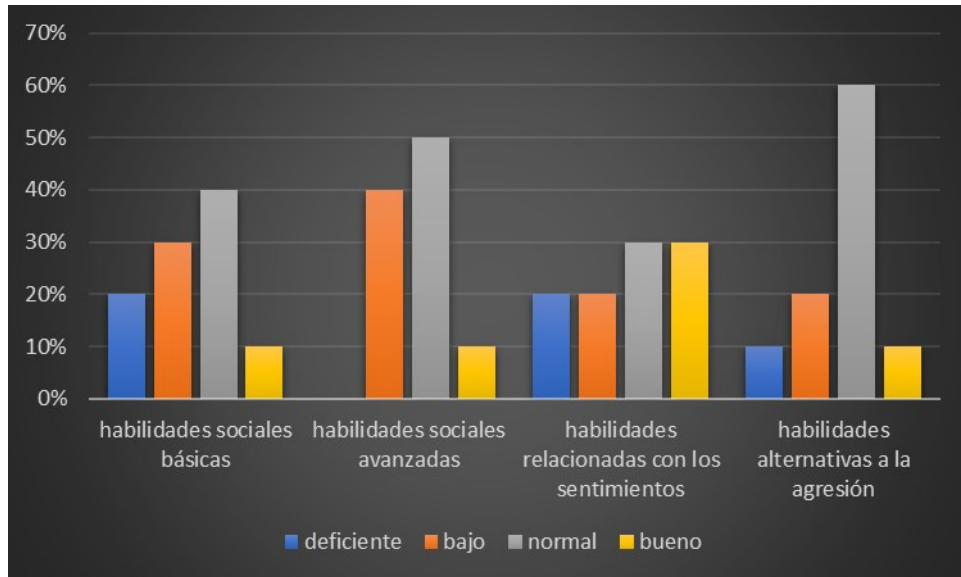
Tabla 1

Dimensiones	Categorías (Eneatipos y percentiles)										Total	
	Excelente Nivel		Buen Nivel		Normal Nivel		Bajo Nivel		Deficiente Nivel			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Habilidades Sociales Básicas	0	-	1	10	4	40	3	30	2	20	10	100
Habilidades Sociales Avanzadas	0	-	1	10	5	50	4	40	0	-	10	100
Habilidades Relacionadas con los sentimientos	0	-	3	30	3	30	2	20	2	20	10	100
Habilidades Alternativas a la Agresión	0	-	1	10	6	60	2	20	1	10	10	100

Fuente: resultados del cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein & col. aplicada a los alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020

Elaborado: Anthony Romero Salinas

Figura 1



Fuente: resultados del cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein & col. aplicada a los alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020

Elaborado: Anthony Romero Salinas

Análisis e interpretación

En la tabla 2, de los resultados de la aplicación de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein se observa que en las habilidades sociales básicas los investigados manifiestan el 20% un deficiente nivel y el 30% un bajo nivel; el 40 % presenta niveles bajos en habilidades sociales avanzadas; mientras que en las habilidades relacionadas con los sentimientos muestran niveles deficientes y niveles bajos el 20% respectivamente. En cuanto a las habilidades alternativas a la agresividad el 10% muestran niveles bajos y el 20% niveles deficientes.

Ruiz. A, Díaz. M & Villalobos. A. (2012) aseguran que el déficit de habilidades sociales está asociado a numerosos problemas emocionales y de desadaptación y las consecuencias que pueden resultar de la falta de un entrenamiento desde edades tempranas se verán reflejadas en la

adultez y estarán asociadas con problemas de aislamiento, depresión, ansiedad social, o problemas de pareja o de dificultad de establecer relaciones íntimas.

Según Monjas (2002) la incompetencia social se relaciona con la baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los iguales; así como problemas escolares entre ellos bajos niveles de rendimiento, fracaso, absentismo, abandono del sistema escolar, expulsiones de la escuela, inadaptación escolar y problemas personales como baja autoestima, locus de control externo.

Ortega (2012) afirma que un bajo nivel de habilidades sociales en el individuo ocasionará dificultades en las interacciones sociales con otros, de manera especial en el contexto escolar, los niños que se muestran tímidos, retraídos e inseguros probablemente desencadenarán inadaptación social y personal.

Un deficiente o bajo nivel de habilidades sociales puede traducirse como dificultades dentro de los aspectos elementales de la comunicación para entablar los primeros vínculos interpersonales, identificar y expresar intereses, y agradecer favores recibidos, así como una notable falta de desenvolvimiento dentro de las interacciones sociales y problemas en acatar las normas de comportamiento social. También puede ser señal de una falta de destreza para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y las de los demás; finalmente puede indicar una falta de habilidad pedir permiso, mostrar retraimiento al compartir sus cosas, no puede resolver algún desacuerdo mediante la negociación, responde pasivamente a bromas y evita problemas sin necesidad de acudir a peleas.

g. DISCUSIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en el barrio Tunantza del cantón Zamora con alumnos de tercer año de básica en una muestra de 10 estudiantes.

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, la relación con el resto es una parte esencial de nuestra actividad diaria en cuanto a que debemos interactuar en contextos familiares, escolares, grupo de pares o contextos laborales en donde se expresan sentimientos, deseos, opiniones. La infancia es una etapa crítica en el desarrollo de habilidades sociales ya que la falta de su aprendizaje puede estar asociado con numerosos problemas emocionales y de desadaptación y verse reflejadas en edades posteriores, para alcanzar el bienestar individual y social es portar habilidades que faciliten la comunicación, el acato de normas sociales, el conocimiento de las consecuencias que puede significar los propios comportamientos y las actitudes que se tomen frente a los comportamientos de los demás.

En este sentido Vicente Caballo (1986) define las habilidades sociales como un Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (p.6).

En el diagnóstico situacional realizado en la población de estudio, se indagó y recolectó una relevante información encontrándose que existe una baja disposición de habilidades sociales y que a su vez no ha existido algún programa para el mejoramiento de las mismas, esta situación generó un interés personal por llevar a cabo un trabajo investigativo el mismo que está titulado:

Actividades de educación emocional para mejorar las habilidades sociales en alumno de tercer año de básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020.

El primer objetivo de este estudio es: Investigar los fundamentos teóricos sobre las variables de estudio (educación emocional en la mejora de las habilidades sociales). Para este fin, se tomó información bibliográfica, teórica y científica que ha permitido hacer un análisis desde varios enfoques, por lo que la información esta validada y guarda un rigor científico, así mismo la investigación está respaldada por autores clásicos y actuales para así poder emitir criterios necesarios para que esta investigación sea congruente.

Luego de realizado el análisis del trabajo de campo, mediante la aplicación de la Escala de Habilidades Sociales (A. Goldstein & col. 1978) a la población de estudio, para contrastar el segundo objetivo: diagnosticar el nivel de habilidades sociales en alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza se obtuvo los siguientes datos en las habilidades sociales básicas, los investigados manifiestan el 20% un deficiente nivel y el 30% un bajo nivel; el 40 % presenta niveles bajos en habilidades sociales avanzadas; mientras que en las habilidades relacionadas con los sentimientos muestran niveles deficientes y niveles bajos el 20% respectivamente. En cuanto a las habilidades alternativas a la agresividad el 10% muestran niveles bajos y el 20% niveles deficientes.

Esta investigación se relaciona con otros estudios nacionales como el de Sánchez (2020) y Cabrera (2019) que también presentan porcentajes altos de alumnos con niveles deficiente y bajos en las habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión. También tienen similitud con investigaciones internacionales realizadas por Hurtado e Iman que indican porcentajes bajos en habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión, pero si hay una diferencia en relación a estos

estudios y es que si hay una diferencia en cuanto a las habilidades sociales básicas y avanzadas que presenta porcentajes moderados en los niveles normales.

Dicho esto, Vallés y Vallés (1996) enfatiza que las habilidades sociales son un factor determinante de vida de las personas. La falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias pueden ser psicológicamente graves inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima; a su vez Monjas (1993) afirma que son necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

Los porcentaje altos en los niveles bajos y deficientes de habilidades sociales en los investigados causan preocupación debido a que estas dimensiones son esenciales en el presente y en edades posteriores como son la adolescencia y adultez para el afrontamiento de situaciones difíciles, afectan el crecimiento personal, convivencia, entre otros efectos perjudiciales para el desarrollo integral, en este sentido es necesario intervenir desde etapas infantiles por lo que es saludable incrementar programas que atiendan las habilidades sociales.

Respecto al tercer objetivo: Plantear una propuesta alternativa de actividades de educación emocional para mejorar las habilidades sociales en alumnos de tercer año de básica, partiendo de un sustento teórico y el análisis de los resultados apoyados en la escala lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein que evidencia la realidad problemática es necesario proponer la propuesta de intervención ¡Sanas emociones, Sanas relaciones sociales!

h. CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en el barrio Tunantza del cantón Zamora se concluye lo siguiente en respuesta a los objetivos:

- Existe una amplia fuente de información sobre la variable de habilidades sociales tanto clásica como actual, mientras que la educación emocional por ser una innovación educativa menor cantidad en las fuentes bibliográficas, no obstante, fueron fundamentales para tener conocimientos necesarios y la investigación sea congruente.
- Un porcentaje considerable de los alumnos investigados en relación a la muestra presentan niveles bajos y deficientes en las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades alternativas a la agresión
- Para el diseño de la propuesta ¡Sanas emociones, sanas relaciones sociales! se eligieron actividades a partir de un programa de educación emocional que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales que se relacionan con los elementos vinculados a las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades alternativas a la agresión con el afán de mejorarlas.

i. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones se determinan las siguientes recomendaciones

- Las personas que los interesados sobre esta investigación revisen mas información teórica sobre las habilidades sociales para que puedan analizar desde otras perspectivas y así plantear propuestas educativas que no estén consideradas en el presente estudio y así generar alternativas preventivas o interventoras frente a realidades derivadas de la misma.
- Socializar los resultados de diagnóstico de la aplicación del instrumento para generar interés sobre problemática y así tomar decisiones solubles que no descuiden la importancia de las habilidades sociales en las relaciones interpersonales con el fin de evitar problemas futuros.
- A los profesores, directivos de los establecimientos educativos, padres de familia, juntas barriales o estudiante en formación de Psicología Educativa o Psicopedagogía lectores de la propuesta ¡sanas emociones, sanas relaciones sociales! se recomienda que consideren ejecutar los talleres planteados para mejorar los aspectos relacionados con las habilidades sociales que se suscite en su contexto.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES
DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS
HABILIDADES SOCIALES**

Sanas Emociones, Sanas Relaciones Sociales

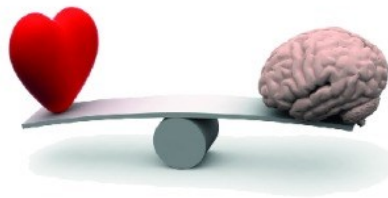
AUTOR: Anthony Daniel Romero Salinas

DIRIGIDO A: Alumnos de tercer año de Educación General Básica del
barrio Tunantza – Zamora

LOJA-ECUADOR

2021

SANAS EMOCIONES, SANAS RELACIONES SOCIALES



Facultad de la Educación, Arte y Comunicación

Autor: Anthony Daniel Romero Salinas

**Loja-Ecuador
2020-2021**



unl

Universidad
Nacional
de Loja

PROPUESTA: SANAS EMOCIONES, SANAS RELACIONES SOCIALES

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA DEL BARRIO TUNANTZA – ZAMORA, PERIODO 2020

Esta propuesta ha sido creada para prevenir la problemática analizada al inicio de la investigación, además con ello se dará cumplimiento a los objetivos específicos planteados, permitiendo así lograr principalmente que los estudiantes no solo se interesen por impulsar sus habilidades sociales, sino que a su vez sepan cómo hacerlo.

En el presente trabajo investigativo se plantea una propuesta de intervención denominada ¡Sanas emociones Sanas relaciones sociales! basada en actividades de educación emocional del programa para educación primaria (6-8 años) de Agnés Renóm (2007) considerando una actividad de cada bloque relacionada con la habilidad social. La propuesta de intervención se desarrollará con la finalidad de beneficiar a los alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020 a mejorar el desarrollo de sus habilidades sociales.

La finalidad de la propuesta es ofrecer una herramienta de apoyo que le permita al estudiante potenciar las habilidades de comunicación, acato de normas sociales, conocimiento de propios sentimientos y de los demás para facilitar la interacción social, además facilitar pautas alternativas a reacciones de agresión. Está conformada por objetivos, factibilidad, destinatarios, y

un conjunto de talleres sobre la temática, que han sido organizados de manera eficiente y apropiada, acompañados cada uno de ellos de una serie de actividades a desarrollar.

De acuerdo con esto, los talleres están estructurados con tema, objetivos, materiales y recurso y con duración de 90 minutos distribuidos en el inicio del taller con dinámicas para motivar, abordaje de los contenidos teóricos, desarrollo de las actividades de educación emocional y cierre.

OBJETIVOS

GENERAL

Fortalecer las habilidades sociales de los alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020.

ESPECÍFICOS

Motivar a los estudiante a mejorar las habilidades sociales básicas a través de la actividad de educación emocional “Un domingo Familiar”

Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales avanzadas mediante la actividad de educación emocional “Ayudando a un amigo”

Concienciar a los estudiantes a reconocer las habilidades relacionadas con los sentimientos por medio de la actividad de educación emocional “El Teatro”.

Enseñar a los estudiantes a conocer habilidades alternativas a la agresión utilizando la actividad de educación emocional “Consecuencias de mis reacciones”.

FACTIBILIDAD

Para el desarrollo de la propuesta de intervención se parte de un sondeo previamente entorno a la falta de habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades alternativas a la agresión.

A su vez, se ha cuenta con la guía de docentes y directivos de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, quienes con su amplia experiencia y trayectoria en las áreas de psicología, docencia e investigación han orientado con sabiduría la realización de esta investigación.

Para el diseño de la propuesta actividades de educación emocional se efectuó una amplia revisión bibliográfica de la que se destaca la información más pertinente y eficaz que sirve de apoyo para la mejora de habilidades sociales en alumnos que cursan los niveles educativos de tercer año de básica. Adicionalmente, se ha considerado que las actividades propuestas son de fácil aplicación y no conllevan costos elevados, es decir, están al alcance de cualquier persona sin importar su nivel de estudio o económico.

Por lo antes expuesto, se asevera que la propuesta es tan viable como factible desde los enfoques teóricos y económicos.

TALLERES DE LA PROPUESTA



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

NOMBRE DEL LUGAR: Barrio Tunantza - Zamora
PARTICIPANTES: Alumnos de tercer año de básica
LUGAR: Aula de clase.
FECHA: s.f
PROPONENTE: Anthony Daniel Romero Salinas

HORARIO: s.h
DURACIÓN: 90 minutos (dos horas pedagógicas).

MATRIZ TALLER I: COMPARTIENDO Y PREGUNTANDO

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: UN DOMINGO FAMILIAR						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Habilidades Sociales y Habilidades Sociales básicas	Motivar a los estudiantes a mejorar las habilidades sociales básicas a través de la actividad de educación emocional "Un domingo Familiar"	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	El Ovillo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollo: todos los participantes se sientan en círculo. El profesor empieza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas. 	10min.	Ovillo de hilo	Participación

	<p>Contenido</p>	<p>¿Qué son las habilidades sociales?</p> <p>Conductas verbales y no verbales que facilitan el intercambio social. Es decir, conductas habituales, no esporádicas que hacen más fácil entendernos, ayudarnos, corregirnos mutuamente, defender nuestros derechos y respetar al mismo tiempo los derechos de los demás.</p> <p>¿Por qué son necesarias?</p> <p>Para relacionarnos adecuadamente Resolver situaciones conflictivas Respetar las ideas de los demás Defender nuestros derechos</p> <p>¿Qué son las habilidades sociales básicas?</p> <p>Son las primeras en adquirirse y permiten una comunicación mínima. Entre ellas se cuentan</p> <p>Saber iniciar y mantener una conversación: Permiten al niño iniciar, mantener y finalizar conversaciones con otras personas. Son el soporte fundamental de las interacciones con otras personas, para que estas sean efectivas. Por medio de la expresión verbal expresamos nuestros sentimientos, negociamos un conflicto, interactuamos con el otro</p> <p>tener una escucha atenta, realizar preguntas: la importancia de saber escuchar es indispensable en los procesos de comunicación por que indica muestras de respeto al hablante agradeciéndole la confianza, además, ayuda a la atención de los detalles que recepta para no modificar la conversación y realizar las preguntas pertinentes en busca de una confortable conversación</p> <p>Agradecer, elogiar y empatizar. La gratitud indica los valores que han sido aprendidos, es una muestra de afecto, mientras que elogiar significa reconocer los méritos de una persona.</p>	20min	Pizarra	<p>Nivel de comprensión y participación</p>
--	-------------------------	---	-------	---------	---

	<p>Actividad de educación emocional 1</p> <p>Un domingo familiar</p> <p>Parte I</p>	<p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Se pedirá al alumnado que piense en su familia, en un domingo o día de fiesta, al mediodía, todos sentados alrededor de la mesa para comer. Cada uno dibujará en una hoja papel bond A4 esta situación. Mientras están dibujando, el educador irá preguntando en voz alta, sin esperar respuesta, para ir motivando a los alumnos a dibujar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿A quién veis en esta mesa? 2. ¿Dónde se sienta cada uno? 3. ¿Qué hay para comer? 4. ¿Quién ha hecho la comida? 5. ¿De qué están hablando? 6. ¿Participas en la conversación? 7. ¿Te sientes a gusto en la mesa? 	50min.	Hojas papelbond A4	Nivel de comprensión
	<p>Parte II</p>	<p>Puesta en común</p> <p>Una vez finalizado el dibujo, irán saliendo de uno en uno de manera voluntaria a explicar su dibujo. Mientras se comenta el dibujo, los demás compañeros pueden preguntar sobre lo que se explica, ya sea para aclarar algún concepto o para hacer un comentario, siempre que éste sea positivo. Una vez que han finalizado las exposiciones, el educador preguntará:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué cosas te han gustado de los demás? 2. ¿El compartir situaciones de tu familia te ha hecho sentir mejor? 3. ¿Prefieres no hablar de ello? 4. ¿Crees que tu familia es muy diferente de las de tus compañeros? 			

		Cierre	Se finaliza el taller explicando que la convivencia es una realidad que favorece el bienestar; convivir con otros en un mismo lugar crea relaciones emocionales entre las personas. Compartir experiencias con los compañeros puede favorecer un mayor entendimiento y, como consecuencia, la aceptación de los demás. ¿Nos atrevemos a explicar cómo nos sentimos en nuestra casa con nuestra familia en un día de fiesta?	5min.	Atención	
--	--	---------------	---	-------	----------	--

BIBLIOGRAFÍA: [Microsoft Word - Programa de Habilidades Sociales \(adahpo.org\)](https://eresmama.com/importancia-habilidades-sociales-en-los-ninos/)

<https://eresmama.com/importancia-habilidades-sociales-en-los-ninos/>

<https://www.imageneseducativas.com/15-juegos-de-clase-para-desarrollar-habilidades-sociales-en-ninos/>



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

NOMBRE DEL LUGAR: Barrio Tunantza - Zamora

PARTICIPANTES: Alumnos de tercer año de básica

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: s.f

PROPONENTE: Anthony Daniel Romero Salinas

HORARIO: s.h
DURACIÓN: 90 minutos (dos horas pedagógicas).

MATRIZ TALLER II: AYUDAR ESTÁ A TU ALCANCE

AYUDANDO A UN AMIGO						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Habilidades Sociales avanzadas	Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales avanzadas mediante la actividad de educación emocional "Ayudando a un amigo"	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	El Dragón <ul style="list-style-type: none">▪ Desarrollo: se divide al grupo en subgrupos de 8 o 7 niños y niñas. El primer niño hará de dragón y el último de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará coger las colas de los demás dragones. Y la cola, ayudada por todo su grupo, intentará no ser cogida. Cuando una sola cola es cogida (se consigue el pañuelo), el dragón al que pertenece el pañuelo se unirá al que le ha cogido la cola, formando así un dragón más largo. El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón.	10min.	Espacio abierto para realizar la actividad pañuelos	Participación

	Contenido	<p>Que son las habilidades sociales avanzadas Son las que procuran estrategias para adecuarse y postularse ante el entorno. Aquí encontramos la destreza para dar una opinión, pedir ayuda, pedir disculpas, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, convencer</p> <p>Para Pedir un favor, es preciso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar que se necesita pedir un favor y a qué persona se lo vamos a pedir. 2. Formular nuestra petición de forma correcta con expresión verbal adecuada (clara y sencilla) y expresión no verbal y corporal acorde (mirada, sonrisa, tono cordial) agradeciendo de entrada la acogida y la actitud de la otra persona. «... necesito...que me hagas un favor. Ocurre que ... y te pediría que tú Eres un sol por atenderme» 3. Agradecer cordialmente el favor que nos han hecho, resaltando algo positivo de la otra persona. «Gracias, preciosa. Te lo agradezco infinitamente». <p>Para Hacer un favor, los pasos a seguir son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar la petición de la otra persona. Prestar atención y pedir aclaración, si es necesario. 2. Hacer el favor de la mejor manera posible. Hacer lo que nos piden con buen talante. 3. Negamos adecuadamente cuando consideremos que se nos hace una petición poco razonable. <p>Para seguir instrucciones:</p> <p>Seguir instrucciones es un proceso cotidiano y vital en todo ser humano y en cada una de sus facetas; puede ser algo sencillo, pero también complejo.</p> <p>Para seguir instrucciones se debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar con atención lo que se ha pedido hacer, si es necesario se puede tomar apuntes. - Preguntar si es que no se entiende algo. - Decidir si se quiere seguir las instrucciones y comunicar su 	20min	pizarra	Nivel de comprensión y participación
--	------------------	---	-------	---------	--------------------------------------

		<p>decisión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir para uno mismo las instrucciones. - Hacer o llevar a cabo la instrucción dada. <p>Para disculparse: Disculpase Disculpase es aprender a reconocer que hemos dicho o hecho algo mal y decírselo a los demás. Tenemos que reconocer nuestros errores. Hay muchas formas de disculparse, decir: “perdóname por lo que te hice”, o decir “lo siento” simplemente, o invitar a la persona ofendida a jugar, a un chicle..., prometerle “ya no te lo haré más”. Pasos para disculpase correctamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preguntarse interiormente que tengo que hacer, con quién debería disculparme por algo que le hice. - Pensar interiormente como podría hacerlo: a solas o delante de otros, cara a cara o por teléfono, diciéndoselo así o de otra forma. <p>Decidir qué manera es la mejor y una vez decidida hacerla bien.</p>			
	<p>Actividad de educación emocional 1</p> <p>Ayudando a un amigo</p> <p>Parte I: Procedimiento</p>	<p>de El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo. Se les presentará un personaje singular (un títere); se trata de un muñeco que tiene un problema y que le gustaría compartirlo con ellos para ver si entre todos pueden buscar soluciones.</p> <p>El educador presenta al muñeco: “Éste es Paco y os quiere explicar una historia”. Paco les explica su situación: “Me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podríais ayudar. Mi gran ilusión es tener amigos”. A continuación, les relata su historia: “Últimamente, cuando llego al colegio, mis compañeros me contestan mal, parece que todos me tienen manía y no sé qué hacer; yo creo que me tienen envidia o que piensan que yo soy... (antipático, agresivo, egoísta...)”</p> <p>Mientras cuenta su problema muestra actitudes negativas o que pueden ser rechazadas por los demás: egoísmo, tratos con gritos y malas palabras, intolerancia, deseo de querer dirigirlo todo y no dejar opinar a otros, transgresión de las reglas del juego, posturas intransigentes, personalidad explosiva, enfado y agresividad...</p>	50min.	<p>Un títere.</p> <p>Un pequeño teatro en el que el</p>	<p>Nivel de comprensión</p>

		<p>Parte II: Puesta en común</p> <p>Paco les pedirá que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que están perjudicando sus relaciones. El alumnado le ayudará a identificar esas actitudes y, con la ayuda del educador, le indicarán actitudes positivas como alternativas a las anteriores para que sus relaciones mejoren.</p> <p>A continuación, y para recoger las alternativas dadas, se nombrará un secretario o secretaria encargado de ir anotando en la pizarra las alternativas o soluciones concretas que se propongan para cada una de las situaciones.</p> <p>Una vez que se ha concluido este espacio, Paco, en colaboración con el alumnado, hará un repaso y resumen de las actitudes y emociones deseables a las que debe tender y aquellas que quiere cambiar. Además, manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despedirá hasta una próxima ocasión.</p>		personaje pueda aparecer y desaparecer.	
		<p>Orientaciones</p> <p>El educador pasa a ser la voz del personaje. Sin embargo, hará un doble papel porque también podrá participar incentivando y motivando el diálogo, regulando y controlando al grupo en sus opiniones. De hecho, el personaje estará al lado del educador detrás de un pequeño teatro donde podrá aparecer y desaparecer de la vista del grupo si se cree necesario. Para favorecer este proceso es necesario que las actitudes del personaje sean muy concretas y que queden claramente definidas, para que los alumnos puedan identificarlas fácilmente.</p>			-
		<p>Cierre</p> <p>Se finaliza el taller explicando que en las relaciones surgen problemas, desavenencias, crispaciones. A menudo pensamos que es difícil mantener una amistad, poder ayudar a los compañeros, conocer qué les está pasando.</p>	5min.	Humanos	despedida

BIBLIOGRAFÍA: <https://enfermeriamentalizate.wordpress.com/2015/12/19/habilidades-sociales-avanzadas/>

<https://www.imageneseducativas.com/15-juegos-de-clase-para-desarrollar-habilidades-sociales-en-ninos/>

<http://www.adahpo.org/wp-content/uploads/2013/07/PDF-Programa-de-Habilidades-Sociales.pdf>



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

NOMBRE DEL LUGAR: Barrio Tunantza - Zamora

PARTICIPANTES: Alumnos de tercer año de básica

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: s.f

PROPONENTE: Anthony Daniel Romero Salinas

HORARIO: s.h

DURACIÓN: 90 minutos (dos horas pedagógicas).

MATRIZ TALLER III: CONOZCO MIS EMOCIONES PARA RECONOCER LAS DE LOS DEMÁS

EN EL TEATRO						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Concienciar a los estudiantes a reconocer las habilidades relacionadas con los sentimientos por medio de la actividad de educación emocional "El Teatro".	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	Emocionario <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollo Elaborar un diccionario de emociones para aprender vocabulario emocional	10min.	Libreta pequeña Imágenes de emociones	Participación
		Contenido	Clasificación de las emociones 1. Positivas: alegría, amor y felicidad 2. Negativas: miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad 3. Ambiguas: sorpresa, compasión y esperanza 4. Sociales: vergüenza, timidez, celos, culpabilidad y envidia Que son las habilidades relacionadas a los sentimientos Se vinculan a la capacidad de definir, identificar y dar gestión a los sentimientos. Pero también a ser capaces de comprender	20min	Collage Cartulina Imágenes	Nivel de comprensión y participación

		<p>los sentimientos ajenos. Entraría, además, la capacidad de respetarlo que siente el otro, de expresar los sentimientos propios, los afectos y animar o consolar</p> <p>Para expresar emociones, sentimientos o afectos lo que hay que hacer es:</p> <p>1°. Darse cuenta y notar la emoción. Para ello hay que observarse a sí mismo. ¿Qué me pasa?, ¿qué siento?, ¿qué me digo?</p> <p>2°. Dar las razones, las causas y los antecedentes de esa emoción. ¿Por qué me siento así? Me siento así porque..., ¿qué ha ocurrido antes?, ¿qué hice?, ¿Qué dije?, ¿Qué dijo o hizo la otra persona?</p> <p>3°. Expresar esa emoción o sentimiento con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno. Esto supone: - Buscar el lugar adecuado - Describir breve y claramente cómo te sientes - Dar las razones y causas de ese sentimiento (si es oportuno) - Agradecer a la otra persona por escucharte</p> <p>4°. Buscar modos para:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener y/o intensificar la emoción (si es positiva).- Reducir y/o eliminar la emoción (si es negativa), a través de autocontrol, pedir ayuda, relajación. <p>Para responder a las emociones, sentimientos y afectos de otra persona hay que:</p> <p>1°. Identificar emociones y sentimientos positivos y negativos en las otras personas: - Observando lo que la otra persona hace, mirando su expresión corporal (cara, manos,...) - Escuchar lo que la otra persona te dice. Permitir que la otra persona exprese sus sentimientos y te comunique la emoción: ¿qué dice? ¿cómo habla?..</p> <p>2°. Ponerse en el lugar de la otra persona para comprender sus sentimientos.</p> <p>3°. Responder adecuadamente, con expresión verbal y lenguaje corporal ¿Qué se puede hacer para que la otra persona se sienta mejor?</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>Actividad de educación emocional 1</p> <p>En el teatro</p> <p>Parte I: Procedimiento</p>	<p>Se divide la clase en pequeños grupos de 4 o 5 alumnos. De uno en uno, cada grupo representará una breve escena que se les explicará en el momento de la representación, mientras los demás deberán observar el “teatro”.</p> <p>La escena, al ser muy breve, también es muy simple, por lo que no se utilizarán más accesorios que los propios cuerpos. Deben estar representados todos los personajes de la historia, ya sean objetos, animales o seres humanos. Será el educador quien ayudará a identificar los personajes y a que logren distribuirlos.</p> <p>En cada escena, deberán además representar algunas emociones que ellos piensen que podrían sentir al enfrentarse a dicha situación en la vida real, ayudados de la expresión corporal y sobre todo de la facial. Los “actores” no deberán hablar, sólo hacer mímica.</p>	50min.		
			<p>Una vez terminada la escena el educador realizará unas preguntas a los observadores. Las preguntas se repetirán al finalizar cada escena; se trata de motivar al alumnado para que adivine de qué trata la historia y descubra la o las emociones que puede haber provocado la escena en cada uno de sus compañeros, tanto en los que actúan como en los que observan.</p> <p>Preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quién quiere contar de qué trata esta historia? 2. ¿Qué emociones expresaron los actores de esta escena? 3. ¿Qué emociones observaste en otros compañeros mientras veías la escena? <p>Ejemplos de escenas que se puede utilizar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unos amigos van caminando por la calle y de repente aparece un ratón que se cruza rápidamente entre sus piernas. 2. Un grupo de personas conversa sentados; la silla de uno de ellos se rompe y éste se cae al suelo. 		Humanos	Nivel de comprensión

	<p>3. Un grupo de personas está hablando tranquilamente en la calle; de repente aparece un perro que muerde los pantalones de uno de ellos y se los baja.</p> <p>4. Un grupo de alumnos observa un objeto en secreto, cuidando de que nadie les oiga ni vea el objeto que tienen, pero alguien se acerca sigilosamente, les quita de las manos el objeto apreciado y sale corriendo sin que nadie lo pueda detener.</p> <p>5. Una persona está sentada muy triste junto a otras que la observan; llega una tercera persona y le da un beso y un abrazo.</p> <p>6. Dos personas se abrazan, ríen a carcajadas y se revuelcan en el suelo de alegría.</p> <p>7. Una persona camina delante de otras y de repente se gira y se burla de ellos.</p>			
	<p>Parte II: Puesta en común</p> <p>Una vez finalizadas todas las representaciones, se llevará a cabo una reflexión grupal para facilitar el debate y se preguntará: ¿Las personas actuamos de manera similar ante las mismas emociones? ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás frente a la misma situación? ¿Se parecen las actuaciones de los demás a las mías cuando se trata de la misma emoción?</p>			
	<p>Orientaciones</p> <p>La reflexión grupal debe llevar a la comprensión de que se pueden producir emociones diferentes entre las personas ante una misma escena y que las actuaciones pueden ser diversas, sin que existan emociones correctas o incorrectas, ni positivas o negativas.</p> <p>Si el grupo es numeroso, se puede hacer esta actividad en dos sesiones, aumentando el número de grupos y con ello el número de escenas.</p>			
	<p>Cierre</p> <p>Se finaliza el taller explicando que continuamente están sucediendo cosas que provocan muchas emociones, a menudo no detectadas por los demás.</p>	5min.	Atención	despedida



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

NOMBRE DEL LUGAR: Barrio Tunantza - Zamora

PARTICIPANTES: Alumnos de tercer año de básica

LUGAR: Aula de clase.

FECHA: s.f

PROPONENTE: Anthony Daniel Romero Salinas

HORARIO: s.h
DURACIÓN: 90 minutos (dos horas pedagógicas).

MATRIZ TALLER IV: Me relajo luego existo

CONSECUENCIA DE MIS REACCIONES						
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS	EVALUACIÓN
Habilidades alternativas a la agresión	Enseñar a los estudiantes a conocer habilidades alternativas a la agresión utilizando la actividad de educación emocional "Consecuencias de mis reacciones".	Bienvenida	Presentación por parte de la expositora del taller y agradecimiento por la participación.	5 min.	Humanos	
		Dinámica	El cuento de la tortuga ▪ Desarrollo Es conveniente que el alumnado se sitúe de tal manera que todos puedan ver con claridad las imágenes del cuento y seguirlo sin dificultad. El educador explica el cuento, con ayuda de las imágenes, poniendo énfasis en aquellas situaciones que provoquen emociones de manera clara.	10min.	Cuento de la tortuga	Participación

	Contenido	<p>Que son las habilidades alternativas a la agresión</p> <p>Estas capacidades ofrecen herramientas para evitar o gestionar los conflictos sin empleo de violencia o agresividad.</p> <p>Para resolver problemas interpersonales es necesario:</p> <p>1°. Controlar el impulso inicial. Detenerse y pensar antes de actuar.</p> <p>2°. Identificar y definir el problema que se tiene: ¿Cuál es el problema? ¿Qué ha ocurrido? Los motivos. Causas ¿Qué piensa cada uno? ¿Qué siente cada uno? Emociones. Estados de ánimo Definir objetivos: lo que queremos conseguir ante la situación conflictiva</p> <p>3°. Buscar muchas alternativas de posibles soluciones: ¿Qué se puede hacer?</p> <p>4°. Pensar en las posibles consecuencias (positivas/negativas) de cada una: ¿Qué ocurriría si yo...?</p> <p>5° Seleccionar la mejor solución: ¿Cuál es la mejor solución?</p> <p>Que sea razonable Justa Que resuelva el conflicto Que beneficie a todos</p>	20min	Pizarra	Nivel de comprensión y participación
--	------------------	---	-------	---------	--------------------------------------

	<p>Actividad de educación emocional 1</p> <p>Consecuencia de mis reacciones</p> <p>Parte I: Procedimiento</p>	<p>de El educador narrará una breve situación conflictiva, por ejemplo: “nos encontramos en un autobús lleno de gente y sube una persona dando empujones y pisotones a los demás”. Una vez que se ha escuchado, los alumnos indicarán las posibles reacciones que ellos tendrían. El educador irá anotando en la pizarra todas y cada una de estas reacciones, sin discriminar ni omitir ninguna (sean del tipo que sean), ni hacer críticas o comentarios. Una vez que todos hayan participado, el educador las revisará en voz alta y eliminará aquellas que se repitan. Posteriormente, el grupo irá identificando las posibles consecuencias de cada una de las reacciones mencionadas. De este modo se podrá identificar cuál de ellas parece la más adecuada.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reacción: “pegar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: recibir un golpe, un insulto, un reproche, como respuesta. - Reacción: “chillar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: ambiente alterado, enojo, indiferencia... - Reacción: “hablar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: tranquilidad, diálogo, indiferencia, acuerdo o desacuerdo... 	50min.	Pizarra	Ejemplos de situaciones conflictivas	Nivel de comprensión
	<p>Parte II: Puesta en común</p>	<p>Entre todos intentarán identificar la reacción más adecuada para este caso, o la que sea más favorable tanto para ellos como para las demás personas que son parte de esa situación. Pueden surgir diferentes opiniones.</p>				

	Orientaciones	Sería conveniente hacer consciente al alumnado de que hay diferentes alternativas para reaccionar ante una misma situación y que cada una de ellas tienen consecuencias que pueden favorecerles o no. Esto facilita obtener información sobre las posibles reacciones, valorando y regulando las propias, adecuándolas a las expectativas de cada cual, sin olvidar que no existe una actitud o solución correcta o válida.			
	Cierre	Se finaliza el taller explicando ante una determinada situación, cada persona reacciona de una manera en particular, pero esta reacción tiene consecuencias que se deben conocer, prever y ser conscientes de ellas.	5min.	Atención	

BIBLIOGRAFÍA: <http://www.adahpo.org/wp-content/uploads/2013/07/PDF-Programa-de-Habilidades-Sociales.pdf>

ANEXO: CUENTO DE LA TORTUGA

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

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo:

- Te contaré un secreto.

- ¿Cuál?- preguntó Tortuguita.

- Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas,...

- Pero, ¿qué es?- insistió Tortuguita.

-Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga - Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte,... Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

- ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita.

- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie”.

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo:

-¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patalear, insultar, pensó: “he de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón”.

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que se enfadaba”

j. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. T. (2014). Las habilidades sociales: Un programa de intervención en Educación Secundaria. Obtenido de UNIVERSIDAD DE GRANADA MÁSTER.
- Álvaro, J.(2005). Psicología social: perspectivas teóricas y metodológicas. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A. p. 50
- Bandura, A. (1987) Pensamiento y Acción: Barcelona. Martínez Roca. p. 150-169
- Bisquerra, R (2003). Educación emocional y competencias para la vida. Revista de investigación educativa vol. 21 pág. 7- 43.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional Propuestas para educadores y familias*. Madrid: Editorial desclée de brouwer, s.a.
- Bisquerra, R. (2014). *Educación emocional e interioridad*. En L. López, Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.
- Caballo. V. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Editores Siglo XXI. Recuperado de <http://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manualde-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>

Cabrera, H. (2013). Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil-Ecuador.

Chiquito, V. (2019). *Las habilidades sociales y su influencia en el aprendizaje del ámbito de convivencia en niños de 4 a 5 años de la escuela Vicente Ramón Roca, en la ciudad de Guayaquil, del período lectivo 2018-2019*. Tesis de grado ULVR. Facultad de Educación Carrera de Párvulo. 136 p.

Cruzalegui, Z (2019). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en los estudiantes del 2º año de educación secundaria de la I.E. Francisco Lizarzaburu, el Porvenir, 2018*. Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo: Trujillo- Perú. 13-18 p.

Daza, E. (2016) *Adaptación de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en Ecuador tesis para la titulación de psicología infantil y psicorehabilitación*. Tesis de grado Universidad Central Del Ecuador.

Dubois, M.E. (1990b) La actualización profesional del maestro y la alfabetización escolar. Universidad de los Andes, Facultad de Humanidades y Educación, Postgrado en Lectura, Centro de Documentación recuperado de:
http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a14n4/14_04_Dubois.pdf

Elear Center (2015). Actividades de aprendizaje, documento de apoyo para el profesorado de la UOC. Recuperado de:
https://www.uoc.edu/portal/_resources/ES/documents/elearncenter/guias_modelo_educativo/Guia_actividades_aprendizaje_ES.pdf

Franch, J. (2017). Cuentos y Educación emocional. Club Peques Lectores.

García, E., García, C., & Rodríguez, G. (2009). Limitaciones del constructo "Habilidades Sociales" para la elaboración de un modelo de intervención en el aula. *EVSAL-REVISTAS*, 298-299

Gismero, E. (2000). EHS Escala de Habilidades Sociales. Madrid: Tea Ediciones. Recuperado de <http://web.teaediciones.com/ehs-escala-de-habilidades-sociales.aspx>

Goldstein, A. (1980). Lista de chequeo de habilidades Sociales (LCHS).Madrid-Projective Way. Obtenido de : ADESSOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA

Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N.L., y Klein, P. (1989): *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona. Martínez Roca.

GROP (1999). Actividades de educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, Manual de orientación y tutoría (pp. 330/27-330/59). Barcelona: Praxis.

Guerra, K. (2017). Habilidades Sociales Y Su Influencia En Las Relaciones Interpersonales De Los Adolescentes Del Colegio Adventista Puno – 2017, tesis para licenciatura en trabajo social. Uiversidad Nacional del altiplano: Perú

Hernandez Roberto, F. C. (2014). Metodología de la Investigación . En F. C. Hernandez Roberto, Metodología de la Investigación (pág. 154). México: McGRAWHILL / INTERAMERICA EDITORES, S.A DE C.V

Hidalgo, G., & Abarca, N. (2000). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes . Revista Latinoamericana de Psicología, 265-282.

https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILID

Hurtado, R. (2018). Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017. (tesis para obtener el título Profesional de licenciada en Psicología en la Universidad Inca Garcilaso De La Vega) Repositorio institucional:
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2210/TRAB.SUF.PROF._Rocio%20del%20Milagro%20Karla%20Hurtado%20Vidarte.pdf?sequence=2

Iman, M. (2019). Habilidades Sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una Institución Educativa Pública Del Callao. (Tesis para optar el grado de Maestro en Educación con Mención en Psicopedagogía de la Infancia, Universidad San Ignacia de Loyola) Repositorio: Habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una Institución Educativa Pública del Callao (usil.edu.pe)

Lacunza, B. & Contini N(2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII (23), 159-182. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>

López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

Monjas, C. (1997). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y Adolescentes . Madrid-España. Recuperado de: <http://www.adahpo.org/wp-content/uploads/2013/07/PDF-Programa-de-Habilidades-Sociales.pdf>

Monjas, C. (1998). Habilidades sociales en el currículo. Madrid: Editorial EO recuperado de:

Pérez Escoda, N. y Sánchez Gallardo, R. (2009). Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales. En Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coords.). Manual de

- orientación y tutoría (versión electrónica). Barcelona: Praxis http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Actividades_de_autoaplicacion_para_la_me.pdf
- Renóm A. (2007). Educación emocional: Programa para educación primaria (6-12). Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Rodríguez, L., Cacheiro & M. Gil, A.(2014). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma moodle. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 15 (3), 149-171. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=201032662009>
- Ruiz, M. A., Díaz, M. I. y Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Sánchez, E. (2020). Programa de Actividades Psicoeducativas para mejorar las Habilidades Sociales en los estudiantes del octavo año de Educación General paralelo “C” De La Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, 2019 -2020. (tesis de grado para licenciatura en Ciencias de la Educación; mención Psicología Educativa y Orientación) Repositorio institucional:
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23823/1/TESIS1%20%20Evelyn%20Sanchez%20C.pdf>
- Torres, M. (2014). Habilidades sociales.Un programa de intervención en educación secundaria obligatoria (Tesis de Maestría). Obtenido de http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/

VALLÉS, A. & VALLÉS T. (1996). Las habilidades sociales en la escuela: una propuesta curricular. Madrid: Editorial EO.

k. ANEXOS

Anexo 1: Proyecto de Tesis

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

TEMA

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA EN EL BARRIO TUNANTZA - ZAMORA, PERIODO 2020

Proyecto de Investigación de Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de Educación, mención Psicología Educativa y Orientación

AUTOR

ANTHONNY DANIEL ROMERO SALINAS

1859

LOJA – ECUADOR

2020 - 2021

a. TEMA

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE TERCER AÑO DE BÁSICA EN EL BARRIO TUNANTZA - ZAMORA, PERIODO 2020.

b. PROBLEMÁTICA

La comunidad científica ha llegado a un consenso de que la infancia y la adolescencia son períodos especiales para el aprendizaje y la práctica de habilidades sociales, pues se ha confirmado la importancia de estas habilidades en el desarrollo infantil y funciones posteriores, incluidas las psicológicas, académicas y sociales. Por tanto, es valioso determinar cuáles son las principales habilidades sociales propias de la niñez y la adolescencia.

El desarrollo de las habilidades sociales está estrechamente vinculado a las adquisiciones evolutivas. Si bien en la primera infancia las habilidades para iniciar y mantener una situación de juego son esenciales, a medida que el niño avanza en edad, son destacadas las habilidades verbales y las de interacción con pares.

El déficit de habilidades sociales está asociado con numerosos problemas emocionales y de desadaptación. Influye en los problemas de aislamiento social, fracaso escolar y delincuencia en la infancia y la adolescencia.

Las consecuencias de la falta de habilidades sociales pueden resultar por no existir entrenamiento o educación a una edad temprana, y pueden verse reflejadas en la edad adulta y asociadas a problemas como aislamiento, depresión, ansiedad social o problemas de relación o dificultad para construir relaciones íntimas.

En los años preescolares, las habilidades sociales implican interacción con pares, las primeras manifestaciones prosociales, la exploración de reglas, la comprensión de emociones entre otros (Lacunza y Contini, 2009a). La interacción con pares suelen ser más frecuentes y duraderas a partir de la actividad lúdica. El niño realiza una transición desde un juego solitario o en paralelo hacia otro más interactivo y cooperativo, donde la simbolización y el ejercicio de roles le permite la superación del egocentrismo.

Distintos estudios han mostrado la relación entre las habilidades sociales y distintos aspectos de la personalidad. Pérez Fernández y Garaigordobil Landazabal (2004) estudiaron en 135 niños de 6 años (de un NES medio) las relaciones entre la conducta social y la madurez intelectual, el autoconcepto y otras dimensiones de la personalidad infantil.

Los resultados mostraron que los niños con comportamientos sociales satisfactorios presentaron puntuaciones significativamente altas en madurez intelectual, verbal y no verbal, elevados niveles de autoconcepto y tendían a caracterizarse como emocionalmente estables, perseverantes, respetuosos con las normas, confiados y seguros de sí mismos. Garaigordobil Landazabal (2006) estudió en una muestra de 322 infantiles y adolescentes, las habilidades sociales y rasgos de personalidad. Encontró que los sujetos en estudio con numerosas conductas de cooperación hacia otros presentaban pocos síntomas psicopatológicos (como de ansiedad, hostilidad, obsesivos compulsivos, entre otros); aquellos sin síntomas psicopatológicos disponían de muchas habilidades sociales como de ciertos rasgos de personalidad (socialización positiva, tolerancia al estrés, alto autoconcepto, entre otros).

En el Ecuador son escasos los estudios que relacionen aspectos del área emocional con las habilidades sociales dado que se centran en la inteligencia emocional en cuanto esta difiere con nuestra variable independiente en el estudio pedagógico para un manejo eficiente de las mismas. Es por ello que según estudios de la Universidad San Francisco de Quito concluye que los investigados en inteligencia emocional presentan un nivel bajo en cuanto al área de claridad emocional en un 52,9%, lo que significa que presentan cierta confusión en cuanto a sus emociones, no pueden reconocer que es lo que específicamente sienten. No obstante, presentan un nivel excelente de reparación emocional en un 49,7%, lo que denota que los investigados presentan un autocontrol de sus emociones,

predominando en ellos los pensamientos y sentimientos positivos. Al encontrarse atravesando un estado de ánimo negativo saben cómo reaccionar y tomar decisiones asertivas.

Mediante la aplicación de reactivos psicométricos, se puede concluir que las habilidades sociales de los infantiles y adolescentes se encuentran en un nivel medio 55%, lo cual indica que al encontrarse en este porcentaje son capaces de relacionarse de manera adecuada en su contexto social.

La inteligencia emocional (reparación emocional) se encuentra relacionada positivamente con las habilidades sociales en un 0,76%. Lo que permite afirmar que el infante al conocer sus emociones y la de los demás fácilmente interactúa con el otro, le ayuda a tener una autoconciencia, a pensar antes de actuar, a encontrar soluciones y sobre todo a tener un equilibrio emocional, dando mayor prioridad a las emociones positivas y expresándolas de manera apropiada.

Para constatar la realidad temática se aplicó una encuesta dirigida a 10 estudiantes de tercer año de educación básica general del barrio Tunantza, cantón Zamora de la cual mediante la información emitida se ha podido identificar los siguientes problemas:

Solo el 40% pregunta cómo se sienten y se interesa por el bienestar de sus amigos, familiares o conocidos al igual que involucra a un hermano, amigo o cualquier familiar cuando le preguntan por sus sueños; el 30% a veces y el otro 30% nunca. Es decir presentan niveles deficientes en la convivencia social

El 60% no tiene facilidad para expresarse en cualquier contexto social, no es asertivo al momento de comunicarse con sus iguales y tiene dificultades en expresar lo que piensa y siente. El 30% en ciertas ocasiones lo hace y el 10% lo hace con facilidad. Es decir el desarrollo individual en contextos interpersonales es deficiente.

El 45% de los encuestados no entra a un lugar saludando, no se despide cuando sale de un lugar, no agradece siempre que recibe algo y no usa la expresión “por favor” para pedir algo, el 20% lo hace a veces y el 35% siempre,

El 20% a veces reconoce con neutralidad cuando tiene un problema; el 30% cuando hay la presencia

de un problema solo define el problema expresándolo verbalmente y no hace nada al respecto y el 50% cuando hay la presencia de un problema simplemente no hace esfuerzo por resolverlo o deja que alguien más lo haga por él. Es decir que los niveles de habilidades sociales para la solución de problemas interpersonales y socioemocionales son regulares.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De esta problemática se deriva la pregunta de investigación:

¿De qué manera las actividades de Educación Emocional ayudan a mejorar las Habilidades Sociales en los estudiantes del tercer año de básica en el barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020?

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es importante, ayuda a educar mediante actividades dinámicas a los niños emocionalmente para mejorar sus habilidades sociales en los contextos educativos, familiares y comunitarios

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Los objetivos de la educación emocional van a la par con las habilidades sociales y entre ellos están: Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, denominar a las emociones correctamente, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones subir el umbral de tolerancia a la frustración, prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Dado que en la actualidad en la comunidad educativa se han dejado de lado estos aspectos que son fundamentales para la convivencia social, relaciones interpersonales, comunicación, empatía, entre otros.

La justificación del importante aumento del interés por el desarrollo de las habilidades sociales, especialmente en el ámbito escolar, viene determinado, por la indispensable función socializadora que debe ejercer la escuela para una correcta adaptación de los alumnos a la sociedad del futuro. Por otra parte, existe la necesidad de potenciar habilidades sociales adecuadas ante la frecuente presencia en el contexto escolar de actitudes violentas, y de agresividad, que se están convirtiendo en modelos de comportamiento con los que resolver los conflictos y desacuerdos.

De la misma manera se desea contribuir con la información que sirva de base a futuros estudios y que permita la resolución de esta problemática. La presente investigación se enfocará en una revisión de fuentes confiables que ayudaría a la construcción de actividades de educación emocional para la mejora de las habilidades sociales. Resulta necesario que, ante la falta de estudios sobre el tema, se empiece a despertar el interés sobre las habilidades sociales, el cual si no es atendido correctamente podría considerarse una amenaza para la sociedad, el desarrollo y formación de los niños.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar actividades de Educación Emocional para mejorar las Habilidades Sociales en alumnos de tercer año de básica en el barrio Tunantza, Zamora, periodo 2020

Objetivos específicos

Investigar los fundamentos teóricos sobre las variables de estudio (educación emocional en la mejora de las habilidades sociales)

Diagnosticar las habilidades sociales en los alumnos del tercer año de básica del barrio Tunantza - Zamora.

Plantear una propuesta alternativa de actividades de educación emocional para mejorar las habilidades sociales en alumnos de tercer año de básica.

Esquema de contenidos

1. Emociones

1.1. Definición

1.2. Función de las emociones

1.3. Estructura y clasificación de las emociones

2. Educación emocional

2.1. Definición

2.2. Objetivos de la educación emocional

2.3. Marco teórico para la Educación emocional

3. Actividades de Educación emocional

3.1. Diccionario de emociones “Emocionario”

3.1.1. Fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción.

3.1.1.1. Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

3.2. Cuentos de emociones.

3.2.1. Cuento de “Las Emociones de Nacho”

3.2.1.1. Primera lectura sólo de las imágenes.

3.2.1.2. Hacer preguntas sobre aspectos emocionales del libro.

3.2.1.3. Cambiar deliberadamente la narración

3.3. Teatrillo de emociones

- 3.3.1. Tarjetas que contengan el nombre de las emociones. (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, amor y aversión.)

3.4. Música, Pintura y Emociones

- 3.4.1. Piezas Musicales

- 3.4.2. Papel para pintar

- 3.4.3.** Pinturas

3.5. El juego Diy Laberinto de las emociones

- 3.5.1. Tablero de laberinto de emociones

- 3.5.2. Dado de las opciones

- 3.5.3. Tarjetas imprimibles

3.6. Diario de las emociones

- 3.6.1. Diario

- 3.6.2. Lápices de colores

3.7. Recursos de relajación para niños

- 3.7.1. Laberinto de meditación

- 3.7.2. Recursos de relajación

- 3.7.3. Laberinto de la meditación

- 3.7.4. Técnica de la hormiga.

- 3.7.5. Mindfulness

- 3.7.6. La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

3.8. Técnica de la Tortuga

3.8.1. Cuento de la tortuga.

3.9. Rincón de la calma y mesa de la paz

3.9.1. Un instrumento para soplar

3.9.2. Libro de mándalas.

3.9.3. Pelota de goma.

3.9.4. Un palo.

3.9.5. Reloj de emociones.

4. HABILIDADES SOCIALES

4.1. Definición

4.2. Referentes teóricos

4.3. Clasificación de las habilidades sociales

4.4. La convivencia social.

4.4.1. Habilidades sociales para el descubrimiento del otro.

4.4.2. Habilidades sociales para tener proyectos comunes

4.5. Desarrollo individual en contextos interpersonales.

4.5.1. Relaciones íntimas o afectivas con los demás.

4.5.2. Relaciones superficiales.

4.5.3. Relaciones de rivalidad.

4.6. Habilidades sociales para la comunicación interpersonal.

4.6.1. Escucha activa.

4.6.2. Empatía.

4.6.3. Asertividad.

4.7. Habilidades conductuales que se practican en las relaciones sociales con propósito del reforzamiento del ambiente.

4.7.1. Respetar el criterio sin imponer los ideales propios

4.7.2. Muestra actitudes de solidaridad cuando alguien lo necesita

4.7.3. Cordialidad.

4.7.4. Tranquilidad.

4.8. Conductas observables utilizadas en los intercambios sociales para obtener fines concretos.

4.8.1. Compartir

4.8.2. Hacer favores.

4.8.3. Intercambio de saludos.

4.8.4. Participación en conversaciones

4.8.5. Aceptación de invitaciones.

4.8.6. Conductas de cooperación.

4.9. Consecución de algo que se desea en situaciones de interacción social.

4.9.1. Admisión de equivocaciones

4.9.2. Habilidad de persuadir.

4.10. Habilidades sociales para la inclusión

4.10.1. Aceptación de la diversidad.

4.10.2. Respeto de las identidades.

4.10.3. Cohesión social.

4.11. Habilidades sociales para percibir, entender y descifrar el comportamiento de los demás.

4.11.1. Lenguaje no verbal

4.11.2. Negociación.

4.12. Capacidad de interactuar con otros en un contexto social dado.

4.12.1. Capacidad de interactuar con los demás.

4.12.2. Capacidad para estar en familia e interactuar con otras familias.

4.12.3. Capacidad para tener un círculo relacional.

4.13. Habilidades sociales para la solución de problemas interpersonales y socioemocionales.

4.13.1. Problemas por falta de dialogo.

4.13.2. Problemas incompatibilidad de ideas.

4.13.3. Problemas por desorganización

e. MARCO TEÓRICO

1. EMOCIONES

1.1. Definición

“La emoción es un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediados por sistemas neuronales/hormonales, que pueden (a) dar lugar a experiencias afectivas como los sentimientos de excitación, placer/desagrado, (b) generar procesos cognitivos emocionalmente relevantes como la percepción, las valoraciones, o procesos de etiquetado, (c) activar ajustes fisiológicos generalizados ante ciertas situaciones o condiciones, y (d) dar lugar a un comportamiento que es a menudo, pero no siempre, expresivo, dirigido a un objetivo, y adaptativo” (Kleinginna y Kleinginna, 1981, p. 355).

Izard considera que la “emoción consta de circuitos neuronales, sistemas de respuesta, y un estado/proceso de sentimiento que motiva y organiza la cognición y la acción. La emoción también proporciona información a la persona que lo experimenta, y puede incluir evaluaciones de antecedentes cognitivos y de la cognición en curso, incluyendo una interpretación de su estado emocional, expresiones o señales sociales y comunicativas, puede motivar un comportamiento de evitación o acercamiento, ejercer control/regulación de las respuestas...” (Izard,

2010, p. 367).

1.2. Función de las emociones

Los diferentes componentes de la emoción están especializados en el servicio de funciones útiles concretas y permiten al sujeto ejecutar determinadas acciones de acuerdo

a la situación en que se encuentre. Reeve (1994), resalta tres funciones principales de la emoción:

a) Función Adaptativa

De acuerdo a esta función, la emoción prepara al organismo para ejecutar una conducta de acuerdo a las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para la acción y acercando o alejando al individuo hacia un objetivo determinado.

Plutchik (1980) destacó ocho funciones principales que surgen como reacción adaptativa a las diversas situaciones que se presenta en el medio.

Funciones de las emociones (tomado de Plutchik, 1980)

Lenguaje subjetivo	Función
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpres a	Exploración

b) Función social

La función social de la emoción es, en parte, ayudarnos a navegar en las complicaciones de la vida social humana. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás (Fernández-Abascal et al., 2003).

Por ejemplo, la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de

confrontación. Incluso la represión de las emociones sirve como función social, pues es posible que al restringir ciertas reacciones emocionales se evitara influir de manera negativa en las relaciones sociales o afectar la estructura y funcionamiento de un grupo. De igual manera, la expresión de las emociones puede inducir en los demás reacciones positivas como actos altruistas y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malentendidos y reacciones indeseables que no se producirían en el caso de que los demás conocieran el estado emocional en el que se encontraba el sujeto que la emitía (Pennebaker, 1993).

b) Función social

La función social de la emoción es, en parte, ayudarnos a navegar en las complicaciones de la vida social humana. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás (Fernández-Abascal et al., 2003).

Por ejemplo, la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. Incluso la represión de las emociones sirve como función social, pues es posible que al restringir ciertas reacciones emocionales se evitara influir de manera negativa en las relaciones sociales o afectar la estructura y funcionamiento de un grupo. De igual manera, la expresión de las emociones puede inducir en los demás reacciones positivas como actos altruistas y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malentendidos y reacciones indeseables que no se producirían en el caso de que los demás conocieran el estado emocional en el que se encontraba el sujeto que la emitía (Pennebaker, 1993).

c) Función motivacional

Puede determinar la aparición de la conducta, dirigirla hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad, es decir, energiza una determinada conducta para que esta se realice de manera más vigorosa. Se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad, que posee dos características principales: dirección e intensidad. Además, esta función no se limita a las reacciones inmediatas sino que también incluye las proyecciones futuras.

1.3. Estructura y clasificación de las emociones

Según Bisquerra (2002) algunos aspectos que conviene tener presentes al abordar una clasificación de las emociones son especificidad, intensidad y temporalidad.

La especificidad califica la emoción y permite asignarle un nombre que la diferencia de las demás (amor, odio, alegría). La especificidad es cualitativa, específica y permite el etiquetado. La especificidad permite agrupar las emociones en familias de la misma especificidad o similar. Cada familia viene representada por una emoción básica o primaria.

La intensidad se refiere a la fuerza con que se experimenta una emoción, lo cual permite asignarle un nombre que la distinga de las demás dentro de su misma familia (melancolía, tristeza). La intensidad es cuantitativa, indiferenciada, inespecífica. La temporalidad es la dimensión temporal de las emociones. Las emociones agudas suelen tener una duración muy breve. Pero hay estados emocionales que pueden prolongarse durante meses. Cuando se habla de emociones básicas o primarias se suelen sobrentender las emociones agudas.

Muchos analistas de las emociones han distinguido entre emociones primarias y secundarias. Las emociones primarias han recibido otras denominaciones como básicas, discretas, elementales o puras. En general se caracterizan por una expresión facial

característica y una disposición típica de afrontamiento. Por ejemplo, la forma impulsiva de responder al miedo es la huida; la de afrontar la ira es el ataque. Las emociones secundarias también se denominan complejas o derivadas. Se derivan de las primarias o básicas, generalmente por combinación entre ellas, como las mezclas de colores que un pintor hace en su paleta. No presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción. Los celos son una emoción compleja, cuya forma de afrontamiento puede ser muy distinta según las personas y las circunstancias.

2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1. definición

Bisquerra R. (2002), define: “La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. p. 587.

Para adentrarnos a esta investigación es crucial diferenciar tres términos distintos que se confunden pero no son desligados uno de otro: Inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional.

a) Inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990) definen que la inteligencia emocional se relaciona con la habilidad para elegir con precisión, valorar y expresar sus emociones, relaciona también la actividad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender la emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional y personal.

Ambos autores identifican y definen 5 componentes de la inteligencia emocional:

- El conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional [...] Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales.
- La capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es la habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento [...] Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad, se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.
- La capacidad de motivarse a uno mismo. El autocontrol emocional- la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad- constituye un imponderable que subyace a todo logro.
- El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la “habilidad popular” fundamental [...] Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.
- El control de las relaciones. El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas [...] Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas “estrellas” que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como aquella que dota a los seres humanos con: “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, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p.61).

b) Competencia emocional

Bisquerra entiende la competencia emocional como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p.22).

Según Bisquerra y Pérez (2007), las competencias emocionales se dividen en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Conciencia emocional

Según estos autores la conciencia emocional es la capacidad para percibir las propias emociones y las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar las siguientes habilidades:

- Toma de conciencia de las propias emociones: es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Existe la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- Dar nombre a las emociones: es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para describir los fenómenos emocionales.

- Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

Regulación emocional

Según Bisquerra y Pérez (2007), la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Podemos dividir la regulación emocional en cuatro subcompetencias:

- Expresión emocional apropiada: es la capacidad para expresar las emociones de forma conveniente. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

- Regulación de emociones y sentimientos: esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
- Habilidades de afrontamiento: habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía emocional

Gracias a las aportaciones de Bisquerra sabemos que la autonomía emocional incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional:

- Autoestima: se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

- Automotivación: es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- Autoeficacia emocional: significa tener la habilidad de percibir que se es eficaz en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita.
- Responsabilidad: se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones y en las actitudes que se adoptan frente a la vida.
- Actitud positiva: es la capacidad para saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre se debe manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- Análisis crítico de normas sociales: es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable. - Resiliencia: es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

Competencia social

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica controlar varias subcompetencias:

- Dominar las habilidades sociales básicas: la primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- Respeto por los demás: es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- Practicar la comunicación expresiva; es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- Compartir emociones: implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- Comportamiento prosocial y cooperación: es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- Asertividad: significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos,

opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.

- **Prevención y solución de conflictos:** es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
- **Capacidad para gestionar situaciones emocionales:** es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva.

c) Educación Emocional

La educación emocional se puede definir como “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2003, p.21).

Los objetivos de la Educación emocional es ayudar al individuo a conseguir una vida emocional positiva, capacitar y entrenar para controlar los impulsos emocionales en especial los que provienen de situaciones negativas de manera adecuada y fructífera. Además pretende desarrollar habilidades sociales e interpersonales en el marco del desarrollo afectivo y equilibrado, Se aspira a ilustrar a las personas a dar un enfoque correcto a los problemas que

se le puedan presentar. Con la EE se pretende desarrollar en cada individuo la capacidad para automotivarse, con el fin de lograr cierto grado de plenitud personal y en definitiva la autorealización.

Los objetivos generales de la educación emocional son: la adquisición de un mejor conocimiento de las propias emociones; la identificación de las emociones de los demás; el desarrollo de la habilidad para regular las propias emociones; la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas; el desarrollo de la habilidad para generar emociones positivas; la adquisición de la habilidad de automotivarse y la adopción de una actitud positiva ante la vida.

Además, los contenidos que integran la educación emocional se podrían definir como los siguientes: - Concepto de emoción - Fenómenos afectivos: emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc. - Tipos de emociones: emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc. - Conocer las características de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad. - Identificar las causas de que llevan a sentir estas emociones - Establecer estrategias de regulación - Adquirir competencias de afrontamiento. (Bisquerra, 2006)

La EE es un elemento que no se debe omitir en el contexto familiar, educativo y comunitario, es por ello que estos contextos juegan un papel esencial el desarrollo de los niños para evitar problemas futuros relacionados con situaciones de riesgo como inducción al consumo de drogas, violencia, etc

La educación emocional debería ser implementada a través de una metodología activa, que busque el pleno desarrollo de la personalidad del alumno mediante aprendizajes significativos y dónde los alumnos aprendan a través de su propia experiencia a conocer los

propios sentimientos y aprender a reconocer los de los demás, aprendan al control o manejo de las emociones, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, se automotiven y sigan el camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal.

En resumen, la EE consiste en la aplicación de actividades y propuestas de actuación con el fin de desarrollar y/o potenciar las competencias emocionales en un individuo o grupo. Es por ello que a continuación dejamos como propuestas educativas una serie de actividades.

2.2. Objetivos de la educación emocional

Según Bisquerra R (2002) El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. Por tanto, el listado de objetivos se puede derivar fácilmente a partir de las competencias emocionales, contextualizadas en un nivel educativo concreto. Se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

2.3. Marco teórico para la educación emocional

“Los fundamentos de la educación emocional se encuentran en las aportaciones de la pedagogía, la psicología y la neurociencia.

- a. Aportes de la pedagogía: -muchos pensadores a lo largo de la historia han insistido en la importancia de la educación afectiva. De tal manera que pedagogos como Pestalozzi, Montessori, Freinet, Freire, Simon Rodríguez y Prieto Figueroa han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo.
- b. Aportes de las teorías de las emociones: Los aportes más contemporáneos en las teorías de las emociones de Arnold (1970), Fridjda (1988), Lazarus (1991), entre otros, han permitido penetrar en la comprensión de la complejidad de las emociones y de los procesos emocionales.
- c. La psicología humanista: Aunque han sido numerosas las contribuciones a la psicología humanista, destacan los aportes de Maslow (1954) y Rogers (1959, 1978), quienes señalan que una de las metas de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas, ya que no puede alcanzarse la autorrealización mientras no sean satisfechas las necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima.
- d. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) hace un significativo aporte a la educación al integrar los estudios de la mente y del cerebro, corroborando que la mayoría de las personas posee un gran espectro de inteligencias.

- e. El concepto de inteligencia emocional: Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1996) han profundizado y difundido el concepto de inteligencia emocional, así como destacado su importancia en la educación integral del individuo. Se resalta la modificabilidad de la inteligencia emocional en el sentido de que a diferencia de lo que ocurre con el cociente intelectual, la inteligencia emocional puede mejorar a lo largo de la vida. Goldie (2002) sostiene que la idea esencial es que nuestras emociones pueden educarse: se puede enseñar a reconocer las emociones y se puede aprender a controlarlas.
- f. Aportes de la neurociencia: desde el campo de la neurociencia, destacan las contribuciones de MacLean (1993), Le Doux (1999) y Damasio (1994) que han permitido profundizar el conocimiento acerca de la estructura del cerebro y de su funcionamiento, contribuyendo a la construcción del concepto de cerebro emocional. (Mireya Vivas García, (2003).

3. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

3.1.Diccionario de emociones “Emocionario”

Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárel, (2012), define: “El diccionario de emociones es un apoyo pedagógico elemental. Permite desarrollar la inteligencia emocional del niño, que será la clave de su autoaceptación y de un desarrollo psicoevolutivo sano. Para que seamos capaces de crear nuestra propia felicidad, es necesario que aprendamos a integrar en el desarrollo psicológico el conocimiento de las emociones”.

Mientras que García Nuria y Romero Alba, (2016), define, “Un diccionario emocional es un libro de consulta dónde poder buscar términos que son confusos para ti (si, incluso para un adulto es complicado explicar a un niño palabras como orgullo) o tu hijo”.

De la misma forma García, C., (2015), define: “Diccionario emocional es un recurso de lenguaje sencillo y comprensible con la finalidad de trabajar emociones y sentimientos y hablar sobre ellos, nombrarlos, definirlos e invitar al dialogo compartido.

1.1.1. Fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción.

Perez, C. (2019) define: Las fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción son láminas que tienen como objetivo el reconocimiento y asociación de emociones a través de imágenes que tienen variedad expresiones.

1.1.1.1.Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones

Jimenez, A. y Mallo José Carrera (1989) definen, “El reconocimiento de las emociones es el proceso de identificación de sus propias experiencias emocionales en función de las manifestaciones observadas de los demás e incluso en función de las representaciones sociales de las emociones a partir de descripciones de los cambios corporales, expresiones verbales y no verbales.

Definimos vocabulario emocional como el conjunto de vocablos con significados referidos a las emociones, conducta y comportamientos.

Denham et al. (2003) postulan que un aumento del vocabulario-emocional de los niños genera beneficios en todas las competencias socio-emocionales.

Izard et al. (2001) “El nivel de vocabulario emocional de los niños en edad pre-escolar es un indicador de éxito académico y competencia social en los cuatro años siguientes”.

Lopez, A. (2014), define, “La conciencia emocional es la competencia emocional básica, que hace referencia a diferencias individuales en la forma de ser consciente del funcionamiento emocional”.

Bisquerra y Pérez (2007) definen “La conciencia emocional es tomar conciencia de nuestras emociones y las de los demás, y utilizamos el lenguaje para poner nombre a estos fenómenos.

1.2. Cuentos de emociones

Judith Franch, define “Los cuentos ofrecen a los niños un marco de entrenamiento emocional sin igual, pues el lector puede vivir experiencias emocionales muy diversas, pero desde una distancia de seguridad que le permite sentir pero sin riesgos”.

Berroga Ibaguña define “El cuento es una experiencia emocional, aporta elementos de educación poderosos, niño para establecer un contacto emocional con él y crear un espacio entre el que lee y el que escucha, es quizás el elemento más familiar, y con el que menos defensas se generan. Ofrece herramientas para que pueda hacer frente a los retos que la vida les traiga, retos que muchas veces le vienen por la parte emocional. El cuento tiene un valor impresionante si desde pequeños les aportamos unos elementos de educación para que ellos sepan manejarse, conocer y saber qué les provoca cada emoción, cómo la expresan”.

1.2.1. Cuento de “Las Emociones de Nacho”

Paz, G. (2019) define: “Las emociones de Nacho” es un libro genial, interactivo, atractivo, sencillo y cautivante para explicar y ejemplificar de manera contextualizada las emociones a los niños y niñas en la primera infancia.

1.2.1.1. Sentir y "vivir" lo que leemos.

Valeria Sabater (2018) define, Sentir y "vivir" lo que leemos no es vivir, pero es una de las mejores formas de estar vivos, de sumergirnos en un océano de letras para refugiarnos, renacer y liberarnos en esas islas de serenidad literarias. Es disfrutar a los libros con los sentidos.

1.2.1.2. Primera lectura sólo de las imágenes.

María del Carmen Agustin Lacruz define, “La lectura de imágenes es una actividad compleja que requiere conocimientos, habilidades y estrategias que las personas adquieren y en las que se educan, según las diversas situaciones que experimentan y mediante la interacción con otros sujetos y en los entornos sociales en los que participan”.

1.2.1.3. Hacer preguntas sobre aspectos emocionales del libro.

Adriana Silvestri define, “Hacer preguntas es un componente crucial para el adecuado proceso de aprender a comprender un texto. Esta habilidad interviene solo inicialmente en los niveles superficiales tales como el procesamiento léxico, el sintáctico o la construcción de representaciones de la información explícita– ya que estos deben llegar a resolverse de manera automática cuando el aprendizaje se cumple satisfactoriamente.

1.2.1.4. Cambiar deliberadamente la narración

Esta dinámica consiste en cambiar los sentimientos de algún personaje por su opuesto. Se va narrando el cuento y, se cambia por ejemplo, el enfado por la alegría, la alegría por la tristeza, o lo que se nos ocurra. Se continúa como si nada, es una estrategia para asegurarse que los escuchantes estén atentos, noten y evidencien que el narrador está equivocado.

1.3. Teatrillo de emociones

Celia Rodríguez Ruiz define: “El teatrillo de emociones es una actividad para desarrollar la inteligencia emocional, fomentar el conocimiento sobre las emociones, identificarlas y reconocer su expresión y favorecer el desarrollo de la educación emocional.

Patricia Camuñas define: “El teatro de emociones es una disciplina que da oportunidad de convertirse en otras personas y también aprenden aspectos sobre sí mismos, los demás y las relaciones de la vida. Aprenden a sentir, a mirar hacia dentro, a conocerse, a

experimentar, a emocionarse, a sentir vergüenza, a superarse, a confiar y sorprenderse de sí mismos y de sus compañeros; pero también a reconocer sus destrezas, posibilidades y limitaciones.

1.3.1. Tarjetas que contengan el nombre de las emociones: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, amor y aversión.

Acrabio (2016) define, Las tarjetas con el nombre de las emociones son recursos educativos para hablar de los sentimientos y de las emociones con los niños no requiere de los padres que sean expertos en el tema. Se puede hacerlo a través de juegos y de actividades divertidas y entretenidas.

Con los recursos utilizados se realiza los siguientes procedimientos

1.3.1.1. Repartir las tarjetas a cada uno y en ella aparecerá la emoción que le corresponde como papel en esta obra de teatro.

1.3.1.2. Crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

1.4. Música, Pintura y Emociones

Judith Franch define: “La actividad Música, pintura y emociones es aquella que une tres grandes disciplinas: música, arte y educación emocional. Pero sobre todo porque permite a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse.

1.4.1. Piezas musicales que evoquen emociones

Para Radford, C. (1991) la explicación del por qué la música puede evocar emociones diferentes se puede abordar desde dos enfoques distintos: cognitivo y emotivo. Desde el punto de vista cognitivo, las emociones producidas por la música dependen directamente de las experiencias previas de las personas así como de las asociaciones que realiza de la

estimulación emocional con las situaciones en las que se le presenta. Para el enfoque emotivo, las emociones producidas por la música se deben específicamente a las características propias de la música. Para este autor existe un tercer enfoque al que denomina “moodist”, que establece que la música tiene cualidades que produce una tendencia en las personas a que experimenten una emoción en particular, aunque debe considerarse el estado de ánimo de las mismas así como algunos factores externos como son el ambiente y las asociaciones previas que se hayan realizado.

1.4.1.1.Música: Que evoquen emociones de alegría, miedo, rabia, tristeza, calma y entusiasmo.

1.4.2. Papel donde pintar

Labois (2017) define, el Papel donde pintar es un material básico, junto a los pinceles y la pintura, son un elemento fundamental para poder trabajar con la técnica de acuarela.

1.4.2.1.Papel donde pintar: escoge el tamaño en función del espacio que tengáis.

1.4.3. Pinturas

Álvares Carmen define, La pintura es una palabra que abarca un extenso campo. Es una técnica artística que consiste comúnmente en plasmar con un líquido viscoso en un lienzo, líneas y manchas formando figuras, texturas y formas que darán paso a una obra de arte de acuerdo a la visión y objetividad del observador y así es establecido el concepto de pintura.

1.4.3.1.**Pinturas:** variedad de colores para que puedan expresarse como les apetezca.

1.5. El juego Diy, Laberinto de las emociones

Mabel O Guevara, define: El juego Diy Laberinto de las emociones ayuda a trabajar varias emociones en función de la edad de los participantes, descubrir más sobre ella, cuando se las experimenta y las causas que las provocan.

1.5.1. Tablero laberinto de emociones

Es un recurso educativo para que los niños aprendan a nombrar y a diferenciar las distintas emociones que experimentan en su día a día.

1.5.2. Dado de emociones

Ángeles Blásquez Huélemo (2015) define, El dado de emociones es un cubo de tela en el que en cada una de sus caras aparecen las expresiones de las emociones: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y decaimiento o enfermedad.

1.6. Diario de las emociones

Anna Llenas define: “El Diario de las emociones es una serie de ejercicios prácticos para dar rienda suelta a la creatividad, canalizar las emociones negativas y comentar las positivas para alcanzar un mayor bienestar. Y es que el acto creativo, más que producir una profunda satisfacción, es un recurso muy útil para exteriorizar las inquietudes y favorecer un cambio significativo en la persona”.

Lara Sánchez define: “Un diario emocional es diario opcional y personal en el que se registran las emociones que acompañan a las distintas situaciones con las que nos topamos en nuestro día a día. Éstas deberán describirse con la mayor cantidad de detalles posibles pues eso nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos.

1.6.1. Diario

Adriana Goñi (2015) define, El diario personal es un subgénero de la biografía y en concreto de la autobiografía. Se trata de un texto que, de manera fragmentaria y con el

registro de la fecha, suele destinarse a una lectura ulterior y privada de quien lo confeccionó.

Se llama también diario el libro que lo contiene

1.6.2. Lápices de colores

Juan Diaz Almagro (2009) define, los lápices de colores son una barrita de madera con una mina coloreada en su interior, más dura y fina que los colores pastel, pero con mayor facilidad de uso. La mina se compone, actualmente, de cera y resina con pigmento de color.

1.7. Recursos de relajación

Alba Caraballo (2020) definen “Los recursos de relajación para niños sirven para poner en práctica en momentos de mucho estrés o incluso pánico ayudando a ser capaz de relajarse para preservar nuestro bienestar tanto dentro como fuera de casa; mejorar la calidad de su aprendizaje, aumentar la calidad del sueño, prevenir crisis de asma, vencer la timidez fomentar la concentración, bajar el nivel de ansiedad, frenar tics y eliminar el tartamudeo.

González de Rivera, (1999), dice que la respuesta de relajación se induce de manera regular y espontánea por diversas técnicas de entrenamiento de la atención, todas las cuales tienen en común el mantenimiento de un modo de atención pasiva-receptiva fijado en un foco. Los estados producidos por los diferentes métodos difieren de manera ligera en diversos aspectos, pero todos tienen en común la producción del mismo “tono afectivo básico” que podemos definir como una sensación difusa de seguridad y bienestar, en todo opuesta a la experiencia de ansiedad.

Le Boulch (1977) (citado por Villada y Vizuite, 2002) define la relajación como “un medio para conseguir una buena educación de la actitud, de facilitar la percepción del propio cuerpo y el control de la respiración gracias a un esfuerzo de atención interiorizada”.

1.7.1. Laberinto de la meditación

Celina Emborg define que los laberintos son mándalas especiales en los que su estructura está organizada alrededor de un centro y todo lo que contienen está organizado de manera concéntrica.

1.7.2. Técnica de la hormiga

Esta actividad sirve para que los niños aprendan a respirar de manera profunda. Para ello, les pediremos que respiren como lo haría un león, que es grande, fuerte y corre muy rápido. Para ello, el león precisa de una respiración más agitada y rápida. Sin embargo, les pediremos que después respiren como una hormiga, que es más pequeña y por tanto necesita respirar de manera más pausada y lenta. Debemos intentar que acaben respirando como lo haría una hormiga.

1.7.3. Mindfulness

Según atribuciones al budismo, dice qué, el mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su significado es plena consciencia. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones.

1.7.4. La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

La técnica de relajación de Jacobson consiste en adiestrar al individuo en la realización ejercicios físicos de contracción-relajación que le permitan tener conocimiento del estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.

1.8. Técnica de la Tortuga

Marlene y Schneider Arthur Robin, definen: La técnica de la Tortuga es un recurso que se utiliza la analogía de la tortuga, la cual como bien se sabe, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada. Se la misma manera, se enseña al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado, al ni poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales, etc.

María Prieto y Belén Marina definen educar en autocontrol es Aprender a controlar y expresar las emociones de forma adecuada, lograr que las emociones no guíen de forma irremediable la conducta.

1.8.1. Cuento de la tortuga

Nerea Babarro Rodriguez (2019) define, el cuento de la tortuga es un cuento habitualmente usada en niños con dificultades para controlar sus impulsos y emociones delante de determinados estímulos.

1.9.Rincón de la calma y mesa de la paz

Zasú define: “el Rincón de la calma y mesa de la paz es un lugar físico donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes.

1.9.1. Un instrumento para soplar

Francisco Hernando define, Un instrumento para soplar o de viento es un instrumento musical que utiliza aire para producir sonido. El sonido es creado por una corriente de aire que fluye a través del cuerpo del instrumento o alrededor de este.

1.9.1.1. Un instrumento para soplar: Nos sirve para ser conscientes de nuestra respiración y trabajarla.

1.9.2. Libro de mándalas

M. González Sanz (2020) define, “Los libros de mándalas son dibujos hermosos compuestos por diferentes figuras en su mayoría geométricas y que están llenos de colores, en los mándalas, se simboliza el cosmos y la eternidad como lo absoluto, el todo, la unión, la integración con lo espiritual e incluso, la sanación.

1.9.2.1.Libro de mándalas: Es ideal para poder tener atención plena en lo que estamos haciendo.

1.9.3. Pelota de goma

Emocionalmente, ayudan a liberar la tensión, estimulan los nervios, desvían la atención y ayudan a mejorar tu estado de ánimo.

1.9.3.1.Una pelota para apretar fuerte: Canalizamos nuestros nervios, estrés en este trocito de goma.

1.9.4. Un palo

1.9.4.1.Un palo que ayuda a relajarse: Observando aprendemos a detener el tiempo y nuestras emociones.

1.9.5. Reloj de emociones

Espinoza, M. (2015), define, el reloj de las emociones es un recurso lúdico que tiene como objetivo asociar las diferentes emociones a situaciones vividas y reconocer los sentimientos y emociones propios de los demás.

1.9.5.1.Un reloj de las emociones: En él, en lugar de números, hay diferentes dibujos que expresan un estado emocional.

2. LAS HABILIDADES SOCIALES

2.1. Definición

Monjas (2009), define, “las habilidades sociales son un conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz”.

Caballo V. (2005), define, “las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación”.

León Rubio, J. y Medina Anzano, S. (1998), define, “las habilidades sociales es la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva”.

Kelly define (2002), define, “Las habilidades sociales son conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente”.

Zavala, Valadez y Vargas (2008), define, “Las habilidades sociales son conductas observables, aprendidas y utilizadas en los intercambios sociales para obtener fines concretos.

Riso, W (1988), define, “Las habilidades sociales es aquellas conductas que permite a la persona la consecución de algo que desea en situaciones de interacción social”.

Prette, A. (2008), define, “Las habilidades sociales son comportamientos de tipo social disponibles en el repertorio de una persona, que contribuyen a su competencia social, favoreciendo la efectividad de las interacciones que éste establece con los demás.

Blanco A (1982), define, “La habilidad social es la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás”.

Maite Garaigordobil y Ainize Peña, definen, “Las habilidades sociales son las que nos proporcionan la capacidad de interactuar con los otros en un contexto social dado y de manera aceptada o valorada socialmente y personalmente beneficiosa”.

Goldstein, define, “las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y socioemocional”.

2.2. Referentes teóricos

Entre las principales teorías que expone Whitnman et al (1970), Mangrulkar et al (2001) están:

Teorías del desarrollo de las habilidades sociales del niño y del adolescente:
autoimagen, fuerza de su familia y autonomía.}

- Teorías del aprendizaje Social, aprenden modelos de conductas de interacción social.
- Teoría de conducta problemática, influencias por valores creencias de amigos y familiares
- Teoría de la influencia social, presión social de los pares.
- Solución de problemas, conductas sociales insuficientes
- Teoría de las Inteligencias múltiples, el control de las emociones y comprensión de sus sentimientos

- Teoría de Riesgo, factores internos, autoestima baja
- Teoría Psicología Constructivista, lleva a cambios de conducta y de habilidades
- sociales.

2.3. Clasificación de las habilidades sociales

a) Relación de habilidades del Programa de Enseñanza de Habilidades Sociales (infantiles) según Michelson (1983, pp.203-213 y 215 a 222)

- Cumplidos
- Quejas
- Dar una negativa o decir no
- Pedir favores
- Preguntar por qué
- Solicitar cambio de conducta
- Defender los propios derechos
- Conversaciones
- Empatía
- Habilidades sociales no verbales
- Interacción con estatus diferentes
- Interacciones con el otro sexo
- Tomar decisiones
- Interacciones de grupo

- Afrontar los conflictos: enseñanza sobre resolución de conflictos

b) Clasificación de habilidades sociales en adolescentes

Según (Goldstein AP, Sprafkin RP, Gershaw NJ y Klein P., 1989 pp.68-70) en su trabajo Relación de habilidades trabajadas en el Programa de Aprendizaje Estructurado de habilidades sociales para adolescentes propone la siguiente clasificación

1. Iniciación de habilidades sociales:

Atender

Comenzar una conversación

Mantener una conversación

Preguntar una cuestión

Dar las gracias

Presentarse a sí mismo

Presentar a otras personas

Saludar

2. Habilidades sociales avanzadas

Pedir ayuda

Estar en compañía

Dar instrucciones

Seguir instrucciones

Discutir

Convencer a los demás

3. Habilidades para manejar sentimientos

Conocer los sentimientos propios

Expresar los sentimientos propios

Comprender los sentimientos de los demás

Afrontar la cólera de alguien

Expresar afecto

Manejar el miedo

Recompensarse por lo realizado

4. Habilidades alternativas a la agresión

Pedir permiso

Formar algo

Ayudar a los otros

Negociar

Utilizar el control personal

Defender los derechos propios

Responder a la amenaza

Evitar pelearse con los demás

Impedir el ataque físico

5. Habilidades para el manejo de estrés

Exponer una queja

Responder ante una queja

Deportividad tras el juego

Manejo de situaciones embarazosas

Ayudar a un amigo

Responder a la persuasión

Responder al fracaso

Manejo de mensajes contradictorios

Manejo de una acusación

Prepararse para una conversación difícil

Manejar la presión de grupo

6. Habilidades de planificación

Decidir sobre hacer algo

Decir qué causó un problema

Establecer una meta

Decidir sobre las habilidades propias

Recoger información

Ordenar los problemas en función de su importancia

Tomar una decisión

Concentrarse en la tarea

Definiciones de las cuales se desprenden algunas dimensiones:

2.4. La convivencia social

Jessica Berns y Mari Fitzduff definen, la convivencia social son sociedades que aceptan la diversidad por su potencial positivo, que trabajan activamente en pos de la igualdad, que reconocen la interdependencia entre los distintos grupos y que abandonan progresivamente el uso de armas para solucionar conflictos.

Max Neef, Antonio Elizalde y Martín Hopenhayn definen, La convivencia social es una necesidad humana, porque el ser humano es un ser bio-psico-social, que nace tan desvalido, que su supervivencia es casi imposible sin el apoyo y la protección de otros individuos.

Edgar De los santos (2018) definen La convivencia social es la coexistencia entre varios individuos, más allá de lo familiar y amigos cercanos. Es decir la convivencia con cualquier persona que forma parte de nuestra sociedad y el medio donde nos desarrollamos.

2.4.1. Habilidades sociales para el descubrimiento del otro.

Delors (1994), El descubrimiento del otro pasa forzosamente por el descubrimiento de uno mismo; por consiguiente, para desarrollar en el niño y el adolescente una visión cabal del mundo la educación, tanto si la imparte la familia como si la imparte la comunidad o la escuela, primero debe hacerle descubrir quién es. Solo entonces podrá realmente ponerse en el lugar de los demás y comprender sus reacciones. El fomento de esta actitud de empatía en la escuela era fecundo para los comportamientos sociales a lo largo de la vida. Así, por

ejemplo si se enseña a los jóvenes adoptar el punto de vista de otros grupos étnicos o religiosos, se pueden editar incomprendiones generadoras del odio y violencia en los adultos.

2.4.2. Habilidades sociales para tener proyectos comunes.

Delors (1994) Cuando se trabaja mancomunadamente en proyectos motivadores que permiten escapar a la rutina, disminuyen y a veces hasta desaparecen las diferencias –e incluso los conflictos– entre los individuos. Esos proyectos que permiten superar los hábitos individuales y valoran los puntos de convergencia por encima de los aspectos que se paran, dan origen a un nuevo modo de identificación.

2.5.Desarrollo individual en contextos interpersonales

Dongil y Cano (2014) definen, El desarrollo individual lo define como un proceso mediante el cual las personas intentamos llegar a acrecentar todas nuestras potencialidades o fortalezas y alcanzar nuestros objetivos, deseos, inquietudes, anhelos, etc., movidos por un interés de superación, así como por la necesidad de dar un sentido a la vida.

Challa (2010) sostiene que el desarrollo individual es "una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones". Esto permite que el individuo conozca más, no sólo de sí mismo, sino también de sus compañeros de grupo con el objeto de crecer y ser más humano.

Klein, 1998 define, El desarrollo individual se concibe como enriquecimiento de la personalidad que se refiere a la superación de etapas tempranas de la niñez (que pueden volver a surgir en la vida adulta), la superación de los conflictos que estas etapas conllevan, como la ansiedad, culpa, envidia y logro de la gratitud, alcanzar el equilibrio con el mundo

psíquico interno y el mundo externo, y desarrollar la capacidad de disfrutar de las cosas y llevar relaciones gratificantes de amor con los otros.

2.5.1. Relaciones íntimas o afectivas con los demás

Wallon (1934/1964, citado por Montero, 2004) define la relación afectiva como una necesidad humana moldeada durante el proceso de socialización, en el cual se establecen pautas y normas que van conformando los modos de expresar esa relación, la cual está unida a la sensibilidad e influye sobre la acción y sobre el aprendizaje.

Según González, Barrull, Pons y Marteles (1998) el ser humano necesita afecto para su bienestar, nos estamos refiriendo, en realidad, al hecho de que necesita la ayuda y la cooperación de otros seres humanos para sobrevivir. Es decir, la necesidad de ayuda social la expresamos como necesidad de afecto o necesidad afectiva. De ahí que el afecto sea considerado algo esencial en la vida de todo ser humano. Dar afecto significa ayudar al otro, procurar su bienestar y su supervivencia.

Montero (2004) define, La afectividad interviene en el desarrollo de lo que se ha llamado sentido de comunidad y en la construcción colectiva de otra noción que incluye a la anterior: la identidad comunitaria, así como también en las formas de rechazo a la comunidad. Los afectos están igualmente presentes en la generación de movimientos de protesta y de cambio o en la constitución de grupos organizados dentro de las comunidades. Y es la pasión la que puede lograr que una comunidad se convierta en una minoría activa, cuando se trata de defender algo que toca profundamente a ese proceso unitario que amalgama cognición-emoción-acción.

2.5.2. Relaciones superficiales

Soria (2004) define las relaciones secundarias o superficiales son aquellas que no implica amistad íntima entre las personas, se establecen por las funciones que se desempeñan, por lo cual, son las que surgen con mayor frecuencia.

Tajfel, H (1984) define, las relaciones superficiales son aquellas que no son íntimas porque no corresponden a satisfacer las necesidades afectivas en las mismas.

2.5.3. Relaciones de rivalidad

El periódico Distin Diario (2016) define, Las relaciones de rivalidad son una situación sumamente frecuente en casi todos los contextos y también en todas las edades, ya que no distingue una edad específica, sino muy por el contrario, desde niños y hasta adultos maduros pueden mantener una situación de rivalidad con otros.

2.6. Habilidades sociales para la comunicación interpersonal

Romeu (2015) define las habilidades sociales para la comunicación interpersonal es aquella en la que se enfatiza la relación con el otro, se privilegia la comprensión con el que se habla, no el entendimiento de lo que se dice. Dicha relación es imposible de ser pensada sin personalización, intimidad, empatía y confianza.

Antonia de la Cerda Romero (2010) La comunicación interpersonal constituye uno de los pilares fundamentales de la existencia humana; es una dimensión a través de la cual reafirmamos nuestra condición de seres humanos.

2.6.1. Escucha activa

Cerda Romero activa es la capacidad de centrar la atención absoluta y totalmente en el mensaje que un emisor está transmitiendo, hasta el punto de ser capaz de comprender y elaborar el significado del mensaje y dar una respuesta adecuada.

Ortiz (2007) define La escucha activa es aquella que representa un esfuerzo físico y mental para obtener con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido.

2.6.2. Empatía

Cerda Romero (2010) La empatía se puede definir como la capacidad para comprender al otro, aunque no se esté de acuerdo con él o no se acepten totalmente sus puntos de vista. Es un poco el secreto de la comunicación. La empatía no consiste en ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona y estar de acuerdo con ella, sino aceptar y respetar los sentimientos, y reconocer que puede tener razones para sentirse o actuar de ese modo. Es la habilidad para llevarse bien con la gente. Es una especie de percepción y de comprensión del comportamiento del otro que conduce a una sensibilidad por sus necesidades y a una flexibilidad para saberlas manejar con justicia y objetividad.

María Arnolda Mejía (2012) La empatía es la respuesta afectiva-cognitiva, por parte del individuo que observa las vivencias de otras personas, activada por el estado de necesidad de esa otra persona, influyendo en la manifestación de la percepción y valoración que tenga el individuo observador del bienestar de esa otra persona. Los docentes deben tener en cuenta que la educación puede ayudar a aprender a “observar y percibir” el mensaje que en toda interacción humana transmite la persona sobre todo en el ámbito de la salud.

2.6.3. Asertividad

León, J.M (2008), La asertividad es la capacidad de expresar directamente qué es lo que uno desea, necesita u opina, pero nunca a expensas de los demás. Es decir, la capacidad de expresar nuestro punto de vista respetando a nuestro interlocutor.

Franco, 2004 define la asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva.

Gil F, Gómez T, León JM., Jarana L, Ovejero A (1991) define que la conducta asertiva implica la capacidad de expresar los deseos, sentimientos, necesidades, derechos u opiniones, pero nunca a expensas de los demás. Significa que tiene seguridad en sí mismo, que es honrado consigo mismo y con los demás, que es comprensivo con los puntos de vista del otro, que es positivo y se comporta de forma íntegra, madura y racional.

2.7.Habilidades conductuales que se practican en las relaciones sociales con propósito del reforzamiento del ambiente

Pinillos (1983) es individual y adquirida, fruto de la experiencia con el medio.

Mauro colombo (2019) define a las habilidades conductuales como un tipo de procedimiento utilizado para enseñar o mejorar la competencia en áreas de muy diversa índole, por ejemplo comunicación, procedimientos de enseñanza específicos, como responder ante ciertos eventos (emergencias, intentos de secuestro, incendios, etc), habilidades sociales, destrezas terapéuticas, etc.

2.7.1. Respetar el criterio sin imponer los ideales propios

El respeto de criterios es el principio ético se asume, respetamos, entendemos y comprendemos la palabra, diferencias y propiedades de los demás.

Negrón (2006) hace énfasis en que el respeto de criterios es el límite de nuestras acciones, en dejar que éstas no afecten a los demás, respetando el comportamiento desde el pensar, hacer y convivir, como por ejemplo: las creencias religiosas y políticas que quizá se adquieren desde el núcleo familiar y que forman parte de la convicción e ideología de la persona.

Cortázar (2009) expone que la práctica del respeto se puede manifestar en el aprecio de las ideas y creencias de los compañeros, en el reconocimiento de las habilidades sin distinción de sexo y edad, igualdad de todos los compañeros sin importar nivel económico, religión y condición física, sin embargo; el respeto abarca desde la propia valoración de la vida y el cuerpo humano, el reconocimiento de la importancia de la tolerancia y el desarrollo moral por el respeto de las cosas ajenas.

2.7.2. Muestra actitudes de solidaridad cuando alguien lo necesita

Ortega, Mínguez y Gil (1996) expresan que la solidaridad, es un sentimiento que determina y orienta el modo de ver y acercarse a la realidad humana y social.

Villalpos (1998) la solidaridad es una realidad sólida, lograda por medio de la unión de seres diversos. Dicha unidad es una estructura que se consigue en la vida social mediante la vinculación solidaria de cada persona con las demás y con el conjunto. Tal vínculo se establece entre los sujetos porque saben que no son meramente individuos, sino personas las cuales se desarrollan creando vínculos con otros, fundando así modos de vida comunitaria.

2.7.3. Cordialidad.

José Carlos Bermejo Higuera (2002) define la cordialidad como la virtud para confortar, animar y fortalecer el corazón, de quien es afectuoso, tierno, sincero, benévolo, cariñoso, puro, franco.

La cordialidad, es el valor que nos permite entablar y mantener buenas relaciones con los demás.

2.7.4. Tranquilidad

Corina Valdano (2018), define que la tranquilidad es estar sin confrontar, observar sin reaccionar, accionar sin provocar, servir de manera silenciosa y priorizar tener paz en lugar de buscar de tener razón.

Mayte Nicuesa (2015), define que la tranquilidad es un bien muy necesario en el estilo de vida, un bien que puede ser difícil de alcanzar en el contexto actual de acuerdo a las circunstancias personales como consecuencia de las dificultades de la conciliación laboral.

2.8. Conductas observables utilizadas en los intercambios sociales para obtener fines concretos

Las conductas observables son todas aquellas en las que el individuo deja en claro sus emociones, pretensiones, sentimientos y actitudes a través de sus actos, ya sean conscientes o inconscientes.

Watson define, la conducta observable es el resultado de reflejos condicionados, o sea, de respuestas aprendidas en forma de condicionamiento clásico.

Simone Castro (2018) Son acciones que se pueden ver, ya sea con gestos de afecto y valoración; y esto surge a través de una necesidad.

George Homans Se define el intercambio social como el intercambio de actividad, material o inmaterial, y más o menos gratificante o costosos, entre al menos dos personas.

2.8.1. Compartir

Según Julián Pérez Porto y María Merino (2010) Compartir, es la acción de distribuir, repartir o dividir algo en varias partes. De esta forma, es posible el disfrute en común de un determinado recurso o espacio.

Según el diccionario Virtual de humanidades (2017). Compartir es el acto de participación recíproca en algo, ya sea material o inmaterial. Lleva implícito el valor de dar (la generosidad) y de recibir, aceptar o acoger lo que otra persona ofrece.

2.8.2. Hacer favores

Virginia Cabrera (2016) define que hacer Favores es una ocasión para mostrar tus capacidades, para abrir nuevas relaciones, para embarcarte en aventuras, asegurarse de que se entienda perfectamente lo que nos piden, mostrar compromiso y saber responder con asertividad.

2.8.3. Intercambio de saludos

Susana Jaramillo (2016), define que el intercambio de saludos es entendido como esa etapa inicial en el proceso de afiliación entre usuarios y empleados de contacto, en el que ambas partes interactúan en busca de generar una relación y en el que se espera que ambos individuos demuestren una actitud favorable para lograr un servicio satisfactorio, no siempre se presenta o percibe, como una invitación a iniciar una interacción.

2.8.4. Participación en conversaciones

El Ministerio del Interior y Seguridad Pública de Chile (2015) define a la participación de conversaciones como espacios de encuentros para el dialogo sobre materias de interés público. Es un proceso donde la ciudadanía canaliza inquietudes, propuestas y soluciones en materias específicas de políticas públicas.

Sarzosa (2013), define que la participación en conversaciones se erige como condición que permite a los ciudadanos, en su dimensión individual y colectiva, informarse, dar opiniones, formular propuestas, y formar parte de la toma de decisiones políticas que le afecten.

2.8.5. Aceptación de invitaciones

Es agradecer y acudir de manera formal con una respuesta entusiasta y mostrar interés por reunirse, podría ser por ejemplo,.

2.8.6. Conductas de cooperación

La conducta cooperativa es una asociación entre personas que van en busca de ayuda mutua, realizan actividades conjuntas de manera tal que uno recibe el aporte del otro. La práctica de la cooperación implica conjunción de esfuerzos, de acuerdos e interdependencia entre los participantes.

2.9. Consecución de algo que se desea en situaciones de interacción social

Nicholls (1989), considera que las consecuciones de algo que se desea determinan los objetivos de las personas en contextos de logro, su interés en el desempeño de uno u otro tipo de tareas, la aparición de sentimientos afectivos relacionados con los resultados obtenidos, y se encuentran asociadas, además, a cómo los sujetos estructuran e interpretan, de forma coherente con sus metas de logro, el mundo que les rodea.

Arkin (1980). La Interacción Social es un concepto que se infiere a lo largo de los escritos sobre Psicología Social y permiten profundizar acerca del mismo como esas relaciones entre los individuos las cuales se generan dentro de un contexto socio – cultural (llámese grupo, comunidad o institución), el cual influye en dichas relaciones interpersonales brindándole un sentido a nuestro pensar y actuar en aspectos como la Proximidad, Filiación y

Empatía, es por eso que desde esta disciplina se entiende que “tal Interacción permite que las personas exploren sus semejanzas, que sientan agrado la una por la otra y que se perciban a sí mismos como una unidad social”.

2.9.1. Admisión de equivocaciones

Victoria Nadal (2019) define que admitir equivocaciones refuerza la credibilidad y es señal de una mente práctica y realista. aumentar la productividad para empezar a solucionar los problemas que han nacido de un error.

Valeria Sabater (2019), Admitir cuando se equivoca es actuar con humildad e integridad, tener valores aprender reconocer y avanzar con tranquilidad.

2.9.2. Habilidad de persuadir

Bryan define, Las habilidades de persuasión son aquellas herramientas de comunicación esenciales para lograr que las personas lleven a cabo conductas que son necesarias para la consecución del objetivo común.

Josep María Galí (2006) define, la persuasión es el arte de guiar a otros hacia la adopción de ideas, actitudes o acciones que consideras que son beneficiosas para ellos. Es lograr ganarse a los otros en una discusión: no se trata de vencerlos sino de llevarlos a tu terreno

2.10. Habilidades sociales para la inclusión

Paula Moreu Salazar (2014) La incorporación a la vida social de las personas se ve favorecida por el desarrollo de las habilidades sociales y de su autonomía personal. Existe, por tanto, una influencia bidireccional entre las habilidades sociales, la autonomía personal y la inclusión social, de tal modo que la autonomía personal y las habilidades sociales facilitan

la inclusión social, y esta fomenta una mayor autonomía personal y mayores competencias sociales.

La mejora de calidad de vida de las personas consiste, además de mantener expectativas positivas sobre sus posibilidades de desarrollo, en establecer condiciones idóneas para que dicho desarrollo sea posible a través de la participación e incorporación en la vida comunitaria, con inclusión escolar, social y laboral, etc. Esto hace referencia a que cada persona, con sus características propias, pueda ocupar un lugar y desarrollarse activa y satisfactoriamente en la sociedad.

2.10.1. Aceptación de la diversidad

Besalú (2002), define que la aceptación y la atención a la diversidad suponen el reconocimiento de la otra persona, de su individualidad, originalidad e irrepetibilidad, y se inscribe en un contexto de reivindicación de lo personal, del presente, de las diferencias, de lo más próximo.

Es la capacidad de aceptar y escuchar a los demás valorando las distintas formas de entender la vida, siempre y cuando no atenten con los derechos fundamentales de la vida.

2.10.2. Respeto de las identidades

Taylor, (1996). El respeto a las identidades es elaborar la propia identidad es un privilegio que sólo ejercen quienes tienen la posibilidad de elegir y luego mantienen el esfuerzo de pensar, por lo que las personas que viven en sociedades no democráticas se ven imposibilitadas de realizar una libre elección de la identidad, ya que aunque haya individuos que salvaguarden su propia identidad individual, ésta viene impuesta mayoritariamente por la presión del grupo, lo cual comporta la instauración de una uniformidad.

La identidad personal es el sentido del yo que proporciona una unidad a la personalidad en el transcurso del tiempo, el reconocimiento de que mi yo, que vivió, participó y tomó decisiones en tiempos y lugares diversos a los actuales, es sin embargo idéntico: el mismo yo del presente.

Según Tajfel (1975), la identidad social puede ser entendida como «aquella parte del autoconcepto de un individuo que deriva del conocimiento de su pertenencia a un grupo social, junto con la significación emocional y valorativa asociada a dicha pertenencia».

2.10.3. Cohesión social

Tironi y Perez (2008) define Cohesión Social es un anhelo de comunidad ante un escenario de globalización y transformaciones profundas, que muchos asocian con una mayor fragmentación social y la pérdida de lazos estables.

(Alpert, 1986: 217) define, La Cohesión Social se refiere a la naturaleza de los vínculos sociales que permiten a los individuos experimentar un sentido de pertenencia social (en diversas escalas), confiar en los demás (confianza horizontal), reconocer la legitimidad de la sociedad y confiar en sus instituciones.

2.11. Habilidades sociales para percibir, entender y descifrar el comportamiento de los demás

Gismero (2000) Respuestas verbales y no verbales parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedades excesiva y de manera no aversiva respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el autoreforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir un refuerzo externo.

Caballo (1986) Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contextos interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

2.11.1. Lenguaje no verbal

José Lorenzo García comenta como refleja la Comunicación no verbal nos ofrece muchas pistas que son importantes para lograr inferencias y conclusiones que nos permiten descifrar el mensaje enviado por el emisor y disminuir así la incertidumbre que nos puede provocar cualquier acto comunicativo y mucho más si este carece de signos lingüísticos que son más factibles al rápido análisis de lo expresado.

Flora Davis define, el lenguaje no verbal es mucho más que un simple sistema de señales emocionales, que no puede separarse de la comunicación verbal. Ambos sistemas están estrechamente vinculados entre sí, ya que cuando dos seres humanos se encuentran cara a cara, se comunican simultáneamente en varios niveles, consciente o inconscientemente, y emplean para ello todos los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el olfato.

2.11.2. Negociación

Fernandez (2007) define, La negociación es la habilidad social más eficaz para resolver conflictos de toda índole, en ella intervienen las partes implicadas, que examinan voluntariamente sus discrepancias para alcanzar una decisión conjunta aceptable para todos.

Oscar Castellero, define, la negociación hace referencia a la interacción llevada a cabo entre dos o más partes respecto a un tema o aspecto concreto en el que se mantienen posturas diferentes, pretendiendo con dicha interacción llegar a formar un acuerdo apetecible para las diferentes partes.

2.12. Capacidad de interactuar con otros en un contexto social dado

Define la capacidad de interactuar como el comportamiento y las creencias de las personas que dependen del comportamiento y creencias de los otros y de cada uno de ellos, es la actuación en respuesta a otros seres humanos.

Según Martínez, D (2001) la capacidad de interactuar con los otros es en donde se forman las habilidades sociales, la capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables. Este intercambio se refiere a una impronta de relaciones de uno con los demás y de los demás con uno.

2.12.1. Capacidad de interactuar con los demás

Gómez Nuñez, Nuñez Rodríguez, Jiménez Crespo y Gómez Cardoso (2011) definen La Interacción social con los demás se refiere a las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. En el caso de los niños y las niñas con diagnóstico presuntivo de retraso mental este proceso se complejiza aún más, de ahí la imperiosa necesidad de que la familia este bien preparada.

2.12.2. Capacidad para estar en familia e interactuar con otras familias

La familia es el grupo donde por primera vez se intercambian conductas sociales y afectivas, valores y creencias muy influyentes en el comportamiento social. Los padres son modelos significativos de normas y valores respecto a la conducta social mediante informaciones, refuerzos, sanciones y modelamiento de conductas.

Luís Flaqueur, dice que la familia es un grupo humano cuya razón de ser es la procreación, la crianza y la socialización de los hijos. De la familia depende la fijación de las aspiraciones, valores y motivaciones de los individuos, y es la responsable de su estabilidad emocional tanto en la infancia como en la vida adulta.

2.12.3. Capacidad para tener un círculo relacional

Esta relación afecta el desarrollo de la conducta social ya que proporciona posibilidades de aprender normas y claves sociales para reconocer lo adecuado y lo inadecuado. En este punto es vital la formación de la autoimagen, con el desarrollo de la propia identidad y la individualidad.

Según Froebel, citado por Campos (2007), La escuela es ante todo un sistema social, un espacio donde un conjunto de individuos, que comparten un mismo contexto, interactúan de una manera permanente en el espacio y en el tiempo para generar características que lo diferencian de otros sistemas sociales.

2.13. Habilidades sociales para la solución de problemas interpersonales y socioemocionales

Londahl, Tverskoy y D'Zurilla, (2005) definen la solución de problemas interpersonales como un proceso cognitivo – interpersonal orientado a la identificación de una solución a un conflicto o desacuerdo que sea aceptable para todas las personas o partes involucradas en la situación.

D' Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (2004) definen al proceso de solución de problemas interpersonales como un sub-tipo de solución de problemas sociales focalizado en la resolución de conflictos interpersonales.

Los problemas emocionales se refieren a una incapacidad para sentirse productivo, por esta razón, cuando se deja de hacer una actividad se enferman o se deprimen

2.13.1. Problemas por falta de dialogo

El diálogo es considerado por varios investigadores como la plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos, discusión o trato en busca de avenencias.

Red Paz (2002) Existen dos formas de lograr resolver conflictos por medio del diálogo. Una de ellas es realizar un diálogo Informal. En este tipo de diálogo no se sigue ningún procedimiento establecido. Simplemente se identifica el problema y se habla hasta solucionarlo. Si se enfrentaran todos los conflictos con el diálogo informal, las vidas serían más pacíficas y no se necesitaría de los demás procesos formales que a veces requieren más recursos y energía. Sin embargo, por el temor al conflicto, se tienden a perder muchas oportunidades de dialogar informalmente. El diálogo formal, este tipo de diálogo se emplea cuando el conflicto es más complejo o los primeros esfuerzos informales no dieron resultado, se puede intentar con un proceso de diálogo estructurado. Este tipo de diálogo se da entre las partes directamente involucradas en el conflicto. La única diferencia es que aquí se sigue un proceso más formal que incluye la identificación del problema, creación y evaluación de posibles soluciones y acuerdos finales. Además, aquí se tiende a ser más conciencia del proceso de regateo o negociación por medio del cual se trata de llegar a un acuerdo satisfactorio.

Borja Quicios (2017) expresa que los problemas por falta de diálogo comienzan con la aparición de algunos factores resultado del excesivo “individualismo” de los miembros o de los estilos educativos que utilizan los padres.

2.13.2. Problemas incompatibilidad de ideas

La lógica Filosófica, define la incompatibilidad de ideas desde los conceptos contradictorios, es decir, pares de ideas en donde una de ellas niega todo lo que la otra afirma.

Y los conceptos contrarios que se oponen pero pertenecen a una misma categoría, constituyen los extremos opuestos de una línea de cualidades estados y situaciones, conceptos contrarios que admiten posibilidades intermedias en la línea de la cuál son extremos, razón por la cual pueden producir dos juicios falsos

2.13.3. Problemas por desorganización

Notimex (2018) Los problemas de desorganización o la falta de organización puede ocasionar problemas económicos, presión escolar, las relaciones interpersonales, el tránsito, enfermedades, inseguridad, trabajo, imprevistos, el futuro y hasta problemas psicosomáticos.

Organizarte Magazine (2014) La desorganización causa mucho estrés, mal humor y situaciones vergonzosas. Muchas veces hasta reaccionamos negativamente hacia la pareja o hacia los hijos.

f. METODOLOGÍA

Para la presente investigación se ha considerado el siguiente proceso metodológico involucrando los materiales propios para su ejecución y el enfoque, tipo y diseño de investigación ubicado en un corte transversal.

Enfoque de la investigación cuantitativo

El presente trabajo de investigación tuvo un enfoque cuantitativo ya que utilizó la recolección y el análisis de datos apoyándose en el uso de la estadística para establecer con exactitud las habilidades sociales en los alumnos. En los datos cuantitativos que se obtuvieron permitió un análisis de la realidad social vista de una perspectiva externa y objetiva.

Tipo de estudio

La presente investigación está basada en un estudio de tipo descriptivo, así pues (Sampieri, Metodología de la Investigación, 2014), afirma que el propósito de la investigación descriptiva consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es así que este tipo de estudio descriptivo favorecerá describir los niveles de habilidades sociales en los alumnos de tercer año de básica.

También se empleó la investigación exploratoria: Según (Arias, 2012) “La investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos”. Con este tipo de investigación no se pretende dar explicación respecto al problema referente a las habilidades sociales en los alumnos del

barrio Tunantza - Zamora sino recoger e identificar referencias generales respecto del problema que se investiga.

Diseño no experimental

Es preciso señalar que para una investigación es importante seleccionar un diseño para ello Hernandez y col. (2014, p.149) define que el diseño de la investigación no experimental cuantitativa se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos.

diseño no experimental – transversal

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernandez, 2014, p.151).

Modalidad básica de la investigación

Se utilizó dos modalidades: Biográfica documental y de campo.

Bibliográfica Documental

Es la investigación que se realizó apoyada por los documentos que sustentan los argumentos científicos experiencial llegando a comprobar la veracidad teórica científica de nuestra propuesta.

De Campo

Con respecto a la modalidad de campo y siendo congruentes con lo que menciona la teoría, se procedió a registrar la información mediante la aplicación de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein a alumnos de tercer año de básica del barrio Tunantza –

Zamora, periodo 2020 y en base a los resultados que se obtuvo a posterior proponer una solución a la problemática planteada.

Métodos

En la presente investigación se utilizó métodos acordes al problema planteado

Método científico: Se utilizó para guiar y orientar todo el proceso investigativo, como es la formulación del problema, planteamiento de los objetivos, justificación de la investigación, identificación de las variables (revisión de la literatura), metodología, análisis y discusión de los resultados, conclusiones y finalmente facilitó la difusión de los resultados, mediante la elaboración de un artículo científico.

Método deductivo Tuvo gran utilidad en la elaboración de la problemática a nivel internacional, nacional y local, con la finalidad de tener una idea clara de cómo dar comienzo a la ejecución del proyecto de investigación, también tuvo validez en la elaboración del marco teórico que partiendo de conceptos generales se pudo llegar a conceptualizaciones más particulares que se presentan en la problemática de nuestra investigación.

Método inductivo: Permitió desde los inicios de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos, plantear la propuesta de intervención la misma que fue parte medular del trabajo, además se lo empleó para emitir las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Método de Analítico: Permitió realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del estudio de campo.

Método Sintético: sirvió para elaborar el resumen, introducción y la revisión de literatura destacando de esta manera aspectos de mayor impacto en el presente trabajo

investigativo. Además, sirvió para realizar conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Diagnóstico: Fue empleado para determinar los niveles de habilidades sociales en cada dimensión (habilidades sociales básicas, habilidades sociales alternativas, habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y habilidades sociales alternativas a la agresión que evalúa la escala lista de chequeo de Habilidades sociales de Goldstein.

Estadístico: se utilizó para levantar tablas y gráficos que facilite determinar los datos estadísticos, analizar e interpretar los resultados.

Normas de estilo APA

La presentación del proyecto observa las normas de estilo APA, desde el diseño, la carátula, el tamaño de letra, la paginación, tablas, figuras y citas de autor. Cuidando de no vulnerar la propiedad intelectual, o cometer plagio, la ética del investigador se refleja en este trabajo.

Forma de valoración de los talleres en la propuesta de intervención cuasi experimental

La valoración del grado de impacto de los talleres, esto desde la diferencia entre el pretest y postes, se aplicará el programa informático: SPSS 25.

Del programa se derivan los siguientes hologramas

- a. Medidas de tendencia central del test.
- b. Correlación de mediciones entre pretest y pos test

c. Diferencia de medias, con nivel de confianza, determina el grado de ascenso a zona de desarrollo potencial, con el auspicio de los talleres

Población, muestra y muestreo

Una situación inédita a nivel mundial, como la que estamos viviendo , por la pandemia por covid -19, un virus letal, de propagación masiva, en este contexto corren las fases de la presente investigación, asistimos a un Estado de Excepción para romper las cadena de contagio, en estas circunstancias hay que investigar con muestras en estricto apego a la ciencia de la estadística con el error máximo admisible del 30%, de tal manera que en la ejecución del proyecto se pueda reunir la muestra en un espacio de 9 metros cuadrados de superficie, separadas las personas a un metro cincuenta centímetros respetando los protocolos de bioseguridad de la OPS. Por tanto se desarrollará la parte experimental con los siguientes valores:

a.- Población: $N = 100$

b.- Muestra: $n = 10$

c.- Error máximo admisible: $E = 30 \%$

Instrumento de la investigación

La escala de habilidades sociales de Goldstein consta de 50 ítems organizados por seis grupos de habilidades. Cada reactivo se responde de acuerdo a una escala del 1 al 5: marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad, marca 2 si casi nunca usas la habilidad, marca 3 si a veces usas bien la habilidad, marca 4 casi siempre usas la habilidad marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad (Aguirre, 2004). Su calificación consiste en la sumatoria de las puntuaciones otorgadas por el sujeto a cada reactivo, por grupos de habilidad. La suma por grupo es

catalogada en una escala del 1 al 5, donde uno equivale a deficiente, dos a bajo, tres a medio - bajo, cuatro medio y cinco a alto.

Procedimiento

Se elaborará la encuesta en base a las dimensiones de la variable de habilidades sociales para determinar la problemática

Se seleccionará la muestra

Se solicitará el permiso a los padres de familia y estudiantes.

Luego de obtener la autorización de los representantes legales se procederá a solicitar el permiso a partir del consentimiento informado que legalice la participación de la muestra de estudiantes que conforman la muestra de estudio.

Aplicar el instrumento, se explicará en qué consisten en una escala para medir los niveles de habilidades sociales en 4 dimensiones.

Estructura de la propuesta en modalidad de talleres

Sesión I:

Tema: Compartiendo y preguntando

Objetivo: Motivar a los estudiante a mejorar las habilidades sociales básicas a través de la actividad de educación emocional “Un domingo Familiar”

Actividad de educación emocional: Un domingo familiar

Sesión II:

Tema : Ayudar está a tu alcance

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales avanzadas mediante la actividad de educación emocional “Ayudando a un amigo”

Actividad de educación emocional: Ayudando a un amigo

Sesión III:

Tema: Conozco mis emociones para reconocer las de los demás

Objetivo: Concienciar a los estudiantes a reconocer las habilidades relacionadas con los sentimientos por medio de la actividad de educación emocional “El Teatro”.

Actividad de educación emocional: En el teatro

Sesión IV:

Tema: Me relajo luego existo

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a conocer habilidades alternativas a la agresión utilizando la actividad de educación emocional “Consecuencias de mis reacciones”.

Actividad de educación emocional: Consecuencia de mis reacciones

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	May 2020.	Jun. 2020	Jul. 2020	Sep. 2020	Oct. 2020	Nov. 2020	Dic. 2020	Ene. 2021	Feb. 2021	Mar. 2021	Abr. 2021	May. 2021	Jun. 2021
ACTIVIDADES													
FASE DE DISEÑO PLAFICACIÓN DEL PROYECTO													
Descubrimiento del tema	■	■	■										
Operacionalización de variables			■										
Construcción del perfilproyecto.				■	■								
Elaboración de la metodología.					■	■							
Elaboración de cronograma,presupuesto, bibliografía y anexos					■	■	■	■					
Solicitud pertinencia del							■	■	■	■			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)
RECURSOS HUMANOS			
Transporte	20	\$6.00	\$120.00
Almuerzos	20	\$3.00	\$60.00
RECURSOS MATERIALES			
Documentos, afiches, trípticos, cartulinas, hojas bond, etc.		\$60.00	\$60.00
Impresiones a full color, fotografías, trajes, disfraz, cuadernos didácticos	60	\$5.00	\$300.00
Servicio de internet	30	\$0.60	\$18.00
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	150	\$0.05	\$7.50
Pizarra, marcadores, cartulinas, lápiz, esferos, infocus etc.	1	\$50.00	\$50.00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto	03	\$10.00	\$30.00
TOTAL ESTIMADO			\$645.50

i. BIBLIOGRAFÍA

- Brackett, Marc A., Kremenitzer, Janet P. y Maurer, Marvin, (2011), *Creating emotionally literate classrooms: an introduction to the RULER approach to social and emotional learning*. New York, USA: Dude
- Caraballo, A. (2020). *Las mejores técnicas de relajación para niños por edades*. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>
- Franch, J. (2017). *Cuentos y Educación emocional*. Club Peques Lectores.
- Franch, J. (2017). *Música, Pintura y Emociones*. Club Peques Lectores.
- Guevara, Mabel. (2017). *El juego Diy Laberinto de las emociones. Actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional*. Calameo.
- Llenas, A (2018). *Diario de Emociones*. Paidós.
- Núñez, C y Rafael R. Valcárcel (2013). *Emocionario*. Palabras Aladas.
- Ruiz, C. (2019) *Teatro de las emociones, Juego de Educación Emocional*. Educa y Aprende.
- Schneider, M y Robin, A. (). *La tecnica de la “tortuga”: un metodo para el autocontrol de la conducta impulsiva*. Universidad del Estado de Nueva York (Stony Brook)
- Zazú (2017). *RINCÓN DE LA CALMA. Nuestras emociones se merecen un espacio en el hogar y en el aula. Aprendiendo con Montessori y pedagogías activas*.
- Monjas MI (2009). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y adolescentes*. Madrid: CEPE.

- Caballo, V. (2005). Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (6ª Edición). Madrid: Siglo XXI.
- León Rubio, J. y Medina Anzano, S. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. En F. Gil y J. León (Edit.). Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención (pp. 13-23). Madrid: Síntesis Psicología.
- Kelly, A. (1992). Entrenamiento de las habilidades sociales. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Zavala, Valadez y Vargas (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. México.
- Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo: aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: Ediciones Rayuela.
- Del Prette, Z.; Del Prette, A. & Barreto, M. (1999). Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: análisis de un programa de intervención. Psicología Conductual
- Blanco, A. (1982). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández (Blanco, 1982, p. 568).
- Maite Garaigordobil y Ainize Peña Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. Universidad del País Vasco (España).
- Goldstein, A. (1989). Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia. Madrid: Martínez Roca.
- Acrbio (2016). EDUCACIÓN EMOCIONAL. Tarjetas para trabajar las emociones. IMÁGENES EDUCATIVAS.

Actividad de elaboración propia basada en Renom Plana, A. (2011) en Educación emocional recuperado de: <https://educacionemocionalsdown.wordpress.com/2015/07/06/actividad-7-el-reloj-de-las-emociones/>

Agustín, M (2014). Lectura de imágenes. DICCIONARIO DIGITAL NUEVAS FORMAS DE ESCRITURA Y DE LECTURA. Universidad de Zaragoza (UNIZAR).

Alpert, Harry 1986 Durkheim (México: FCE)

Arkim (1980) citado en Ortiz, S. y Peña, L. (2013). La interacción social como una forma de abordar y reforzar la empatía, filiación y proximidad. Universidad Libre Facultad Ciencias De La Educación Especialización En Gerencia Y Proyección Social De La Educación: BOGOTÁ D.C

Babarro, Narea (2019). Cuento de la tortuga. TÉCNICA DE LA TORTUGA: CUENTO PARA TRABAJAR EL AUTOCONTROL: Psicología Online.

Berns, J. y Fitzduff (2007). La Convivencia Social. ¿QUÉ ES LA CONVIVENCIA Y POR QUÉ ACEPTAREMOS COMPLEMENTARIOS. Programas de Coexistence International en Brandeis University.

Besada Fernández, R. (2007) Técnicas de apoyo psicológico y social al paciente y familiares

Besada Fernández, R. Técnicas de apoyo psicológico y social al paciente y familiares (2007)
Ideas Propias

Blásquez, A (2015). Juguemos con el dado de emociones. UN BLOG DE AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL: Pelayitos de Menéndez.

Caballo, V. (1986). Evaluación de las Habilidades Sociales. In R. Fernandez Ballesteros, J. A

- Cabrera, V. (2016). Hacer un favor no es ninguna obligación... ¡es una oportunidad!
Recuperado de: <https://balcon40.com/2016/07/15/hacer-un-favor-no-es-obligatorio/>
- Conceptodefinicion.de, (2017) Definición de Compartir. Recuperado de:
[//conceptodefinicion.de/compartir](https://conceptodefinicion.de/compartir)
- Coral, C. (2019). Desarrollo individual. EL PROCESO DEL DESARROLLO DE PERSONAL Y LA SATISFACCION LABORAL EN LA RED DE SALUD. Universidad Nacional Agraria De La Selva Facultad De Ciencias Económicas Y Administrativas, Tingo María: Perú.
- Cordova, A. (2018). Relaciones superficiales. LAS RELACIONES HUMANAS EN LA E. P. DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho: Perú.
- Cortazar, J. (2010) El respeto: ¿Un valor en crisis?
- Denham et al. (2003). El vocabulario emocional, una pieza clave en el aprendizaje socio-emocional. CUENTOS PARA CRECER.
- Desorganizaciones en la vida diaria genera estrés. Recuperado de:
<https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/1514315.desorganizacion-en-la-vida-diaria-genera-estres.html>
- Díaz, J. (2009). Los Lápices de colores, TÉCNICAS PLÁSTICAS: Educaci+on plástica y visual.
- Franco, L. P. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. Ministerio del Trabajo y asuntos sociales de España
- Galí, J.M. (2006) La persuasión es un aspecto que influye en todos los aspectos de nuestra vida.
Interview published in the last issue of the newsletter of the IESE Family-Owned

Business Chair Recuperado de: <https://blog.iese.edu/leggett/2012/02/09/la-persuasion-es-un-aspecto-que-influye-en-todos-los-aspectos-de-nuestra-vida/>

García José Lorenzo. Códigos de comunicación no verbal en la Regenta

Gil F, Gómez T, León JM., Jarana L, Ovejero A. Entrenamiento en habilidades sociales en los servicios de salud. Sevilla: Diputación Provincial de Sevilla, 1991

Gismero, (200) EHS: Escala de Habilidades Sociales. Manual. Madrid: TEA.

Gómez Nuñez, Nuñez Rodríguez, Jiménez Crespo y Gómez Cardoso (2011) Las habilidades de interacción social y la preparación de las familias de los niños y de las niñas con diagnóstico presuntivo de retraso mental desde las primeras edades, en Contribuciones a las Ciencias Sociales

Goñi, A. (2015). Características de los Diarios. LOS DIARIOS DE VIDA COMO FUENTES PARA CONSTRUIR MEMORIA: Antropología para todos.

Herriko, E. () Relaciones íntimas y superficiales. RELACIONES INTERPERSONALES, GENERALIDADES. Universidad País Vasco: España.

HOMANS, G. C (1971). Social Behavior: Its Elementary Forms, Harcourt, New York,

Jaloma, J. y González, A. (2013). Relaciones afectivas. RELACIONES AFECTIVAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN UN ESPACIO INTERCULTURAL. Universidad Veracruzana, Instituto De Investigaciones Psicológicas: México.

Jaramillo, S. (2016). Caracterización de los Saludos. Escuela De Administración Universidad Eafit Medellín.

Jimenez, A. y Mallo, J. (1989). Reconocimiento de Emociones a partir de expresiones verbales.

Departamento de Psicología Básica, Social y metodológica. Universidad Autónoma de Madrid: Madrid.

Legget, B. (2012) La persuasión como herramienta de gestión. Recuperado de:

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-persuasion-como-herramienta-gestion-13096661>

León, J.M (2008). Habilidades y técnicas para la mejora de la comunicación interpersonal.

RECURSOS Y PROGRAMAS PARA LA SALUD MENTAL, Publisher: Enfo Ediciones: Madrid.

Lopez, A. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico.

International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología.

Mejía, M. Arnolda. (2012). Empatía, CONDUCTA EMPÁTICA. Universidad Autónoma De Madrid Facultad De Medicina Departamento De Psiquiatría

Negrón citado en Uranga, M., Rentería, D. y González, G. (2016). La práctica del valor del respeto. Ra Ximhai. Vol. 12, Número 6 Edición Especial.

Nicuesa, M. (2015) Definición de tranquilidad. DICCIONARIO ABC. Recuperado de:

<https://www.definicionabc.com/ciencia/tranquilidad.php>

Organizarte Magazine (2014) Los problemas más comunes de la desorganización y cómo solucionarlos. Recuperado de: <https://www.organizartemagazine.com/los-problemas-mas-comunes-de-la-desorganizacion-y-como-solucionarlos/>

Orlick (1990) La cooperación está directamente relacionada con la comunicación, la cohesión, la confianza, la autoestima y el desarrollo de las destrezas para una interacción social positiva.

ORLICK, Terry, (1990): Libres para cooperar, libres para crear. Paidotribo, España.

Ortega Pedro et al. (1996). Valores y Educación. Barcelona: Editoria l Ariel.

Ortiz Castro, Sara Liliam y Giraldo Guerrero, Omaira (2009) Los ámbitos de interacción social en la formación de competencias laborales generales. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud alianza de la Universidad de Manizales y el CINDE

Oscar Castellero (2017) 14 Principales habilidades de negociación. Recuperado de:

<https://psicologiymente.com/social/habilidades-de-negociacion>

Perez, C (2019). Conozco las emociones, juego con asociación de imágenes. BLOG DE RECURSOS PARA LA ELABORACIÓN DE A.C.I.S. AulaPt. Org.

Pérez, J. y Merino, M. (2010). Definición de compartir recuperado de:

(<https://definicion.de/compartir/>)

Pinillos, (1983) Principios de Psicología, Alianza, Madrid, Respetar para ser respetado.

Romeu, V. L. (2015). Hacia una teoría personalista de la comunicación interpersonal. Revista especializada en periodismo y comunicación, Vol. 1, N.º 48 pp. 188-198.

Sabater, V (2018). Leer no es vivir, pero es una manera de volver a la vida. LA MENTE ES MARAVILLOSA.

Sagredo, C. (2007). LAS EMOCIONES Y LA MUSICA. Revista de Folklore. Tomo 27b. Núm. 324, Biblioteca virtual: Miguel de Cervantes.

Salazar, P (2014). Habilidades Sociales: propuesta de intervención

- Sanz, M. (2020). Mándalas, que significan y porqué alivian el estrés: ESTILO DE VIDA, Blog EstiloNext.
- Silvestri, A. (2006). La formulación de preguntas para la comprensión de textos. REVISTA SIGNOS: Scielo. Buenos aires: Argentina.
- TAJFEL, H. (1975) La categorización social, en Moscovici, S. (éd.). Introducción a la Psicología Social. Barcelona, Planeta, 351-387.
- TAYLOR, C. (1996) Identidad y reconocimiento, Revista Internacional de Filosofía Política, 6, 10-19.
- Valdano, C. (2018). ¿Cómo conquistar la preciada tranquilidad mental? HÁBITOS Y COMPORTAN, recuperado de: <https://www.corinavaldano.com/blog/como-conquistar-la-preciosa-tranquilidad-mental>
- Villapalos Gustavo et al. (1998). El libro de los valores. Barcelona: Editorial Planeta.
- Winfred F. Hill. (1991). “Teorías Contemporáneas del aprendizaje”

ANEXOS

Anexo 1: Escala Adaptada De Habilidades Sociales De Goldstein & Col. Aplicada en modalidad virtual junto a un adulto.

ESCALA ADAPTADA DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN & COL

EDAD: 7

ASISTENTE: Vielka S.

Instrucciones:

A continuación, encontrará una lista de diferentes aspectos de habilidades sociales que niños y niñas (estudiantes o familiares suyos) pueden poseer en mayor o menor grado, y que hacen que ellos/as sean más o menos competentes.

Deberá calificar sus habilidades sociales, desde su percepción como educador/a o familiar, marcando con una X, el nivel de frecuencia que se presenta en cada una.

Marca 1 si **NUNCA** utilizas bien la habilidad

Marca 4 CASI SIEMPRE usas la habilidad

Marca 2 si **CASI NUNCA** usas la habilidad

Marca 5 si utilizas **SIEMPRE** bien la habilidad

Marca 3 si **A VECES** usas bien la habilidad

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo		X			
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes	X				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	X				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada		X			
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores		X			
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa	X				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí	X				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza	X				

9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad	X			
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad	X			
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica	X			
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	X			
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal	X			
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona		X		
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas	X			
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes		X		
17	Intentas comprender lo que sienten los demás	X			
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona	X			
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos	X			
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo	X			
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa	X			
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada	X			
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás		X		
24	Ayudas a quien lo necesita	X			
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes	X			
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”		X		
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura		X		
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas		X		
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas	X			
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte	X			

TABLA DE CALIFICACIÓN

Puntuación total: 44

Categorización diagnóstica: nivel deficiente de habilidades sociales

baremos	
Deficiente nivel de H.S	30-54
Bajo nivel de H.S	55-79
Nivel Medio bajo de H.S	80-104
Medio nivel de H.S	105-129
Alto nivel de H. S	130-150

Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP %) a reflejar en la gráfica

$$\frac{\text{Puntuación directa obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación directa máxima (PDM)}} \times 100$$

Cálculo para obtener la categoría correspondiente de cada grupo de habilidades sociales

$$\frac{150\text{pts} \times \text{PDP}}{100}$$

TABLA DE RESULTADOS POR CATEGORÍA

Habilidades sociales	PDO	PDM	PDP %	Categorización diagnóstica	
Primeras habilidades sociales (1-8)	11	40	27	41	Deficiente nivel de H.S
Habilidades Sociales avanzadas (9-14)	12	30	40	60	Nivel bajo de H.S
Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos (15-21)	8	35	22	33	Nivel deficiente de H.S
Habilidades Sociales alternativas a la agresión (22-30)	13	45	28	44	Nivel deficiente H.S
TOTAL	44	150			

2. ¿Involucra a un hermano, amigo o cualquier familiar cuando le preguntan por sus sueños?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces**

DESARROLLO INDIVIDUAL EN CONTEXTOS INTERPERSONALES

3. ¿Se expresa con facilidad en cualquier contexto social?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces**
4. ¿Es asertivo al momento de comunicarse con sus iguales y no vacila al decir lo que siente y piensa?
- a) Sí
 - b) No**
 - c) A veces

HABILIDADES SOCIALES PARA LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL.

5. ¿Acepta reglas de los juegos y actividades e intercambia roles entre sus compañeros?
- a) Sí**
 - b) No
 - c) A veces
6. ¿Da iniciativa para realizar actividad en grupo y sus amigos lo reconocen como líder?
- a) Sí**
 - b) No
 - c) A veces

HABILIDADES CONDUCTUALES QUE SE PRACTICAN EN LAS RELACIONES SOCIALES CON PROPÓSITO DEL REFORZAMIENTO DEL AMBIENTE.

7. ¿Entra a un lugar siempre saludando, se despide cuando sale de un lugar, agradece siempre que recibe algo, usa la expresión “por favor” para pedir algo?
- a) Sí
 - b) No**
 - c) En parte

8. ¿Usa siempre palabras de gratitud, cede el puesto a quien lo necesita, atiende activamente a quien necesita ser escuchado?
- a) Sí
 - b) No**
 - c) En parte

CONDUCTAS OBSERVABLES UTILIZADAS EN LOS INTERCAMBIOS SOCIALES PARA OBTENER FINES CONCRETOS.

9. Comparte sin mostrar retraimiento sus cosas.
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces**

10. Ayuda a los demás en cualquier situación sin esperar nada a cambio.
- a) Sí
 - b) No
 - c) A **veces**

HABILIDADES SOCIALES PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INTERPERSONALES Y SOCIOEMOCIONALES.

11. ¿Reconoce con neutralidad cuando tiene un problema?
- a) Nunca**
 - b) A veces
 - c) Siempre

¡REVISE SI HA CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS!

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3: Consentimiento informado

Consentimiento Informado de los padres

_____ de _____ del 2020

Yo, _____ con Cédula de Identidad N° _____, Madre/Padre del niño/a _____, de _____ años de edad, autorizo libre y voluntariamente la participación en la presente investigación que será conducida por estudiantes de Psicología Educativa Y Orientación de la Universidad Nacional de Loja. He sido informado/a de que la meta de este estudio, es para la Tesis denominada Actividades de Educación Emocional para mejorar las Habilidades Sociales del barrio Tunantza – Zamora, periodo 2020, previa a la obtención de grado de licenciado en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación

Me han indicado que tendré que responder cuestionarios, test, entrevistas que involucre la participación del tesista, comunidad, familia y el niño /niña y que además permito las evidencias de éstos, como también de fotos siempre y cuando estas estén pixeladas, protegiendo la identidad del niño, etc.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usado con ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento durante la participación del mismo, como además podemos retirarnos del proyecto, cuando así lo decida, sin que esto perjudique en ninguna forma, a mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo recibir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Firma: _____

CC: _____



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Consentimiento Informado de los padres

30 de Noviembre del 2020

Yo, **Johana Patricia Regalado Samaniego** con Cédula de Identidad N° 1900453265, Madre/Padre del niño/a **Elian Josué Reyes Regalado**, de 9 años de edad, autorizo libre y voluntariamente la participación en la presente investigación que será conducida por estudiantes de Psicología Educativa Y Orientación de la Universidad Nacional de Loja. He sido informado/a de que la meta de este estudio, es para la Tesis denominada **Actividades de Educación Emocional para mejorar las Habilidades Sociales del barrio Tunantza - Zamora, periodo 2020**, previa a la obtención de grado de licenciado en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación

Me han indicado que tendré que responder cuestionarios, test, entrevistas que involucre la participación del tesista, comunidad, familia y el niño /niña y que además permito las evidencias de éstos, como también de fotos siempre y cuando estas estén pixeladas, protegiendo la identidad del niño, etc.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usado con ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento durante la participación del mismo, como además podemos retirarnos del proyecto, cuando así lo decida, sin que esto perjudique en ninguna forma, a mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo recibir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

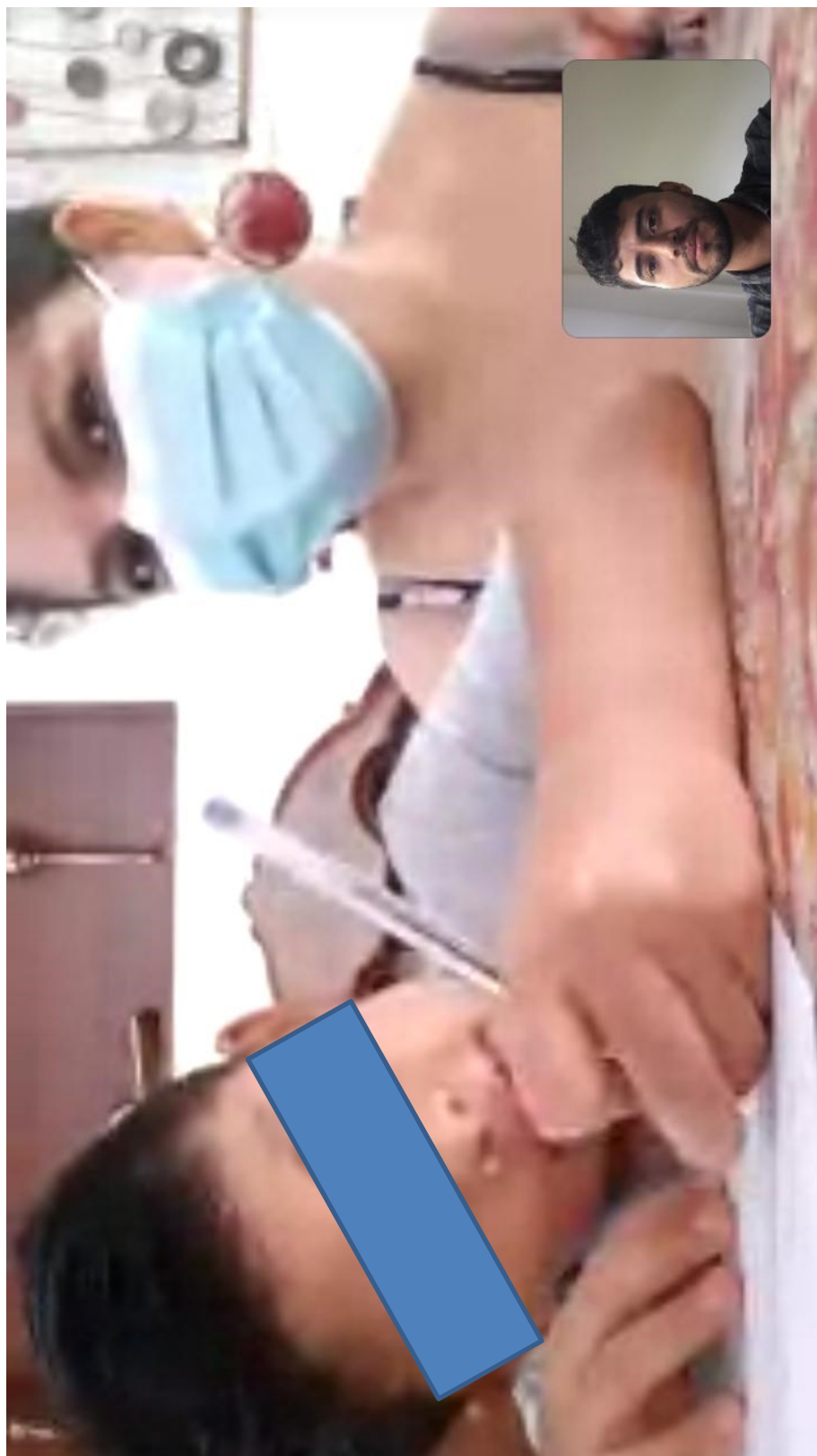
Firma:

CC:


1900453265



Anexo 5: fotografías





Sin servicio

14:26

37%



Cifrado de extremo a extremo



ÍNDICE

PORTADA	1
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE AMBIENTE GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. Resumen.....	2
ABSTRACT.....	3
c. Introducción.....	4
d. Revisión de la literatura	7
Habilidades Sociales	7
Antecedentes	7
Definición de las habilidades sociales	8
Modelos teóricos.....	10
Tipología de las Habilidades Sociales.....	13
Importancia de las habilidades sociales.....	15
Adquisición de las habilidades sociales.....	17
Dimensiones que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales.	18
Consecuencias de la falta de habilidades sociales	21
Actividades de Educación Emocional.....	24
Actividades educativas.....	24
Educación Emocional	25
<i>Bloque I: Conciencia emocional</i>	29
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: CUANDO DIGO..., QUIERO DECIR... ..	31
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: EN ESTE CUENTO.....	33
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: EN EL TEATRO.....	36
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL4: EL JUEGO DE LAS EMOCIONES .	38
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL5: LAS FOTOGRAFÍAS DE LA VIDA	41

<i>Bloque II: Regulación emocional</i>	42
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: LAS CONSECUENCIAS DE MIS REACCIONES	44
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: ACCIÓN Y REACCIÓN	46
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: VAMOS AL TEATRO	48
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 4: SINTIENDO CON LAS MANOS	52
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 5: INFLUYO EN LOS DEMÁS	54
<i>Bloque III: habilidades socio-emocionales</i>	57
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: NUESTRO ROMPECABEZAS	59
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: IMAGINAR Y ADIVINAR.....	63
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: AYUDANDO A UN AMIGO.....	66
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 4: ¿QUÉ HACER EN VEZ DE...?	69
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 5: ¿QUÉ SE SENTIRÁ?	72
<i>Bloque IV: Habilidades para la vida</i>	76
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 1: LA SILUETA DE MIS AMISTADES	76
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 2: MI JUGUETE PREFERIDO.....	79
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3: GAFAS DE COLORES	81
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 4: UN DOMINGO FAMILIAR	84
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 5: MI CLASE ES.....	86
e. MATERIALES Y MÉTODOS	89
f. RESULTADOS	96
g. DISCUSIÓN	99
h. CONCLUSIONES	102
i. RECOMENDACIONES.....	103
PROPUESTA: SANAS EMOCIONES, SANAS RELACIONES SOCIALES	107
TALLERES DE LA PROPUESTA	110
j. BIBLIOGRAFÍA	130
k. ANEXOS: PROYECTO DE TESIS	136
a. TEMA	137
b. PROBLEMÁTICA	138
c. JUSTIFICACIÓN.....	143
d. OBJETIVOS	144
e. MARCO TEÓRICO	150
f. METODOLOGÍA.....	200
g. CRONOGRAMA.....	210
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	213

i. BIBLIOGRAFÍA	214
ÍNDICE	233