

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



PROYECTO DE GRADO

**PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ABRANZANDO MIS
EMOCIONES” DIRIGIDO A ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE EDAD,
DENTRO DEL INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE LA ALCALDIA DE LA PAZ
GESTIÓN 2021**

Para optar el título de Licenciatura en Ciencias de la Educación

Postulante: Ashly Ana Arancibia Conde

Tutor: Dr. Rolando Barral Zegarra

La Paz – Bolivia

2022

**“PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ABRANZANDO MIS
EMOCIONES” DIRIGIDO A ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE EDAD,
DENTRO DEL INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE LA ALCALDIA DE LA PAZ
GESTIÓN 2021**

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| DEDICATORIA | ix |
| AGRADECIMIENTOS | x |
| INTRODUCCIÓN | xi |
| CAPÍTULO I | |
| DIAGNÓSTICO Y NECESIDADES | 13 |
| 1.1. ANTECEDENTES..... | 13 |
| 1.2. NECESIDADES QUE GENERARON EL PROYECTO | 18 |
| 1.2.1. FALTA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES..... | 18 |
| 1.2.2. FALTA DE MANEJO Y CONTROL DE LAS EMOCIONES..... | 19 |
| 1.2.3. POCA COMUNICACIÓN EN EL NÚCLEO FAMILIAR..... | 20 |
| 1.2.4. FALTA DE LA VISIBILIDAD DE LA SALUD MENTAL | 20 |
| 1.2.5. ESTEREOTIPOS DE GÉNERO DENTRO DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 21 |
| 1.3. SITUACIÓN PROBLÉMICA | 21 |
| 1.4. OBJETIVO GENERAL | 24 |
| 1.4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 24 |
| 1.5. BENEFICIARIOS..... | 25 |
| 1.5.1. BENEFICIARIOS DIRECTOS | 25 |
| 1.5.2. BENEFICIARIOS INDIRECTOS..... | 25 |
| 1.6. METAS..... | 25 |
| 1.7. ÁREA PRESUPUESTARIA | 26 |
| CAPÍTULO II | |
| MARCO CONCEPTUAL Y SUSTENTO TEÓRICO..... | 28 |
| 2.1. LA ADOLESCENCIA | 28 |
| 2.1.1. DESARROLLO PSICOLÓGICO..... | 29 |
| 2.1.2. DESARROLLO EMOCIONAL..... | 30 |
| 2.2. HABILIDADES SOCIALES | 31 |
| 2.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL | 31 |
| 2.3.1. EL CEREBRO Y LAS EMOCIONES..... | 32 |
| 2.3.2. CEREBRO RACIONAL Y CEREBRO EMOCIONAL | 33 |
| 2.3.3. CUATRO PILARES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL | 34 |
| 2.3.3.1. AUTOCONOCIMIENTO | 34 |

| | |
|--|----|
| 2.3.3.2. AUTOCONTROL..... | 35 |
| 2.3.3.3. EMPATÍA..... | 36 |
| 2.3.3.4. AUTOESTIMA | 37 |
| 2.3.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ADOLESCENCIA | 38 |
| 2.4. RELACIONES INTERPERSONALES | 39 |
| 2.4.1. FAMILIA | 39 |
| 2.4.2. AMIGOS..... | 40 |
| 2.4.3. PAREJAS..... | 40 |
| 2.5. COMUNICACIÓN ASERTIVA..... | 40 |
| 2.5.1. COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL | 41 |
| 2.6. EDUCACIÓN E IGUALDAD DE GÉNERO | 41 |
| 2.6.1. HOMBRES, MUJERES Y EL MANEJO DE LAS EMOCIONES..... | 43 |
| 2.7. FACILITACIÓN INTEGRAL | 43 |
| 2.7.1. MODELO DE LAS TRES C | 44 |
| CAPÍTULO III | |
| MARCO COYUNTURAL | 46 |
| 3.1. CRISIS SANITARIA COVID -19..... | 46 |
| 3.2. EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL..... | 47 |
| 3.3. CONTEXTO ECONÓMICO | 48 |
| 3.4. CONTEXTO POLÍTICO | 48 |
| CAPÍTULO IV | |
| MARCO INSTITUCIONAL..... | 49 |
| 4.1. SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ..... | 49 |
| 4.1.1. FUNCIÓN DE LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL | 49 |
| 4.1.1.1. INSTITUTO DE LA JUVENTUD | 50 |
| CAPÍTULO V | |
| PRESENTACIÓN DEL PROYECTO | 52 |
| 5.1. DATOS GENERALES | 52 |
| 5.2. PROCEDIMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO..... | 53 |
| 5.2.1. ESTRUCTURA DEL PROYECTO | 53 |
| 5.2.2. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS CENTRADAS EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL | 55 |
| 5.2.3. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS DE FORMACIÓN | 56 |

| | |
|---|-----|
| 5.2.4. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES | 57 |
| 5.2.5. SISTEMA DE EVALUACIÓN POR MÓDULO..... | 58 |
| 5.2.6. EVALUACIÓN Y APRENDIZAJE | 59 |
| 5.2.7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | 59 |
| CAPITULO VI | |
| PROCESO DE EVALUACIÓN AL PROYECTO DE GRADO | 60 |
| 6.1. APLICACIÓN DE PRUEBAS | 60 |
| 6.2. PRUEBAS DE EVALUACIÓN..... | 60 |
| 6.3. INSTRUMENTOS PRE-TEST Y POST-TEST | 60 |
| 6.4. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN AL PROGRAMA..... | 61 |
| CAPÍTULO VII | |
| RESULTADOS DEL PROYECTO DE GRADO | 64 |
| 7.1. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES | 64 |
| 7.1.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A ADOLESCENTES..... | 64 |
| 7.2. RESULTADOS DE LA PRE PRUEBA | 77 |
| 7.2.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA PREPRUEBA A ADOLESCENTES PARTICIPANTES..... | 77 |
| 7.3. RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL POST- TEST | 85 |
| 7.3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS GENERALES..... | 85 |
| 7.3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS RESPUESTAS DE LA POST PRUEBA..... | 88 |
| 7.4. RESULTADOS GENERALES DEL PRE TEST Y DEL POST TEST..... | 93 |
| 7.5. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ABRAZANDO MIS EMOCIONES” | 96 |
| 7.6. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN AL PROGRAMA | 99 |
| 7.6.1. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN AL PROGRAMA..... | 106 |
| CAPÍTULO VIII | |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 108 |
| 8.1. CONCLUSIONES..... | 108 |
| 8.2. RECOMENDACIONES..... | 110 |

| | |
|-------------------|-----|
| BIBLIOGRAFÍA..... | 112 |
| WEB GRAFÍA | 115 |
| ANEXOS..... | 117 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| TABLA 1. PRESUPUESTO | 26 |
| TABLA 2. DATOS INFORMATIVOS..... | 52 |
| TABLA 3. FASES DEL PROYECTO..... | 53 |
| TABLA 4. MÓDULOS Y CONTENIDOS | 55 |
| TABLA 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR MÓDULOS..... | 58 |
| TABLA 6. CALENDARIO DE LAS EVALUACIONES DE APRENDIZAJES | 59 |
| TABLA 7. CRONOGRAMA..... | 59 |
| TABLA 8. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN AL PROGRAMA | 61 |
| TABLA 9. ANÁLISIS DE LAS RESPUESTAS DE LA PREGUNTA 3 | 67 |
| TABLA 10. ANÁLISIS DE LAS RESPUESTAS DEL ÍTEM 9 | 75 |
| TABLA 11. RESPUESTAS DE LA PREGUNTA 10..... | 76 |
| TABLA 12. RESULTADOS DE LA PRE PRUEBA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ÍTEM 1 ¿CUÁNTAS EMOCIONES CONOCES?..... | 81 |
| TABLA 13. RESULTADOS DE LA PRE PRUEBA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ÍTEM 2 ¿CÓMO REACCIONAS CUANDO TE SIENTES ENOJADO/A? | 82 |
| TABLA 14. RESULTADOS DE LA PRE PRUEBA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ÍTEM 3 ¿TIENES DIFICULTADES PARA EXPRESAR LO QUE SIENTES? | 83 |
| TABLA 15. RESULTADOS DE LA PRE PRUEBA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ÍTEM 4 ¿QUÉ HACES CUANDO TE SIENTES DECAÍDO/A EMOCIONALMENTE? | 83 |
| TABLA 16. RESPUESTAS DEL POST PRUEBA ÍTEM 1 ¿CUÁNTAS EMOCIONES CONOCES? | 88 |
| TABLA 17. RESPUESTAS AL POST TEST ÍTEM 2 ¿CÓMO REACCIONAS CUANDO TE SIENTES ENOJADO/A? | 89 |
| TABLA 18. RESPUESTAS AL POST PRUEBA ÍTEM 3 ¿TIENES DIFICULTADES PARA EXPRESAR LO QUE SIENTES? | 90 |

| | |
|---|-----|
| TABLA 19. RESPUESTAS AL POST PRUEBA ÍTEM 4 ¿QUÉ HACES CUANDO TE SIENTES DECAÍDO/A EMOCIONALMENTE? | 91 |
| TABLA 20. COMPARACIÓN Y ANÁLISIS DE RESPUESTAS CORRECTAS DEL PRETEST Y POST-TEST | 93 |
| TABLA 21. COMPARACIÓN Y ANÁLISIS DE RESPUESTAS INCORRECTAS DEL PRETEST Y POST TEST | 94 |
| TABLA 22. RESULTADOS DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO 1..... | 96 |
| TABLA 23. RESULTADOS DE EVALUACIÓN MÓDULO 2 | 97 |
| TABLA 24. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN MÓDULO 3 | 98 |
| TABLA 25. ANÁLISIS DEL ÍTEM 8: CONTENIDOS RELEVANTES QUE TE LLEVAS DEL PROGRAMA..... | 105 |
| CONTENIDOS RELEVANTES QUE TE LLEVAS DEL PROGRAMA..... | 105 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| GRÁFICO 1. EDAD DE LOS PARTICIPANTES..... | 64 |
| GRÁFICO 2. ¿NOTASTE ALGUN CAMBIO EN TU ESTABILIDAD EMOCIONAL DESDE QUE COMENZÓ LA PANDEMIA..... | 65 |
| GRÁFICO 3. ¿ÚLTIMAMENTE HAS TENIDO CAMBIOS DE HUMOR REPENTINOS?..... | 69 |
| GRÁFICO 4. ¿CÓMO REACCIONAS CUANDO TE SIENTES ENOJADO/A?..... | 70 |
| GRÁFICO 5. ¿TE CUESTA EXPRESAR COMO TE SIENTES? | 71 |
| GRÁFICO 6. ¿HAS TENIDO PROBLEMAS PARA DORMIR?..... | 72 |
| GRÁFICO 7. ¿CÓMO REACCIONAS CUANDO TE SIENTES MAL EMOCIONALMENTE? | 73 |
| GRÁFICO 8. CIUDAD DE RESIDENCIA..... | 77 |
| GRÁFICO 9. MACRO DISTRITO | 78 |
| GRÁFICO 10. SEXO DE LOS PARTICIPANTES..... | 79 |
| GRÁFICO 11. EDAD DE PARTICIPANTES INSCRITOS..... | 80 |
| GRÁFICO 12. RESULTADOS TOTALES DEL PRETEST | 84 |
| GRÁFICO 13. CIUDAD DE RESIDENCIA..... | 85 |

| | |
|---|-----|
| GRÁFICO 14. MACRO DISTRITO | 86 |
| GRÁFICO 15. SEXO DE LOS PARTICIPANTES POSPRUEBA..... | 87 |
| GRÁFICO 16. EDAD DE PARTICIPANTES QUE CULMINARON EL PROGRAMA | 87 |
| GRÁFICO 17. RESULTADOS TOTALES DEL POST-TEST | 92 |
| GRÁFICO 18. RESULTADOS TOTALES DE COMPARACIÓN | 95 |
| GRÁFICO 19. RESULTADOS TOTALES DE LA EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES DE LOS TRES MÓDULOS DEL PROGRAMA ABRAZANDO MIS EMOCIONES | 98 |
| GRÁFICO 20. LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS Y LAS ACTIVIDADES ESTABAN RELACIONADOS ENTRE ELLOS. EXISTIÓ PERTINENCIA Y COHERENCIA | 100 |
| GRÁFICO 21. SE FOMENTÓ EL TRABAJO COLABORATIVO PARTICIPACIÓN ACTIVA Y EL APOYO ENTRE COMPAÑEROS DEL PROGRAMA..... | 101 |
| GRÁFICO 22. EL PROGRAMA GENERÓ UN AMBIENTE RECONFORTANTE PARA LOS ESTUDIANTES DEL MISMO..... | 101 |
| GRÁFICO 23. SE SOCIALIZARON ESTRATEGIAS QUE PERMITAN INCREMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL..... | 102 |
| GRÁFICO 24. SE DESARROLLARON CONCEPTOS CLAROS Y CONCISOS DE CADA TEMA DENTRO DE LOS MÓDULOS | 103 |
| GRÁFICO 25. SE DIO ESPACIO A LA PRÁCTICA DESPUÉS DEL DESARROLLO DE CADA CONTENIDO PARA UN MEJOR APRENDIZAJE | 103 |
| GRÁFICO 26. LAS ACTIVIDADES Y CONTENIDOS FUERON DESARROLLADOS BAJO LA PERSPECTIVA DE GÉNERO, PARA ASÍ DESARROLLAR UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL SIN ESTEREOTIPOS DE GÉNERO..... | 104 |

DEDICATORIA

A mis padres: Mario Conde, Nancy Ramírez y Ximena Conde, gracias a la formación personal que me dieron, basada en la responsabilidad y la perseverancia, hicieron que sea la persona y profesional que actualmente soy, estaré eternamente agradecida por todas sus enseñanzas y amor que me dieron.

A mi amado hijo: Lucas, mi gran motivación para poder salir adelante y la fuerza que necesité cada día para cumplir con mis metas.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Mayor de San Andrés y a mi querida carrera Ciencias de la Educación, dentro de ella pude adquirir todos los conocimientos que me ayudaron a desarrollar el proyecto.

Al Instituto de la Juventud, del municipio de La Paz, el cual me dio la oportunidad de ejecutar el proyecto y me abrió sus puertas para poder hacer lo que más me apasiona.

A mi esposo: Alfredo, quien en todo momento no me dejó caer, el apoyo y el amor que me dio fue indispensable para poder culminar el proyecto.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional (IE) y la salud mental están estrechamente relacionadas, ya que, para gozar de salud mental, es necesario desarrollar la inteligencia emocional. Muchas veces desarrollarla es un proceso difícil, mucho más cuando no se tienen hábitos respecto a la expresión y control de las emociones. Sin embargo, no es imposible desarrollarla y tener un buen manejo de lo que se siente, de esta forma actuar con responsabilidad.

Dentro de la educación regular en Bolivia no existe alguna rama que imparta inteligencia emocional como materia, hace más énfasis en las ciencias duras. Por muchos años se dio más relevancia a las ciencias duras que las blandas, siendo la inteligencia emocional parte de la segunda que se mencionó, cabe decir que su desarrollo en el sistema educativo es escaso.

En la etapa de la adolescencia es donde surgen cambios emocionales drásticos, es aquí donde la inteligencia emocional se vuelve una herramienta necesaria para afrontar estos cambios, sin embargo, muchas veces la inteligencia emocional no recibe la relevancia que merece, enfocándonos en nuestro contexto social y educativo. Por si sola, la adolescencia es difícil de sobrellevar, tanto para los mismos adolescentes como para los padres y madres. Es oportuno que dentro de la familia se impulse el desarrollo del buen manejo de las emociones desde la infancia, lamentablemente esto suele ser algo complicado, ya que para lograr el desarrollo óptimo de la IE en primer lugar, los progenitores deben gozar de su desarrollo pleno lo que conlleva a gozar de una salud mental estable, en segundo lugar, la comunicación asertiva es esencial para poder tratar estos temas, sin juzgamientos dejando de lado el autoritarismo lo que generará un ambiente de confianza y seguridad entre progenitores e hijos para poder comunicar los problemas respecto a las emociones y situaciones que perciben.

Se dice que es complicado porque los progenitores no cumplen con los aspectos ya mencionados, se podría decir que es un ciclo que se va repitiendo generación tras generación; ellos no recibieron estímulo para desarrollar la inteligencia emocional,

ni sus padres, ni los padres de sus padres. Por lo tanto, se van repitiendo patrones y malos hábitos respecto a la comprensión y expresión de emociones, un claro ejemplo es cuando se asigna un valor moral a las emociones, por ejemplo, estar triste es malo, llorar es malo, cuando no debería ser así, muchas veces el estar triste o llorar ayuda a liberar el estrés acumulado que una persona carga, no se puede esperar que alguien sea completamente feliz todos los días de su vida.

Es así que desde la infancia dentro de la familia y el ambiente educativo se escuchan frases como “no llores” “los niños/as buenos/as no lloran” “si sigues llorando te llevará ese señor”, frases que hacen que el niño o niña reprima sus emociones, siendo este un factor dañino para el desarrollo de la inteligencia emocional en su presente y en su futuro.

No obstante, el no haber desarrollado la inteligencia emocional en la infancia no significa que no se la podrá desarrollar en un futuro, esta puede ser desplegada en cualquier etapa de la vida, siempre y cuando se utilicen las herramientas pertinentes. Por otra parte, para iniciar con el desarrollo de la IE es importante que la persona sea consciente que la necesita, así mismo se debe tener conciencia que muchas veces tiene actitudes desfavorables gracias a la carencia de IE, se empieza desde ese punto.

Habiendo considerado cuán importante es la inteligencia emocional y la poca atención que se le da, nace el presente programa. El cual busca fortalecer la inteligencia emocional con el desarrollo del manejo de las emociones desde la coeducación, la cual permitirá no caer en estereotipos de género que existe comúnmente entre hombres y mujeres cuando se habla de estas.

Se pretende encontrar herramientas que hagan de la inteligencia emocional un proceso reflexivo, práctico y que de importancia al contexto de los adolescentes. Es así como todos estos aspectos ya mencionados se van desarrollando a profundidad en cada uno de los capítulos del proyecto.

La ejecución del programa se realizó de manera virtual debido a la crisis sanitaria por la que atraviesa el país ante el Covid-19.

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO Y NECESIDADES

1.1. ANTECEDENTES

Antes de hablar de Inteligencia Emocional es importante mencionar las habilidades sociales ya que es dentro de esta donde inicia la IE. Las habilidades sociales permiten que el ser humano se desarrolle en la sociedad adecuadamente y para hacerlo es necesario tener desarrollada la inteligencia emocional.

En los últimos años se han podido percibir bastantes investigaciones y escritos sobre la inteligencia emocional y los beneficios que trae esta. Al escuchar hablar sobre la inteligencia emocional, rápidamente sobresale el psicólogo Daniel Goleman, ya que con la publicación de su libro “Inteligencia emocional” causo un gran impacto en la población. Sin embargo, existen precursores que años atrás hablaron del tema, quizá no lo hicieron directamente, pero se escuchaba hablar ya de las emociones, sentimientos y como estos influyen en la vida.

El primer precursor fue Edward Thorndike, quien manejaba el concepto de Inteligencia Social. En 1920, él la describía como: “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”

Quizá la Inteligencia Social e Inteligencia Emocional no tengan el mismo concepto, sin embargo, con el tiempo la Inteligencia Social va formando parte de la emocional, esto porque la relación entre personas y cómo reaccionar ante sus actitudes es un pilar fundamental dentro de la inteligencia emocional.

Salovey y Mayer por otro lado unos años más tarde integran en la literatura psicológica el siguiente concepto de inteligencia emocional: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender

emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997).

“Salovey (en prensa) resalta que en el contexto escolar los alumnos se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela. Por supuesto, los profesores deben también emplear su IE durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos. (...) (Fernández & Extremera, 2005)

La cita anterior indica que la inteligencia emocional no es solo un tema únicamente a tratar con adolescentes, para generar un proceso educativo mentalmente saludable, los maestros y maestras también deben tener desarrollada su inteligencia emocional. No tiene un límite de edad, de esta forma se la puede desarrollar en cualquier edad, en caso de que no se haya desarrollado en la infancia no significa que en la adultez ya no se pueda hacerlo.

Y de esta forma la inteligencia emocional se incorporó dentro de varias ramas como la psicología, sociología y educación, pero no fue hasta 1996 que Daniel Goleman publicó su famoso libro *Inteligencia Emocional*, que este concepto ganó popularidad, ya que dentro de este peculiar escrito redactan varias situaciones de la vida real, acontecimientos por los cuales algunas personas pasaron, es quizá esto lo que hizo que la gente se sintiera identificada con el mismo, veamos a continuación un segmento pequeño pero importante de su obra:

(...) La mayor parte del tiempo estas dos mentes -la mente emocional y la mente racional- operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento para guiarnos adecuadamente a través del mundo. Habitualmente existe un equilibrio entre la mente emocional y la mente racional, un equilibrio en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional y la mente racional ajusta y a veces censura las entradas procedentes de las

emociones. En todo caso, sin embargo, la mente emocional y la mente racional constituyen como veremos, dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos, aunque interrelacionados. En muchísimas ocasiones, pues, estas dos mentes están exquisitamente coordinadas porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y lo mismo ocurre a la inversa. Pero, cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra la mente racional. (Goleman, Inteligencia Emocional, 1996)

Esta sección del libro de Goleman, es muy importante resaltarla ya que antes de entender la inteligencia emocional se debe entender cómo funciona el cerebro junto a las emociones, haciendo síntesis, el cerebro del ser humano se divide en dos, el cerebro emocional y el racional. El racional, como indica su nombre, se encarga de hacer razonar ante cualquier situación y el emocional, se encarga de hacer sentir las emociones, como una reacción ante una situación mala o buena. La inteligencia emocional ayuda a que estas dos partes mantengan un equilibrio, cuando no es así, muchas veces las personas llegan a ser dominadas por las emociones que sienten y muchas veces eso desencadena varios problemas con uno mismo y con los demás.

Cabe resaltar que en Bolivia también se realizaron investigaciones sobre Inteligencia Emocional, obviamente basándose en los conceptos de los primeros precursores. Esta el ejemplo de la publicación de Jorge Roque Azurduy en la revista de investigación psicológica el año 2012, en la cual realizó una pequeña investigación a adolescentes, menciona lo siguiente:

Los adolescentes de 2do de secundaria experimentan con más frecuencia las emociones negativas. Aprender que la emoción más frecuente es la tristeza invita a pensar que los adolescentes están atravesando por una etapa de vida "conflictiva". Esto se debe a muchas razones, por ejemplo, las condiciones difíciles de vida que predisponen a la aparición de las emociones negativas o también la propensión personal que hace que uno se percate más de sus

estados emocionales negativos en contraste con los positivos, o al hecho de que el atravesar una etapa de conflicto en la vida -la adolescencia- los jóvenes describan con más intensidad y frecuencia sus estados emocionales negativos. (Roque Azurduy, 2012)

A continuación, se menciona la tesis indagada para los antecedentes: Programa de estimulación de la inteligencia emocional y su influencia en la formación de la personalidad en niños y niñas de 5 a 6 años del kínder “Manitos Felices” Ciencias de la Educación UMSA, presentada por Pacheco Mamani Patricia Ximena. Al realizar la investigación, se pretende demostrar que la estimulación de la Inteligencia Emocional, es un elemento importante en el desarrollo de la formación de la personalidad del niño, para luego diseñar una Guía de Actividades dirigida a los docentes de preescolar, con el objetivo de que en su jornada escolar diaria (dentro y fuera del aula), se dé inicio a la educación de las emociones, en el marco del sistema educativo vigente en nuestro país. (Pacheco Mamani, 2014)

Dentro del trabajo mencionado se elaboró una guía de actividades la cual permite hablar de la temática de inteligencia emocional a los niños y niñas desde estrategias y actividades que permitan comprenderla mejor.

Se hace mención también la tesis: “Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico” carrera de Psicología, UMSA presentado por Martínez Arias Stephanie Mireya. Respecto a la metodología, la presente investigación fue guiada por un enfoque cuantitativo, el tipo de investigación correlacional y el diseño de investigación no experimental de tipo transversal. Para medir el cociente emocional de los participantes, se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar – On ICE_NA, y para la variable Rendimiento Académico, se dio revisión al registro de notas de cada estudiante. Los resultados y conclusiones más importantes indican que, sí hay una relación significativa entre los componentes de La Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico. Concluyendo que se confirma la hipótesis de la investigación. (Martinez Arias, 2017)

El objetivo principal del trabajo anterior fue verificar cual es la relación entre el desarrollo de la inteligencia emocional y el desarrollo académico, se toma en cuenta este trabajo como antecedente porque el mismo determina la importancia que tiene la inteligencia emocional dentro del aprendizaje, así mismo como este se ve afectado de forma significativa si no existe la IE en los estudiantes.

Por último, se toma en cuenta como antecedente la tesis “Relación existente entre la inteligencia emocional y la madurez vocacional en los estudiantes de sexto año del nivel secundario de las unidades educativas privadas de los distritos de Vinto y Quillacollo en el primer y segundo bimestre en la gestión 2014” Psicopedagogía, UAB presentada por Lima Vidal Leny. La madurez vocacional tiene que ver con los procesos de cambios que cada persona presenta en su vida como estudiante y dentro de ello, las habilidades que posee como ser humano. A través de esta, se toman decisiones que cobran sentido al finalizar la Educación secundaria. El presente trabajo de investigación pretende encontrar la relación existente entre la inteligencia emocional y la madurez vocacional de los estudiantes de sexto de secundaria, con una hipótesis de que la relación existente entre ambas variables es positiva, siendo que aun mayor desarrollo de la inteligencia emocional, mayor madurez vocacional. (Lima Vidal, 2014)

Se toma en cuenta nuevamente un trabajo que pretende buscar el efecto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico, sin embargo, en esta ocasión el trabajo se enfoca netamente en la madurez vocacional, aun así, es un tema de mucha importancia ya que a mayor madurez vocacional mejores serán los resultados de éxitos en la vida futura de los adolescentes, siempre partiendo de la inteligencia emocional.

Así como estas investigaciones y tesis muchas otras son llevadas a cabo para saber el nivel de inteligencia emocional que tienen desarrollado ya sea adolescentes, niños o adultos siempre relacionadas a un área específica, como ser: aprendizaje, madurez emocional, cambios psicológicos, habilidades sociales entre otros. Sin

embargo, no se encontró registro de alguna planificación de programas que ayuden a desarrollar la misma, y mucho menos desde el enfoque de la educación de género. De igual manera, esta recolección de antecedentes será bastante útil para el desarrollo del programa, tomándolos como una base para llevar a cabo el mismo y siendo un referente de antecedentes de investigaciones similares.

Siendo esta temática muy relevante, organizaciones internacionales también se pronunciaron al respecto, UNICEF menciona: Se calcula que al rededor del 20% de los adolescentes de todo el mundo tienen problemas mentales o de comportamiento, siendo la depresión una de las enfermedades que más contribuyen a la morbilidad entre los adolescentes de 15 a 19 años y se estima que esta misma enfermedad junto con la ansiedad, serán la principal causa de días de discapacidad para el 2020 (UNICEF, 2011).

La base principal de mantener bienestar en la salud mental es la inteligencia emocional, de tal forma que esta ayuda a reconocer, manejar y controlar las emociones que día tras día salen a flote. El no saber manejarlas pueden causar bastantes problemas en la vida del ser humano, obviamente de tipo emocional, por lo tanto, puede desarrollar algún trastorno, como bien se menciona en el artículo anterior: ansiedad y/o depresión.

En consecuencia, es importante que existan este tipo de intervenciones con adolescentes, para poder fortalecer su inteligencia emocional y hacer que esta etapa sea menos difícil, así mismo darles las pautas para una vida favorable de adultos.

1.2. NECESIDADES QUE GENERARON EL PROYECTO

1.2.1. FALTA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

A pesar de que exista mucha información sobre la Inteligencia Emocional, la mayoría de los adolescentes llega a conocer muy poco del concepto de estas dos

palabras. En consecuencia, al momento de poner en práctica encuentran muchas trabas.

Los motivos detrás del suicidio o intento de suicidio en un adolescente pueden ser complejos. Aunque el suicidio es relativamente raro entre niños, la cantidad de suicidios e intentos de suicidio aumenta significativamente durante la adolescencia. Los adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, trastorno bipolar o insomnio, corren riesgos más altos de pensar en el suicidio.¹

Los adolescentes que pasan por cambios fuertes en la vida (en algunos casos el divorcio de sus padres, mudanzas, un padre que se va de casa por el trabajo o cambios financieros) y aquellos quienes son víctimas de intimidación corren mayores riesgos de pensar en quitarse la vida.

Se considera una necesidad muy importante dentro de la comunidad adolescente a la inteligencia emocional y el poder aplicarla en su diario vivir, ya que esto ayudará bastante a que puedan salir fácilmente de crisis o problemas que lleguen a afectar su estabilidad emocional. Lastimosamente la educación regular no incluye la inteligencia emocional, área que debería ser llevada a cabo incluso desde la infancia.

1.2.2. FALTA DE MANEJO Y CONTROL DE LAS EMOCIONES

El poder manejar y controlar las emociones es la clave fundamental para crear relaciones personales saludables, de la misma forma estar en paz con uno mismo. El no poder controlar las emociones conlleva a situaciones difíciles, como caer en la depresión, ansiedad, autolesiones o lesionar a otras personas. Un gran porcentaje de los adolescentes, debido a los cambios hormonales que conllevan y la pandemia, no suelen tener un buen manejo de las emociones que surgen al afrontar ciertas situaciones difíciles. Cada adolescente y por qué no, niños/as y adultos deberían estar capacitados para poder controlar y manejar las emociones

¹ <https://www.paginasiete.bo/gente/2017/11/16/suicidio-adolescentes-problema-pendiente-bolivia-159648.html>

que presentan, es necesario poder desarrollar estas habilidades, siendo estas primordiales para la vida cotidiana.

1.2.3. POCA COMUNICACIÓN EN EL NÚCLEO FAMILIAR

La comunicación es otro aspecto que se debería mejorar bastante en el ambiente familiar, ya que para los adolescentes es bastante difícil comunicar lo que les está pasando. Es por eso que muchas veces lastimosamente llegan hasta el suicidio y las familias no sabían realmente lo que sucedía en la vida de sus hijos e hijas. Se busca fortalecer y promover la comunicación asertiva dentro del hogar ya que se considera que es una necesidad para poder resolver problemas que los miembros del mismo pueden llegar a tener.

1.2.4. FALTA DE LA VISIBILIDAD DE LA SALUD MENTAL

Se calcula que al rededor del 20% de los adolescentes de todo el mundo tienen problemas mentales o de comportamiento, siendo la depresión una de las enfermedades que más contribuyen a la morbilidad entre los adolescentes de 15 a 19 años y se estima que esta misma enfermedad junto con la ansiedad, serán la principal causa de días de discapacidad para el 2020 (UNICEF, 2011)

En estos tiempos de pandemia se ha escuchado mucho hablar sobre la salud física y es entendible ya que todas las personas son vulnerables a contraer el virus y es necesario cuidar la salud y saber cómo hacerlo. Poco se habló de la salud mental y como esta ha sido muy afectada desde que comenzó la pandemia, incluso antes de que la pandemia empiece este tema aún era un poco irrelevante en el país. Es necesario saber que la salud mental es muy importante tanto como la salud física, así mismo saber mantener un buen equilibrio entre ambas, teniendo en cuenta que, si una persona no tiene una salud mental estable, puede traer consecuencias terribles como ser el suicidio.

1.2.5. ESTEREOTIPOS DE GÉNERO DENTRO DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por muchos años el tema del manejo de las emociones no ha sido un tema primordial para desarrollar en las escuelas y colegios del país ya que en el ámbito educativo la mayoría de las veces solo se da prioridad a las ciencias exactas o duras, y esta temática al pertenecer a las ciencias blandas no se desarrolla a profundidad y en el peor de los casos no llega a ser desarrollada. Mucho menos si hablamos desde un enfoque de género. El tema de las emociones ha sido estereotipada dentro de nuestra sociedad, en el sentido que se las asocia más con el género femenino, “las mujeres son más sensibles” “son más sentimentales”, Al contrario del género masculino, al cual desde niño se le asigna los roles que debe cumplir como ser fuerte, duro, de la misma forma el demostrar las emociones muchas veces es sinónimo de debilidad. Esto lo que causa es que cuando alguien del género masculino demuestre sus emociones ya sea llorar, demostrar tristeza muchas veces es juzgado. Incluso desde niños crecen escuchando la frase: “los niños no lloran” “si eres macho no lloras”, lo cual lleva a que repriman sus emociones. Es necesario impartir este conocimiento de inteligencia emocional sin caer en estereotipos de género.

1.3. SITUACIÓN PROBLÉMICA

Desde el momento de la concepción la persona esta predestinada a experimentar y a sentir emociones, primera y principalmente las emociones básicas. El feto, ya desde el primer trimestre puede reaccionar a nuestros estados de ánimo, puede por ejemplo empezar a dar patadas cuando nos enojamos o preocupamos, pero no es que esto tenga un efecto perjudicial en él siempre. De hecho, es una manera de irnos conociendo, vinculando y mostrándoles el mundo. Por otro lado, el bebé en formación disfruta con nuestro buen humor cuando estamos emocionadas y contentas. Y cuando estamos relajadas él también se siente tranquilo².

² <https://celulasdecordon.com/las-emociones-de-la-madre-moldean-personalidad-del-bebe-en-el-vientre/>

Una vez que él bebe nace empieza a experimentar sus propias emociones, aproximadamente a los 3 y 4 meses de edad estas emociones hacen mucha más presencia en la vida del bebe, como tristeza, enojo, desesperación. Él bebe descubre como demostrarlas, ya sea con llanto, gritos, inquietud, de esta forma es que mientras crece, va experimentando muchas más emociones.

Podemos afirmar que los niños de cuatro años se ven inmersos en las emociones sociales. Se llaman de este modo porque el niño se encuentra en una etapa donde empieza a relacionarse más allá del entorno familiar y amplía sus relaciones en los parques y en la escuela. En este periodo evolutivo, los niños ya manifiestan emociones tales como la alegría, el afecto, la rabia, el miedo, la sorpresa y la tristeza. (Grau Aresté, 2015)

Es importante que cuando los niños tengan conciencia de lo que sienten y como pueden expresarlo, tanto padre de familia y educadores orienten, apoyen y fortalezcan el desarrollo de inteligencia emocional, ya que esto ayudara al niño/a a aprender a tolerar la frustración, tener buena comunicación, canalizar emociones, y practicar la empatía. Estas habilidades mencionadas anteriormente serán útiles a lo largo de la vida de los niños, es decir en su etapa adolescente, en su etapa de juventud, adultez y vejez. Los conceptos y estrategias para desarrollar la inteligencia emocional deberían ser aplicados desde el primer año de escolaridad, lamentablemente en Bolivia, dentro del sistema educativo no existe ninguna asignatura relacionada a la inteligencia emocional, incluso dentro la Ley Avelino Siñani y Elizardo Pérez, la cual tiene estrecha relación con las habilidades socioemocionales. Haciendo referencia al artículo de la Mg. Sc. Miriam Machaca (2016) comenta lo siguiente:

Los cambios producidos en el ámbito de la Educación, direccionados por la Ley Educativa 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez, con el Modelo Educativo Socio-Comunitario Productivo, se relaciona estrechamente con la Educación Socio-Emocional. Sin embargo, se ha dado más énfasis al aspecto netamente Productivo. Al parecer la importancia del desarrollo socioemocional, ha pasado desatendido hasta el momento, por no haberse establecido mecanismos en el Sistema Educativo

para estimular, potenciar y desarrollar capacidades, habilidades y destrezas que se orienten hacia el principal cometido: la transformación educativa, considerando que tanto el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas y prácticas socio-emocionales es igual o más importante que el desarrollo de habilidades, capacidades, destrezas y prácticas productivas. (Machaca Quispe, 2016)

De acuerdo a la cita anterior, dentro de la educación regular no es tan relevante el tema de las emociones y por lo tanto la inteligencia emocional, ya que se enfocan más en aquellas áreas que son productivas y que así mismo pertenecen a las ciencias duras, ya que por muchos años se cree que esas áreas son esenciales para tener una vida exitosa tanto en lo laboral, académico como en lo personal. Sin embargo, se ha demostrado con estudios que las personas que son exitosas y que triunfan en la vida tienen muy bien desarrolladas sus habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional, de tal forma que se hace énfasis nuevamente en lo importante que es desarrollar la inteligencia emocional.

Lamentablemente en los resultados del cuestionario aplicado, las respuestas no fueron muy alentadoras, ya que la mayoría de los adolescentes que la realizó, no tiene desarrollada su inteligencia emocional, además de que dan a conocer que la mayoría de ellos actualmente se encuentran en conflictos emocionales, esto debido al primer factor que son los cambios generados por la adolescencia y el otro factor el cambio radical en sus rutinas debido a la pandemia.

Si bien en las escuelas y colegios estos temas no son tratados a profundidad y en el peor de los casos no llegan a ser desarrollados, dentro de los hogares muchas veces tampoco estos temas son socializados, no existe buena comunicación entre padres, madres e hijos, existen agresiones psicológicas y físicas, situaciones realmente abrumadoras y frustrantes para los adolescente que al contrario de contribuir a fortalecer sus habilidades emocionales, los reprimen generando en ellos dificultad para expresar sus emociones, baja autoestima, depresión, y en el peor de los casos suicidios. Se considera también como situación problemática a la sociedad machista a la que muchos niños, niñas y adolescentes se enfrentan, la cual desde muy pequeños enseña que el expresar las emociones como por ejemplo llorar, no es de hombres y que según ellos los hará más débiles, así mismo cuando

relacionan a la mujer por el simple hecho de ser mujer a un ser sumamente emocional, sentimental y no, así como seres humanos sentipensantes que ambos sexos somos.

Empezar a enfocarse en el tema de las emociones, salud mental e inteligencia emocional desde el enfoque de la coeducación, es el primer paso para disminuir los casos de ansiedad, depresión autolesiones y baja autoestima. Así mismo con los prejuicios y estereotipos que existen respecto a las emociones y sus formas de expresarlas. No solo debería desarrollarse con adolescentes, sino a lo largo de la vida, sin embargo, al ser esta la población más vulnerable se trabajará con este grupo.

1.4. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la inteligencia emocional a través del programa “Abrazando mis Emociones” dentro del instituto de la juventud de la alcaldía de La Paz, dirigido a adolescentes de 14 a 17 años de edad, gestión 2021.

1.4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un diagnóstico de la presencia de inteligencia emocional en adolescentes.
- Elaborar el programa de inteligencia emocional bajo el modelo de las tres C y la facilitación integral.
- Implementar estrategias pedagógicas desde la perspectiva de género que promuevan el uso de la inteligencia emocional en el diario vivir de los adolescentes.
- Promover desde la educación con perspectiva de género la importancia de la salud mental y habilidades sociales.

1.5. BENEFICIARIOS

1.5.1. BENEFICIARIOS DIRECTOS

Los beneficiarios son adolescentes entre los 14 y 18 años de edad que formen parte del programa de Inteligencia Emocional “Abrazando mis Emociones” dentro del Instituto de la Juventud en su mayoría de la ciudad de La Paz, sin embargo, las inscripciones no tienen restricción de localidad, pueden acceder adolescentes de la ciudad de El Alto o de otros departamentos del país.

1.5.2. BENEFICIARIOS INDIRECTOS

Los beneficiarios indirectos del programa son las familias, entorno socio educativo de los participantes, ya que estos mejoraran sus relaciones de familia, y no solo las relaciones de familia sino también de su círculo social.

1.6. METAS

Se establecen las siguientes metas para el programa a corto, mediano y largo plazo, descritas a continuación:

CORTO PLAZO

Impartir el concepto claro y conciso durante tres meses de todas las ramas que involucran a la inteligencia emocional, relacionando con la realidad de los adolescentes con el fin de estos tengan mayor conocimiento del tema y se encuentren en proceso de cambiar sus conductas.

MEDIANO PLAZO

Fortalecer una conducta que tenga desarrollada la inteligencia emocional

LARGO PLAZO

Institucionalizar la importancia de la inteligencia emocional, haciendo que la sociedad se involucre

1.7. ÁREA PRESUPUESTARIA

La fuente económica del programa es propia, desde el trabajo voluntario y sin fines de lucro, con el objetivo de contribuir y apoyar al desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes de la ciudad de La Paz.

El Instituto de la Juventud, lleva varios años trabajando con jóvenes voluntarios quienes se brindan a impartir conocimiento a adolescentes de forma gratuita, aportando de esta forma con un grano de arena a la sociedad.

El presupuesto requerido fue el siguiente:

Tabla 1. Presupuesto

| TOTAL GENERAL | | | | Bs. 1994,50 ctv. |
|---------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| PARTIDAS | RUBROS | RECURSOS | DESCRIPCIÓN | COSTO |
| 21000 | Servicios Básicos | 21200 Energía Eléctrica | Uso de electricidad por tres meses | Bs. 360 |
| | | 21600 Internet | Uso de internet por tres meses | Bs. 450 |
| | | | | Sub Total: Bs. 850 |
| 25000 | Servicios Profesionales | 25500 Publicidad | Genially Pro | Bs. 115 |
| | | | Facebook | Bs. 0 |

| | | | | |
|-------|---|---|---------------------------------|-----------------------------|
| | y Comerciales | | | Sub total Bs. 115 |
| 32000 | Productos de papel, cartón e impresos | 32100 Papel | Hojas de colores | Bs. 12,50 ctv. |
| | | | | Sub total Bs. 12,50 ctv. |
| 39000 | Productos varios | 39300 Utensilios de Cocina y Comedor | Vasos desechables | Bs. 15 |
| | | 39500 Útiles de escritorio y oficina | Marcadores | Bs. 36 |
| | | | Lápices | Bs. 20 |
| | | | | Sub total: Bs. 71 |
| | Recursos humanos | Facilitadora | Ashly Ana Arancibia Conde | 1000 bs |
| | | | | Sub total Bs. 1000 |

Fuente: Elaboración propia

El presupuesto total comprendido por el costo de operaciones, materiales y recursos humanos asciende un costo total de Bs. 1994, 50 ctv. que son de fuente económica propia.

CAPÍTULO II

MARCO CONCEPTUAL Y SUSTENTO TEÓRICO

2.1. LA ADOLESCENCIA

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud OMS, la adolescencia se define como el grupo poblacional que se encuentra en los 10 a 19 años de edad.

Antiguamente, se asociaba a una etapa de transición desde la irresponsabilidad hasta la responsabilidad. Hoy en día se está más cerca de creer que se trata de una época de tránsito desde la infancia hasta la edad adulta, en la que los adolescentes, además de consolidar transformaciones físicas iniciadas en la pubertad, construyen la propia personalidad. Es pues, un tiempo de cambio, de descubrimientos, en el que el pensamiento, las emociones o los sentimientos están a flor de piel, la adolescencia tiene su punto de partida con la pubertad (Rodríguez Burgos, 2019)

El experimentar bastantes cambios tanto físicos como psicológicos hace que esta etapa en la mayoría de los casos sea dura, y mucho más cuando no existe comprensión y comunicación por parte de los progenitores. Esto genera problemas dentro de los hogares, como riñas, discusiones e incluso violencia por parte del padre o la madre que se encuentra en conflicto por no poder sobrellevar los cambios que presenta su hijo o hija. Los adolescentes en esta etapa generalmente están en busca de una identidad, por lo cual experimentan con varios estilos ya sea música, vestimenta o tribus urbanas, es acá donde debe primar la comprensión.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (Pineda Perez & Aliño Santiago, 1999)

Es en esta etapa donde la persona va desarrollando la personalidad que tendrá cuando sea adulto, ahí la importancia de brindar apoyo a los adolescentes en esta transición.

Al hacer mención referente a adolescentes en relación a las emociones, estos presentan algunas como lo son, el miedo, la ira y la tristeza, en fin, mencionando también que la mayoría de los expertos creen que la idea de que los adolescentes son regidos por las “hormonas descontroladas”, es una exageración. No obstante, esta es una edad llena de cambios rápidos en su estado emocional, el mal genio y una gran necesidad por la privacidad, así como la tendencia a ser temperamentales. Los niños pequeños no pueden pensar en el futuro demasiado, pero los adolescentes si pueden y suelen hacerlo con frecuencia lo que resulta en que se preocupen por el futuro (Virgen, 2019)

El psicólogo Quesada (2009) explica: “La adolescencia es una etapa de múltiples cambios físicos, emocionales y sociales. Los cambios corporales producen mucha preocupación a los adolescentes y el entorno social para ellos es importante, en cuanto a cambios emocionales tienen que pasar por la transición de que ya no son niños, pero tampoco personas adultas”

Quizás se preocupen por algunas cualidades personales o “defectos” que para ellos son algo muy importante, pero que para otros son inconsecuentes. un adolescente también puede estar bastante absorto en sí mismo. puede creer que él es la única persona en el mundo que siente como él, o que tiene las mismas experiencias, o que es tan especial que nadie más, especialmente su familia, lo puede comprender. esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en que el adolescente se relaciona con familiares y amigos (Virgen, 2019)

2.1.1. DESARROLLO PSICOLÓGICO

Todos estos cambios y conflictos que presentan los adolescentes, en el aspecto emocional, tiene que ver con el desarrollo psicológico por el cual están atravesando.

Es importante conocer que implica este desarrollo en la vida del adolescente, es por eso que se rescata algunos conceptos que tratan la temática.

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Craig & Baucum, 2009) (Delval, 1998) (Papalia, 2001)

El ser humano al llegar a la adolescencia empieza a analizarse así mismo, a estudiarse así mismo, a preguntarse si es lo que realmente quiere ser, si lo que está haciendo está bien, si le agrada a los demás, si lo que está sintiendo está bien, y por qué lo está sintiendo. Estas interrogantes generan en ellos bastantes conflictos, ya que muchas veces no logran encontrar las respuestas lo cual genera una explosión de emociones que generalmente es difícil de manejar.

2.1.2. DESARROLLO EMOCIONAL

Las emociones en la adolescencia están a flor de piel, es en esta etapa donde más se las experimenta y donde más se las va conociendo. El cerebro del adolescente está sufriendo un cambio trascendental para su vida futura, el busca saber a dónde pertenece y cuál es su personalidad, en este trance es ideal brindarles comprensión y apoyo, más que todo para que no sientan que están solos/as en este camino, además de hacerlo menos difícil.

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su

vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig & Baucum, 2009) (Delval, 1998) (Papalia, 2001)

Por sí solo, el adolescente encontrara su propia identidad, puede que exista influencia por parte del contexto que lo rodea, ya sea de la familia y amigos. Sin embargo, al final del camino es el adolescente el que realiza las elecciones para su vida.

Así pues, en la adolescencia, las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se experimenta en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información (Rosenblum & Lewis, 2004).

2.2. HABILIDADES SOCIALES

El ser humano desde que nace está destinado a ser un ser social, ya que se nace con esa característica. Es primordial la interacción con otros pares ya que de alguna u otra forma ayuda a crecer personalmente. En el camino de esta socialización pueden existir muchas trabas, en especial si no se desarrolla las habilidades sociales.

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. (Dongil Collado & Cano Vindel, 2014)

2.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La adecuada gestión de las emociones, es un indicador de haber desarrollado la inteligencia emocional, ya que es esta la que se encarga de como sobrellevar lo que un ser humano siente. Es un concepto que ha repercutido mucho desde los años

20 en los que era llamada inteligencia social (Thorndike 1920). Sin embargo, el concepto de la misma se fue ampliando con los años, y a su vez los estudios sobre el cerebro y las emociones también se expandió, en consecuencia, surgieron muchas definiciones sobre lo que implica la inteligencia emocional. A continuación, se describen conceptos de autores que se dedicaron a estudiar al ser humano y su desarrollo emocional, así mismo la inteligencia emocional.

“Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas” (Goleman, Inteligencia Emocional, 1996)

“Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Cooper & Sawaf, 1998)

“Es un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Mayer, Salovey, & Brackett, 2004)

En síntesis, la inteligencia emocional hace que las emociones sean utilizadas de forma no perjudicial para la vida del ser humano, aun con las emociones negativas. De tal forma que, si estas son canalizadas correctamente, no existirán problemas al momento de sentirlas. La inteligencia emocional contribuye bastante a las relaciones intrapersonales e interpersonales, en consecuencia, también mejora significativamente las habilidades sociales, ya que esta última va de la mano con la IE.

2.3.1. EL CEREBRO Y LAS EMOCIONES

A lo largo de la historia se ha dado mayor importancia a la parte cognitiva de nuestro cerebro, a la parte racional, sin embargo, nuestro cerebro no solo trabaja en ello también existe una parte en la cual se desarrollan nuestras emociones y es esa una de las características más particulares que tienen los seres humanos.

2.3.2. CEREBRO RACIONAL Y CEREBRO EMOCIONAL

La parte racional del cerebro ha sido la que más relevancia ha tenido, y como no tenerlo si con esa parte se han logrado cosas magnificas para la humanidad. Por otro lado, la parte emocional en las personas juega un papel crucial, ya que depende de ella como se afronta la vida y ciertas situaciones que suelen ser difíciles.

La mayor parte del tiempo estas dos mentes -la mente emocional y la mente racional- operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimientos para guiarnos adecuadamente a través del mundo. Habitualmente existe un equilibrio entre la mente emocional y la mente racional, un equilibrio en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional y la mente racional ajusta y a veces censura las entradas procedentes de las emociones. En todo caso, sin embargo, la mente racional y la mente emocional constituyen, como veremos, dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos, aunque interrelacionados. En muchísimas ocasiones, pues, estas dos mentes están exquisitamente coordinadas por que los sentimientos son esenciales para el pensamiento y lo mismo ocurre a la inversa (Goleman, Inteligencia Emocional, 1998)

Es así que la IE ayuda a mantener estas dos partes del cerebro en equilibrio, así de la misma forma tendremos una vida equilibrada, sin desestabilidad emocional. Cuando ocurre este desequilibrio y la parte emocional es la que maneja a la persona suele llevar a tomar decisiones que no son beneficiosas, a la vez acciones que también dañan a uno mismo y a los demás. Son estas decisiones que se toman a la ligera y sin considerar las consecuencias que pueden traer, uno de los efectos que trae no haber desarrollado inteligencia emocional.

2.3.3. CUATRO PILARES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se debe tomar en cuenta que, para llegar a tener un nivel alto de inteligencia emocional, es necesario trabajar sus cuatro pilares, que son totalmente fundamentales para desarrollarla tanto en el nivel interpersonal e intrapersonal. A continuación, se describe brevemente cada pilar de la inteligencia emocional, según Daniel Goleman.

2.3.3.1. AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento implica entender y saber lo que uno realmente está sintiendo, muchas veces emociones y sentimientos son ignorados y no son tratados como se debería, lo cual provoca un estancamiento emocional que cuando no es tratado a tiempo afecta significativamente a la salud mental de las personas. Implica conocerse a uno mismo, que se está sintiendo y por qué. Así de esta forma actuar y pensar pertinentemente.

De acuerdo a las observaciones de Goleman y Malcolm Gladwell, la conciencia de sí mismo va más allá de la autoevaluación consciente de un individuo, y más profundamente involucra la capacidad innata de una persona para la toma de decisiones, influyendo así en todos los aspectos del desempeño (Saporitto, 2009)

a) CONCIENCIA EMOCIONAL SIN TABÚES

Por muchos años se ha comparado al hecho de llorar o expresarse con la debilidad, en especial con el sexo masculino, ya que desde tiempos antiguos el hombre ha asumido el rol de fuerte por lo tanto el expresarse, que es "signo de debilidad", no estuvo permitido. Poco a poco se fue des estigmatizando este asunto, aun así, hay mucho en lo que se debe trabajar.

Daphne Rose Kingma, autora de Los hombres que nunca conocimos, dice: "Hemos descartado a los hombres como el género sin sentimientos, nos hemos dado por vencidos. Debido a la forma en que los niños socializan, su capacidad para lidiar con las emociones se ha socavado sistemáticamente. A los hombres se les enseña,

punto por punto, a no sentir, a no llorar y a no encontrar palabras para expresarse." (Kingma, 1998)

Es por eso que se hace mención al tabú dentro de las emociones, más que todo haciendo alusión al miedo que por años el sexo masculino sintió al momento de expresar sus emociones, la inteligencia emocional sin estereotipos de género permitirá que en su desarrollo no influyan actitudes machistas.

b) VOCABULARIO EMOCIONAL

Generalmente las personas solo tienen conocimiento de las emociones básicas: tristeza, enojo, alegría y miedo, esto porque no existe una información adecuada respecto al tema. Lo ideal sería aprender de las emociones desde la primera infancia, no solo las emociones básicas también las que se crean a partir de ellas, aproximadamente se habla de 100 emociones que derivan de las emociones básicas, para un buen manejo de ellas y conciencia de las mismas es muy importante manejar un amplio vocabulario emocional

2.3.3.2. AUTOCONTROL

El ser humano tiene el control de sus pensamientos y acciones, siempre y cuando estos estén coordinados y equilibrados, lo cual muchas veces resulta difícil. Lo que conlleva a dejarse llevar por las emociones del momento y actuar de manera errónea con uno mismo y/o con los demás. Partes esenciales del autocontrol son la motivación, perseverancia y reflexión.

a) MOTIVACIÓN

Allejo (2003) señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma (Allejo, 2003)

b) PERSEVERANCIA

La perseverancia es el hábito de seguir luchando ante la adversidad, sin importar los retos y las dificultades que haya que enfrentar. Las personas perseverantes tienen un propósito definido, saben lo que quieren lograr, se comprometen con sus metas y no descansan hasta hacerlas realidad. Tienen la disciplina de administrar su voluntad, de saber decir no cuando hay que hacerlo, no se dan por vencidas, aunque todo esté oscuro y no se vea una oportunidad para continuar. Los perseverantes tienen carácter, sus palabras armonizan con su comportamiento, saben que las excusas satisfacen solamente al que las da y debilitan el carácter de quien las acepta. (Román, 2012)

c) REFLEXIÓN

La reflexión va hacia uno mismo y hacia las acciones que se quiere realizar, principalmente cuando existe una emoción por detrás, como por ejemplo la ira, muchas veces esto genera reacciones violentas, es por eso si uno aprende a manejar y controlar las emociones, podrá reflexionar antes de actuar.

2.3.3.3. EMPATÍA

Un pilar fundamental de la inteligencia emocional es la empatía, ya que inteligencia emocional no se centra únicamente en uno mismo, si, se empieza por ahí, pero también toma en cuenta a las demás personas y como nos relacionaremos con ellas. Por eso se toma en cuenta a la empatía.

Moya (2014) define que es una amplitud fundamental para aclarar de aspecto adecuado en la sociedad, permite comprender mejor a los demás y apoya a obtener tanto el éxito personal en las vinculaciones con familiares y los amigos, como el profesional, para beneficiar que sea más sensible a los menesteres y deseos con quienes se trabaja. La gente más empática tiene mayor probabilidad de ser más feliz, es certero que, con tantos privilegios, como apoyar a otro grupo de personas, optimizar las conexiones interpersonales, o sentirse satisfecho consigo mismo, la empatía es un asunto poco analizado. (Moya, 2014)

La empatía permite ponerse en el lugar de la otra persona, tratar de entender lo que está sintiendo y no juzgar desde nuestra perspectiva.

Goleman indica que la empatía se deriva del término griego, *empathia*, es la amplitud para manifestar el área emocional con los demás, donde la conciencia del mismo ofrece la cualidad de ser más humanista, tarea que se solicita en el instante en que se labora con sujetos que no saben cómo manejar cierto tipo de conflictos que puedan causarle algún dolor emocional. (Goleman, *Inteligencia Emocional*, 1996)

2.3.3.4. AUTOESTIMA

El contexto en el que se crece es crucial para la adquisición de actitudes y pensamientos en el ser humano, todo tipo de estimulación desde la infancia aporta significativamente en la personalidad de uno mismo, un aspecto importante en la vida de todos es la autoestima, la cual permite dar valor y reconocer las cualidades que se tienen como ser humano.

La autora Ana Roa García explica lo que implica tener autoestima. Cuando se habla de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días. (García, 2013)

a) AUTOESTIMA CON ENFOQUE DE GÉNERO

La desigualdad de género ha sido perjudicial por muchos años y en distintos ámbitos de la vida social, académica y personal en la vida de las mujeres. Poco se habló del impacto que tuvo también en su vida emocional, enfatizando primordialmente en la autoestima. Ya que esta opresión que por años existió y en algunos lugares aún existe ha afectado al desarrollo de esta importante cualidad que los seres humanos tenemos y necesitamos para desenvolvernos en diferentes situaciones de la vida.

Hay evidencia contundente sobre la correlación entre rasgos de personalidad como la motivación, la auto confianza y la perseverancia y la probabilidad de obtener resultados positivos en la educación, el trabajo o la salud. Heckman sostiene que ciertos rasgos son esenciales para el éxito personal y profesional. Y la auto confianza parece ser, al menos en parte, responsable de convertir creencias en certezas sobre lo que somos capaces de hacer y, por lo tanto, contribuye a transformar las aspiraciones y metas en acciones para alcanzarlas.³

Esta disparidad en la autoestima de hombres y mujeres es resultado, aparentemente, de factores que van desde disposiciones biológicas a la manera en que se socializa a los niños: se espera que las niñas sean modestas y tranquilas, y que los niños asuman riesgos, sean fuertes y controlen sus emociones. A esto se suma el papel clave que juegan instituciones, mercados y experiencias de vida a la hora de favorecer o restringir la capacidad de las mujeres para controlar sus vidas, tanto dentro como fuera del hogar. (Alemann, 2014)

2.3.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ADOLESCENCIA

Hablar de inteligencia emocional es un tema muy delicado, ya que implica procesos dentro del cerebro que muchas veces no son controlados, y al no estar controlados llegan a afectar significativamente la vida personal del ser humano. Llega a ser aún más delicado relacionar esta con la adolescencia, ya que en la etapa de la

³ <https://blogs.iadb.org/igualdad/es/existe-una-brecha-de-autoestima-entre-hombres-y-mujeres/>

adolescencia empiezan procesos físicos y psicológicos importantes para el ser humano, la complicidad que implica estos procesos y cambios en la vida del adolescente son cruciales, es por eso que en esta etapa existe un desbalance emocional, debido a los cambios psicológicos, a la incrementación de hormonas. Estos últimos aspectos, serán a los que se darán más énfasis por ser la base principal del proyecto.

2.4. RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones personales tienen que ver bastante con las habilidades sociales, ya que gracias a esta aptitud es mucho más fácil desenvolverse en grupos sociales cercanos y no cercanos, ya sea del entorno familiar, académico, incorporarse a nuevos grupos sociales. Conlleva una serie de estrategias y hábitos adecuados para relacionarse exitosamente con las demás personas.

“Tanto la inteligencia interpersonal, descrita por Goleman, como las habilidades sociales, incluyen ser capaces de: 1) expresar adecuadamente nuestras emociones a nivel verbal y no verbal, teniendo en cuenta su repercusión en las emociones de otras personas; 2) ayudar a los demás a experimentar emociones positivas y a reducir las negativas (por ejemplo la ira); 3) conseguir que las relaciones interpersonales nos ayuden a obtener nuestras metas, a realizar nuestros deseos y a experimentar el máximo posible de emociones positivas, y 4) reducir las emociones negativas que puedan producirnos la convivencia y las relaciones conflictivas con los demás” (Roca Villanueva, 2013)

2.4.1. FAMILIA

La familia es el primer círculo social que se conoce, por lo cual se adquiere generalmente los hábitos de los progenitores, muchas veces sin importar que estos sean negativos para el desarrollo personal. De la misma forma la familia es responsable de como los infantes pertenecientes a la misma, desarrollaran sus habilidades sociales y emocionales. Muchas veces el entorno familiar y la crianza es la que afecta al desarrollo óptimo de las habilidades emocionales y sociales del niño/niña generando a futuro serios problemas en la vida de adultos.

Al respecto, la revisión teórica sugiere una relación entre algunos aspectos familiares y el desarrollo de las emociones en los individuos durante la infancia. Por ejemplo, y en un sentido positivo, Lekaviciene y Antiniene (2016) señalan que la familia cumple un rol importante en el desarrollo de la personalidad; mientras que, según Gottman (2001), los padres son los entrenadores de las emociones de los niños y contribuyen en el entendimiento y reconocimiento de los efectos negativos, el desarrollo del sentido de control y optimismo del niño, y en la regulación eficaz de sus emociones.

2.4.2. AMIGOS

El segundo círculo social con el que se interactúa es con los amigos y amigas, que generalmente se llega a conocer en la escuela, es aquí donde empieza la primera interacción con personas que no pertenezcan al entorno familiar de ahí en adelante empieza un largo camino de conocer gente nueva, crear lazos de amistad, así mismo puede que surja complicaciones en el camino, como la enemistad, traición y demás conflictos que al fin y al cabo desestabilizan la inteligencia emocional de uno.

2.4.3. PAREJAS

Por último y casi entrando a la adolescencia, se empieza sentir atracción por las demás personas y nace el instinto de querer formar una relación amorosa, es de esta forma que se inicia la vida en pareja, donde se vive nuevas experiencias, dificultades, desamor, rechazo y/o abandono. Muchas veces no es posible sobrellevar estos aspectos ya que suele existir la dependencia emocional, por lo cual es difícil salir adelante después del fin de una relación.

2.5. COMUNICACIÓN ASERTIVA

La conducta asertiva, entendida como la capacidad de defender nuestros derechos respetando los ajenos, puede contribuir a que mejoremos nuestros roles como emisores y receptores y, así, realizaremos un eficiente manejo de cada elemento del circuito comunicativo. Por lo tanto, la comunicación asertiva significa tener la

habilidad para transmitir y recibir los mensajes, sentimientos, creencias u opiniones propios o ajenos de una manera honesta, oportuna y respetuosa para lograr como meta una comunicación que nos permita obtener cuanto queremos sin lastimar a los demás, (practicar la empatía). (Egúsqüiza Pereda, 2014)

2.5.1. COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

El esencial medio de comunicación entre seres humanos es el lenguaje oral o escrito, su objetivo principal es dar a conocer los pensamientos que cada uno tiene y desea expresar. Si bien es de gran relevancia el lenguaje verbal y escrito, últimamente muchas investigaciones revelaron que el lenguaje no verbal también es fundamental dentro de las relaciones interpersonales.

Utilizamos principalmente el lenguaje no verbal para expresar sentimientos, emociones, estados de ánimo. En efecto, nuestro vocabulario expresa ideas, contenidos, pero es la forma de decirlo, nuestros gestos, nuestro cuerpo en conjunto el que enfatiza o niega lo expresado. Pasándonos al extremo opuesto, podemos observar como la falta de gestos o expresiones se asocia con alguien sin emociones, sin sentimientos. La falta de expresividad se interpreta como falta de emociones. (Aguado & Heredia Nevares, 2009)

2.6. EDUCACIÓN E IGUALDAD DE GÉNERO

Desde que se inicia la etapa escolar, se entiende a la educación como un proceso de aprendizaje continuo que contribuye al desarrollo de las habilidades cognitivas, la cual maneja áreas específicas, especialmente las ciencias duras. Sin embargo, la educación va más allá de solo adquirir conocimientos nuevos, un pilar fundamental de la educación es como aplicar esos nuevos conocimientos en la vida real y de qué forma ayudará al desarrollo personal e íntegro de cada uno y una.

Es importante también tomar en cuenta de qué forma se imparte la educación, si está siendo impartida desde la igualdad y equidad de género. De ahí es que nace la coeducación que como principio tiene los dos aspectos mencionados anteriormente: equidad e igualdad.

Basta con revisar los documentos que hablan de la historia de la humanidad, los contenidos educativos, los índices de desarrollo, entre otros, para ver que el referente de medición utilizado ha sido el hombre, relegando a las mujeres a un segundo plano, lugar desvalorizado. Por tanto, ya no debemos hablar sólo de educar sino de coeducar en y con igualdad a cualquiera de los dos sexos tomando en cuenta sus condiciones de género, de modo que no se pongan límites a la enseñanza y los aprendizajes (Castilla, 2008)

La coeducación actualmente no habla de una educación mixta, sino que permite romper con estereotipos de géneros que se asignan a ambos sexos al nacer, como, por ejemplo: “los hombrecitos no lloran” “las mujeres deben ser calladitas y tranquilas” “el principal ingreso de economía en una familia es el papá”. Incluso si se hace revisión de textos antiguos educativos, se puede observar estos estereotipos ilustrados en imágenes, a la mamá cocinando, atendiendo a los niños, abrazándolos y al papá en la oficina trabajando, llegando a la casa sin tener contacto emocional con los niños, ya que también a la madre es a la que se le asigna el rol afectivo.

Romper con todos estos esquemas desde la primera etapa de la educación, es coeducar, enseñar desde la equidad formando nuevas perspectivas de lo que es ser hombre y mujer, así mismo todo lo que ambos sexos pueden lograr sin limitaciones.

Educar desde una perspectiva de género significa intervenir en todos los ámbitos de la vida escolar, teniendo en cuenta las diferencias que existen entre niños y niñas. Es una propuesta feminista pedagógica, cuyos primeros planteamientos se hicieron en España, y un proyecto de transformación en la transmisión del conocimiento y de las ideas desde una perspectiva de género en los espacios de socialización destinados a la formación y el aprendizaje. Hay que tomar en cuenta que la coeducación no es un concepto estático, sino que requiere ser dinámica y flexible, adaptándose a las distintas características culturales y los constantes cambios en la ciencia y la tecnología (Castilla, 2008)

2.6.1. HOMBRES, MUJERES Y EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Es evidente la diferencia que existe en el manejo, expresión y control de las emociones entre hombres y mujeres, nuevamente hacemos alusión al machismo como responsable de estas diferencias.

Las mujeres, por ejemplo, tienden menos a enfadarse. ¿Por qué? Porque desde la infancia la educación de género que reciben y que forma como mujeres, enseña que deben ser sumisas, solícitas, estar a expensas de lo que las demás personas esperan de nosotras. No sabemos decir que no, no sabemos marcarnos límites, y el enfado es, precisamente, una señal de que una persona, o una situación, han sobrepasado esos límites. Por su parte, los hombres encuentran dificultades a la hora de manifestar el miedo. ¿Alguna vez has acompañado a tu padre, hermano, amigo o pareja al médico, y él se ha mostrado enfadado, cascarrabias, gruñón o irritable? En realidad, lo que te está diciendo es que tiene miedo, que está aterrado, pero oculta ese miedo tras un enfado incontrolable. ⁴

2.7. FACILITACIÓN INTEGRAL

Antes de establecer que es la facilitación integral y su importancia en la educación, se abarca brevemente como es que nace y sus antecedentes, para esto se consultó el escrito de Gilbert Brenson Lazan donde habla principalmente sobre el constructivismo y relación con la educación.

“Aunque Edward L. Thorndike postuló los primeros preceptos constructivistas directamente relacionados con la educación en 1928, el Constructivismo como alternativa educativa para adultos, sólo toma fuerza en la segunda mitad del Siglo XX con el trabajo del Educador Yugoslavo Dusan Savicevec y el Norteamericano Malcolm Knowles. Ellos y sus seguidores construyeron la dicotomía de pedagogía (niños) vs. andragogía (adultos). Aunque los estudios muestran varias diferencias entre el aprendizaje de los dos grupos, también existen numerosas e importantes similitudes. Investigaciones posteriores han mostrado que se deben más a factores

⁴ <https://www.escolaesen.org/las-emociones-y-el-genero/>

relacionados con los estilos de aprendizaje, que a la edad del educando o a cualquier otro factor” (Lazán, 1996)

Lazán llama constructivismo criollo a aquel que llegó para establecerse como modelo pedagógico en sector hispanoamericano, sin embargo, es en este mismo lugar donde surgen nuevas ideas en base a él, pero desde una nueva perspectiva, que busca involucrar al educando en este proceso, haciendo de él un sujeto principal y esencial para la construcción su conocimiento.

En los años 70 y 80 surgieron muchas nuevas metodologías andragógicas, personalizadas, integrales. Estos modelos rechazaron la “educación bancaria (Freire)” y pretendieron convertir al aprendiz en participante activo del proceso. Mientras estos nuevos modelos gozaron de mucho éxito en varios países del mundo, tanto con niños como con adultos, la gran mayoría de ellos fracasaron en nuestro medio, debido, en nuestra opinión, a una inadecuada contextualización de ellos a la cultura, a la subcultura, a la etapa de evolución psicosocial individual y grupal y/o al nivel motivacional. (Lazán, 1996)

De esta forma el autor en cuestión hace mención a que la metodología holista es la adecuada para desarrollar procesos educativos, en otras palabras, la educación integradora. Es aquí donde nace la facilitación integral, donde el maestro no basa su enseñanza en simplemente llenar de conocimiento a su población, cambia su papel a facilitador por que contribuirá a que su población busque herramientas por sí solos para poder llegar al conocimiento.

2.7.1. MODELO DE LAS TRES C

Para el desarrollo óptimo de la facilitación integral, Lazán propone un modelo de tres pasos, que implican la participación del educando en la mayor parte del tiempo, cada uno con un objetivo. A continuación, se describen los tres momentos que son esenciales dentro de la facilitación integral, y que forman el modelo de las tres C.

a) Concientización

Facilita a través de una experiencia con significado y relevancia personal, una conciencia de las implicaciones de una necesidad sentida y de algunas opciones disponibles para satisfacer dicha necesidad. Facilita una reflexión individual y grupal sobre la experiencia anterior, con el fin de analizar, priorizar y compartir reflexiones, escuchar, valorar y evaluar las de otros y escoger una opción para ensayar.

b) Conceptualización

Facilita la adquisición y definición de la información conceptual y las destrezas necesarias para poder ensayar la nueva opción escogida. Facilita la elaboración de una visión en la cual las experiencias personales y lo descubierto se integran para formar un “norte” perceptual y estratégico

c) Contextualización

Facilita un ensayo preliminar de una aplicación de lo descubierto y de sus correspondientes destrezas, con el fin de evaluar individual y colectivamente los resultados y de introducir modificaciones. Facilita la aplicación del ensayo a la realidad vivida, y su síntesis con conocimientos, experiencias y necesidades actuales y nuevas, con el fin de lograr los objetivos trazados, compartir lo aprendido y gozar el logro.

CAPÍTULO III

MARCO COYUNTURAL

3.1. CRISIS SANITARIA COVID -19

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV).

Un nuevo coronavirus (CoV) es una nueva cepa de coronavirus que no se había identificado previamente en el ser humano. El nuevo coronavirus, que ahora se conoce con el nombre de 2019-nCoV o COVID-19, no se había detectado antes de que se notificara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.⁵

El primer caso registrado en Bolivia ocurre en marzo de 2020, en el departamento de Santa Cruz y no tomo mucho tiempo en esparcirse hacia los demás departamentos. Ante la rápida crecida de casos, el gobierno estableció cuarentena rígida, lo que implicó que ninguna persona pueda salir de sus domicilios a menos que necesite atención médica de emergencia. Por lo cual la educación también se vio afectada, interrumpiendo su modalidad regular, la presencialidad, y sustituyéndola por la modalidad virtual y a distancia.

Desde la llegada del virus se atravesó por un cambio brusco en la rutina de las personas, de un día para otro la socialización se detuvo con el fin de evitar la propagación de este. Este cambio afectó más que todo a niños y adolescentes los cuales encontraban en la escuela y colegios, a parte de un espacio de formación académica, también un espacio que permitía desarrollar sus habilidades sociales. Cuando dejaron de asistir a sus unidades educativas, tuvieron que adaptarse a una

⁵ <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>

rutina muy diferente a la que estaban acostumbrados; las clases virtuales. Donde si bien existía esta comunicación sincrónica tanto con el maestro/a y muy poca con sus pares ya no era posible esta interacción de persona a persona que comúnmente existía, no existía el espacio de “recreo” en el cual podían desahogarse de cierta forma conversando o jugando con sus amigos y amigas. Esto generó bastante estrés en los adolescentes, y quizá empeoró la situación tan difícil que todo adolescente pasa, cambios emocionales y cambios hormonales.

Dejando de lado lo académico y lo social, también se experimentaron cambios dentro de los hogares, la pandemia también afectó a la economía de muchas familias haciéndolas entrar en crisis, así mismo debido al virus que ahora habita entre nosotros, muchas familias perdieron a familiares. Todas estas situaciones tuvieron que vivirla los adolescentes, afectando de forma significativa su estabilidad emocional. Los adolescentes necesitan tener estrategias que les permita poder sobrellevar la pandemia sin que se vea afectada su salud mental.

3.2. EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL

La pandemia provocada por la covid-19 ha sorprendido a Latinoamérica y al mundo. Entre sus efectos está el aumento de las brechas sociales, económicas y educativas. En un reciente informe de UNICEF (2021), se estima que 114 millones de estudiantes se han quedado sin escolarización presencial, a causa de la cuarentena, que provocó el aislamiento social y el cierre de las escuelas. El dato más preocupante es que millones de estudiantes podrían abandonar definitivamente sus estudios.

La brecha de desigualdad en el acceso a la tecnología y a la educación se incrementó al momento de determinar que la educación sería totalmente virtual, ya que, para poder recibir educación bajo esta modalidad, se debe contar con un teléfono inteligente, laptop o tablets y obviamente conexión a internet. Poder adquirir estos productos implica tener ingresos económicos altos, ya que sus precios no son accesibles. No todos tienen el privilegio de poder costearse alguno de estos equipos y no tenerlos hace que el derecho a la educación se vea afectado.

3.3. CONTEXTO ECONÓMICO

La ciudad de La Paz es el segundo motor económico de Bolivia. Comercio y servicios, alimentos y bebidas alcohólicas y actividades industriales manufactureras son las tres actividades económicas más importantes. Desde 2017 hasta junio de 2019 la cantidad de negocios formales en la Comuna subió de 22.138 a 43.013, lo que equivale un crecimiento del 94,3%⁶.

Los Centros de Información y Formación Juvenil (CIJ), al estar ubicados en macro distritos del municipio, principalmente laderas, la mayoría de personas que asisten a los mismos son niños, niñas y adolescentes que viven en los alrededores.

Generalmente los progenitores de estos se dedican al comercio de todo tipo, de la misma forma se tiene universitarios que cuentan con trabajos informales para solventar sus estudios y así mismo ayudar a sus familias.

3.4. CONTEXTO POLÍTICO

El municipio de La Paz está dividido en Macro Distritos, los cuales se encargan de trabajar con las zonas pertenecientes al mismo, mediante la organización de juntas vecinales. Con esta organización se busca el bien de cada zona, ya sea en el ámbito educativo, salud y económico.

Cabe recalcar también que el Instituto de la Juventud es dependiente de la Secretaria de Desarrollo Social del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, busca ayudar a niños, adolescentes y jóvenes.

⁶ <https://amn.bo/2019/09/02/conozca-las-tres-actividades-economicas-mas-importantes-del-municipio-de-la-paz/>

CAPÍTULO IV

MARCO INSTITUCIONAL

4.1. SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ

La ciudad de La Paz, sede de gobierno de Bolivia, alberga en su interior una gran diversidad geográfica y cultural además de tener una gran población de migrantes de otras ciudades y también de las veinte provincias que componen el departamento. Así mismo es el segundo centro y motor del desarrollo de Bolivia. Como todo municipio, La Paz cuenta con su alcaldía la cual tiene como labor promover el progreso de la ciudad y de los ciudadanos. Para esto cuenta con trece secretarías municipales con labores específicas designadas:

- a) Secretaría municipal de Infraestructura Pública
- b) Secretaría municipal de Culturas
- c) Secretaría municipal de Desarrollo Social
- d) Secretaría municipal de Movilidad
- e) Secretaría municipal de Salud Integral y Deportes
- f) Secretaría municipal de Gestión Integral de Riesgos
- g) Secretaría municipal de Control y calidad de obras
- h) Secretaría municipal de Seguridad ciudadana
- i) Secretaría municipal de Planificación para el desarrollo
- j) Secretaría municipal de Gestión ambiental
- k) Secretaría municipal de Educación y cultura ciudadana
- l) Secretaría municipal de Desarrollo Económico
- m) Secretaría municipal de Finanzas

4.1.1. FUNCIÓN DE LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

La Secretaría de Desarrollo Social se enfoca en “Promover la atención integral de la familia estableciendo mecanismos para la prevención, el cuidado, protección, la

defensa, acceso y restitución de derechos humanos y ciudadanos, buscando la equidad, la integración, e interacción generacional en la concertación de políticas junto a actores públicos y privados, promoviendo el empoderamiento a través de la resiliencia social y revalorizando la interculturalidad y el sentido de “comunidad” para lograr el desarrollo social pleno de una comunidad con calidad de vida” (Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, 2021)

Como bien se puede inferir de la cita anterior, la Secretaría Municipal de Desarrollo social, trabaja con todo tipo de personas dentro de la sociedad; niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos mayores. Cada una de estas poblaciones tiene designada un centro de apoyo, el cual se encarga de brindar herramientas para que ellos/as puedan salir adelante y ser beneficiados de alguna forma.

El presente proyecto tiene planificado trabajar con adolescentes es por eso que el contexto en el que trabajará es dentro del Instituto de la Juventud, ya que este centro se encarga de la población adolescente y joven, brindando espacios educativos siempre en beneficio de ellos y ellas.

4.1.1.1. INSTITUTO DE LA JUVENTUD

El Instituto de la Juventud, pertenece a la Secretaria de Desarrollo Social, la cual forma parte de la alcaldía del municipio de La Paz. Somos la instancia encargada de trabajar con los jóvenes y para los jóvenes, generando proyectos y programas enfocados a apoyarlos y capacitarlos con el propósito que cumplan sus sueños.⁷

Dentro de esta institución dependiente de la alcaldía, se encuentran varios proyectos uno de ellos son los Centros de Información Juvenil (CIJ), los cuales trabajan en el área pedagógica, reforzando asignaturas de la escuela y colegio, así mismo motivar al desarrollo de habilidades de los estudiantes. Los Centros de Información Juvenil, están divididos en tres áreas pedagógicas:

⁷ <https://www.lapaz.bo/smds/instituto-de-la-juventud/>

- Formación y refuerzo académico: Encargada de reforzar asignaturas específicas como matemáticas, físicas y químicas a niños y adolescentes en edad escolar. Así mismo brindar apoyo en idiomas extranjeros como inglés, francés, chino mandarín, japonés y portugués.
- Habilidades para la vida: En esta área se desarrollan competencias en los participantes, para poder enfrentar la vida diaria, se tocan temáticas como huertos urbanos y cuidados de plantas, desafíos ODS, inteligencia emocional, ramas técnicas como producción de sonido, cosmetología y oratoria.
- Artística-Deportiva: Tienen el objetivo de potenciar habilidades artísticas en diferentes ramas del arte: dibujo, danza y teatro. De la misma forma incentivar al desarrollo de actividades deportivas fomentando una vida saludable y menos sedentaria.

Cada uno de los programas que son lanzados dentro de las áreas pedagógicas, tienen un requisito de grupo etario, pero principalmente los participantes de los mismos se encuentran en las edades de 10 años hasta los 25 años, obviamente estos son asignados a los programas más pertinentes para ellos, tomando en cuenta la temática y la metodología.

El Instituto de la Juventud se basa en la colaboración mutua y el trabajo en equipo, así mismo su principal pilar es fomentar el voluntariado por el bien común. De la misma forma promueve la valorización de nuestro folklore, enseñando a bailar las danzas de nuestra ciudad y país. Se promueve también el respeto y las creencias de los demás, manejando la tolerancia con los otros.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Antes de realizar el proyecto se permitió considerar un diagnóstico situacional como las necesidades de los adolescentes, su contexto, el marco teórico y el sustento teórico, teniendo como base los puntos mencionados anteriormente se propone y diseña el programa de inteligencia emocional “Abrazando mis emociones” para así mismo implementarlo.

A continuación, se describen aspectos importantes del proyecto y el programa como tal que servirá de guía para la ejecución del mismo.

5.1. DATOS GENERALES

Tabla 2. Datos informativos

| | |
|--|---|
| Responsable del Proyecto | Ashly Ana Arancibia Conde |
| Institución donde será ejecutado el proyecto | Instituto de la Juventud |
| Proyecto | Programa de inteligencia emocional “Abrazando mis emociones” dirigido a adolescentes de 14 a 17 años de edad, dentro del instituto de la juventud de la alcaldía de La Paz gestión 2021 |
| Meta: | Fortalecer la inteligencia emocional y habilidades sociales bajo la educación con perspectiva de género |
| Nombre del Programa: | Abrazando mis emociones |
| Duración del Proyecto | 3 meses |
| Modalidad | Virtual |
| Costo | Gratuito |
| Población objetivo | 35 adolescentes entre la edad de 14 y 17 años, de la ciudad de La Paz |

5.2. PROCEDIMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO

5.2.1. ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Este proyecto se caracteriza por estar constituido por cinco fases. La primera fase implica la aplicación del diagnóstico de necesidades el cual se aplica a la población tentativa a participar del proyecto denominado programa de inteligencia emocional “Abrazando mis emociones” involucra al grupo etario de 14 a 17 años. Debido a la emergencia sanitaria en la se encuentra el país, el diagnóstico será aplicado de manera virtual, esto para precautelar la salud de los menores de edad.

La segunda fase consiste en la pre prueba a los participantes del programa “Abrazando mis emociones”. Antes de empezar el desarrollo de los módulos, se aplicará la pre prueba a los participantes del programa para medir el conocimiento con el que llegan los participantes.

En la tercera fase se da inicio al desarrollo de los tres módulos:

- a) Implica la socialización de conceptos
- b) Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional
- c) Evaluación del aprendizaje.

La cuarta fase del proyecto implica la aplicación de la post prueba, para poder comparar el impacto del mismo al finalizar este. Por último, la quinta fase que implica la evaluación al programa como tal por parte de los participantes del mismo.

Tabla 3. Fases del proyecto

| FASES | NOMBRE DE LA FASE | Propósito |
|--------|----------------------------|---|
| FASE 1 | Diagnóstico de necesidades | Determinar las necesidades a nivel emocional que tienen los adolescentes de las edades de 14 a 17 años. |
| FASE 2 | Aplicación de Pre Prueba | Establecer cuál es el nivel de conocimiento que tienen los participantes antes de |

| | | |
|--------|---|---|
| FASE 3 | Desarrollo de los tres módulos y evaluación de aprendizajes | ingresar al programa en cuestión. Desarrollar los contenidos y actividades de los tres módulos, así mismo los participantes deberán realizar una evaluación de aprendizajes al finalizar los mismos. |
| FASE 4 | Aplicación de Post Prueba | Contrastar cual fue el impacto que tuvo el programa en los participantes tomando en cuenta los resultados de la pre prueba. |
| FASE 5 | Evaluación al programa | Evaluar al programa “Abrazando mis emociones” en base a los criterios establecidos del mismo |

Fuente. Elaboración propia

El presente programa, aportará elementos teóricos-prácticos que permitan a los participantes conocer, fundamentar y aplicar diferentes recursos y estrategias de la inteligencia emocional a su vida cotidiana y esencialmente a situaciones negativas que puedan afrontar.

Para ello se han previsto una serie de estrategias pedagógicas centradas en un conjunto de contenidos y actividades educativas que tienen como sujeto principal a las personas participantes del programa, se prioriza la reflexión sobre la práctica y el aprendizaje colaborativo.

Las estrategias pedagógicas del proyecto: Programa de inteligencia emocional “Abrazando mis emociones” contempla tres actividades temáticas que buscan desarrollar y fortalecer conocimientos, habilidades y actitudes para la integración

práctica y eficiente de la inteligencia emocional en la vida de los adolescentes, y así en un futuro haber formado adultos con estabilidad emocional.

5.2.2. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS CENTRADAS EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 4. Módulos y contenidos

| MÓDULOS | OBJETIVO | CONTENIDOS |
|---|---|---|
| Módulo 1 Descubriendo la inteligencia emocional (Introducción) | Desarrollar conceptos primordiales e introductorios de la inteligencia emocional a partir del conocimiento previo de los estudiantes. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptos y definiciones de la inteligencia emocional (Emociones Básicas) 2. Base de las habilidades sociales 3. Motivación y entusiasmo 4. Perseverancia y Empatía 5. Vocabulario Emocional |
| Módulo 2 Conciencia de las Emociones (Intrapersonal) | Incrementar aptitudes emocionales intrapersonales en los estudiantes desde la contextualización y concientización de cada temática. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Autoestima 7. Autoconocimiento Emocional (Propias y de los demás) 8. Manejo de las emociones-El lado |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>positivo de las emociones</p> <p>9. Aptitudes Emocionales</p> <p>10. Frustración y rencor</p> <p>11. Afrontar situaciones adversas</p> |
| <p>Módulo 3</p> <p>Compartiendo mi inteligencia emocional (Interpersonal)</p> | <p>Fomentar el desarrollo de las aptitudes emocionales interpersonales para el mejor manejo de grupos sociales en cualquier ámbito.</p> | <p>12. Manejo de las relaciones personales Familia</p> <p>13. (Amigos, Pareja,)</p> <p>14. Resolución de conflictos y negociación</p> <p>15. Comunicación Asertiva</p> <p>16. Comunicación verbal y no verbal- Popularidad y Sociabilidad</p> <p>17. Cooperación con los otros</p> |

Fuente. Elaboración propia

5.2.3. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS DE FORMACIÓN

Las estrategias pedagógicas utilizadas en el proyecto: Programa de Inteligencia Emocional “Abrazando mis emociones” se basó en ciertos principios sociales como la igualdad de género, el respeto a la dignidad humana en el marco de la

coeducación. El programa se caracteriza por basarse en la metodología de Aprendizaje basado en el Pensamiento, como modelo pedagógico. Haciendo uso de la facilitación integral, se enseña al participante a analizar, contextualizar, argumentar y desarrollar destrezas en pensamiento, que abarcan más que memorización, así también con la coeducación evitaremos caer en estereotipos de género. Esto permitirá un aprendizaje:

- Activo, porque ubica al participante como sujeto protagonista de su propio aprendizaje, en diálogo constante entre participantes del programa y porque promueve el desarrollo de prácticas, que permitan la aplicación reflexiva y creativa de lo aprendido al campo contextual al que pertenecen.
- Participativo, porque genera espacios de trabajo colaborativo, que exigen el aporte individual en función del logro de los aprendizajes de todos los miembros del programa.
- Reflexivo, porque se orienta no a la aplicación mecánica de teorías y procedimientos, sino a la aplicación consciente y fundamentada de estrategias de aprendizaje y enseñanza que incrementen su inteligencia emocional, por lo tanto, el buen manejo y control de las emociones.
- Vivencial, porque se parte de la realidad de los participantes y se busca llegar a ella a través de los contenidos, habilidades y actitudes a desarrollarse en el transcurso del programa.

5.2.4. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Al ser este un programa sin fines de lucro y sin resolución ministerial, no es necesaria la nota de aprobación para poder culminarlo. Sin embargo, para estar consciente de que el aprendizaje está siendo adquirido exitosamente, se tomarán pruebas evaluativas al finalizar cada módulo.

Por tanto, la evaluación de cada módulo estará a cargo de la facilitadora, quien incluirá la utilización de herramientas tecnológicas como: Kahoot, Mentimeter y Padlet para realizar evaluaciones cuantitativas del aprendizaje en base a los criterios de evaluación planteados en cada módulo, esto al finalizar los mismos.

5.2.5. SISTEMA DE EVALUACIÓN POR MÓDULO

Tabla 5. Criterios de evaluación por módulos

| MÓDULO | CRITERIOS |
|--|---|
| MÓDULO 1 “Descubriendo la inteligencia emocional” | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de conocimientos, actitudes y habilidades.• Socialización entre participantes para el desarrollo de una actividad de bien común.• Estabilización del ambiente para una buena relación de comunicación. |
| MÓDULO 2 “Conciencia de las emociones” | <ul style="list-style-type: none">• Inclusión de opiniones sobre experiencias vividas.• Destacan aspectos con relación a la realidad.• Reconocen emociones más allá de las emociones básicas• Realizan ejercicios que incrementen el auto conocimiento |
| MÓDULO 3 “Compartiendo mi inteligencia emocional” | <ul style="list-style-type: none">• Establecen relaciones positivas de interacción social.• Se involucran al trabajo en equipo.• Liderazgo en los participantes. |

Fuente. Elaboración propia

5.2.6. EVALUACIÓN Y APRENDIZAJE

Tabla 6. Calendario de las evaluaciones de aprendizajes

| Módulo | Fecha de Evaluación | Herramienta | Puntaje |
|----------|---------------------|-----------------|---------|
| Módulo 1 | 16 de noviembre | Kahoot | 5 pts. |
| Módulo 2 | 6 de diciembre | Mentimeter | 5 pts. |
| Módulo 3 | 27 de diciembre | Kahoot y Padlet | 5 pts. |
| TOTAL: | | | 15 pts. |

Fuente. Elaboración propia

5.2.7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 7. Cronograma

| FASES DEL PROYECTO | | SEPTIEMBRE | | | | OCTUBRE | | | | NOVIEMBRE | | | | DICIEMBRE | | | |
|--------------------|-----------------------------|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Fase I | Diagnóstico de necesidades | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fase II | Aplicación de la pre prueba | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fase III | Desarrollo de contenidos | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fase IV | Aplicación Post prueba | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fase V | Evaluación al programa | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fuente: Elaboración propia

CAPITULO VI

PROCESO DE EVALUACIÓN AL PROYECTO DE GRADO

En este capítulo se desarrolla los procedimientos que coadyuvaron en el seguimiento del proyecto con el objetivo de medir la eficacia del mismo.

6.1. APLICACIÓN DE PRUEBAS

Para la parte evaluativa del proyecto se hicieron uso de pruebas, las cuales permitirán observar de cerca aspectos muy importantes en cada fase establecida del proyecto, a continuación, se describen cada una de ellas y la función que tienen.

6.2. PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Estas pruebas son aplicadas una vez el módulo haya sido finalizado, consta de 5 preguntas entre ellas opción múltiple y verdadero y falso, las cuales tienen como función evaluar el aprendizaje que adquirieron los participantes. Al existir solamente tres módulos, las pruebas evaluativas por ende son tres.

6.3. INSTRUMENTOS PRE-TEST Y POST-TEST

Según el autor Van Dalen (1971), “cuando se emplea este diseño, la variable dependiente es medida antes o después de que se aplique o elimine la variable independiente. Luego se computa la magnitud del cambio, si es que éste se ha producido” (Dalen & Mayer, 1971)

El Diseño planteado por el autor es cuasi experimental con control mínimo, ya que se trabajó con un solo un grupo y se realizó un pre test para saber el nivel de conocimientos sobre la inteligencia emocional, posteriormente se realizó el experimento, adaptado al contexto de los estudiantes, con el desarrollo del programa el cual consto con tres módulos desarrollados en tres meses: Abrazando mis emociones, y finalmente se comparó los resultados buscando una influencia positiva en relación a la inteligencia emocional.

6.4. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN AL PROGRAMA

Al finalizar el programa, así como los tres módulos, los participantes deben realizar la evaluación correspondiente al desarrollo de este. El instrumento aplicado fue la encuesta utilizando la escala de Likert, la cual se encarga de medir el grado de conformidad de los participantes. Las preguntas que contiene la encuesta se realizaron en base a criterios establecidos para evaluar el proyecto. Esta encuesta se realizó de manera virtual y fue respondida por los adolescentes que participaron del programa “Abrazando mis emociones”.

Tabla 8. Criterios para la evaluación al programa

| CRITERIO | DEFINICIÓN | INDICADORES |
|--|---|--|
| Pertinencia entre contenidos y actividades | Los contenidos que se van desarrollando deben tener relación con las actividades planteadas cada planificación de clase | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |
| Fomenta el trabajo colaborativo | Las actividades planteadas en la planificación de clase deben incluir trabajos grupales en los cuales los participantes deben socializar entre ellos y buscar juntos construir el aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |
| Incorpora contenidos que permitan la reflexión sobre la desigualdad de | La elaboración de la planificación diseño de contenidos y actividades | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo |

| | | |
|--|---|--|
| género en el ámbito emocional | debe ser realizada desde una perspectiva de género. | <ul style="list-style-type: none"> • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |
| Genera un ambiente reconfortante para los participantes | La facilitadora debe ser consciente que este es un programa en el cual debe primar la comprensión, el apoyo y soporte emocional para con los participantes | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |
| Socializa estrategias que permitan incrementar la inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal | Dentro de las actividades se debe incluir las estrategias necesarias que ayuden a los adolescentes a desarrollar su inteligencia emocional. | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |
| Se desarrollan conceptos claros y concisos de cada tema dentro de los módulos | No limitarse a dar conceptos extensos ni a hacer solamente uso de teoría, los conceptos brindados deben ser muy claros y enfocarse en lo que se quiere dar a conocer. | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |
| Se da espacio a la práctica después del desarrollo de cada contenido para un mejor aprendizaje | Es necesario motivar a la práctica a los adolescentes para percatarse de que lo desarrollado ha sido | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |

| | | |
|--|--|--|
| | adquirido como aprendizaje. | |
| Se valoriza el conocimiento previo que tienen los estudiantes. | Siempre se debe partir de la realidad de los estudiantes, así mismo desde el conocimiento previo que ellos y ellas tienen. | <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente en desacuerdo • En desacuerdo • De acuerdo • Totalmente de acuerdo |

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO VII

RESULTADOS DEL PROYECTO DE GRADO

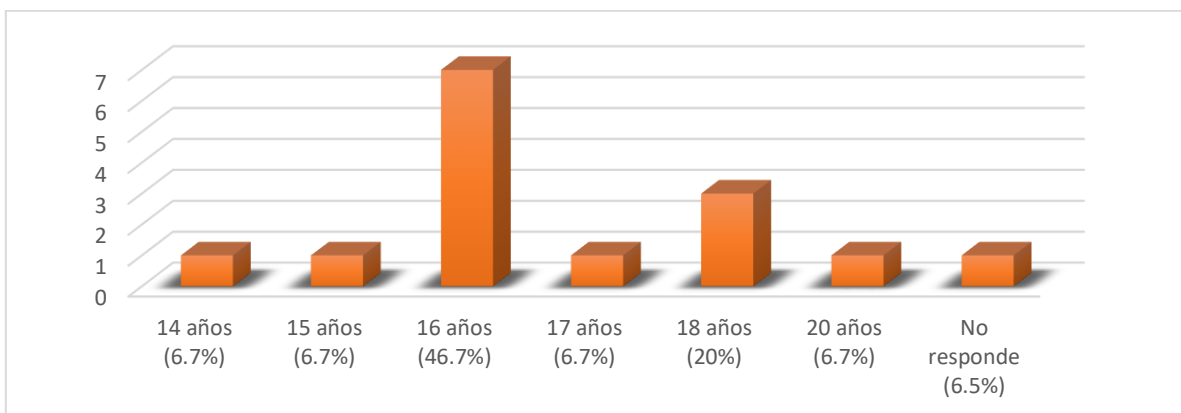
En este capítulo se describirán los resultados del diagnóstico que se realizó a adolescentes antes de diseñar las estrategias pedagógicas dentro del programa. Posteriormente se muestra y comparan los resultados de la pre prueba y post prueba. Así mismo se detallan los resultados de la evaluación del aprendizaje de los tres módulos desarrollados y por último se describen analizan e interpretan los resultados del instrumento de evaluación.

7.1. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

El diagnóstico es el primer paso para empezar con la intervención y con el desarrollo del proyecto de grado. Se realizó un diagnóstico a 15 adolescentes para poder establecer las necesidades de la población. Las preguntas que se realizaron en el cuestionario fueron de tipo abierto y opción múltiple, ya que para definir con pertinencia las necesidades del proyecto. A continuación, se muestran los resultados del diagnóstico.

7.1.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A ADOLESCENTES

Gráfico 1. Edad de los participantes



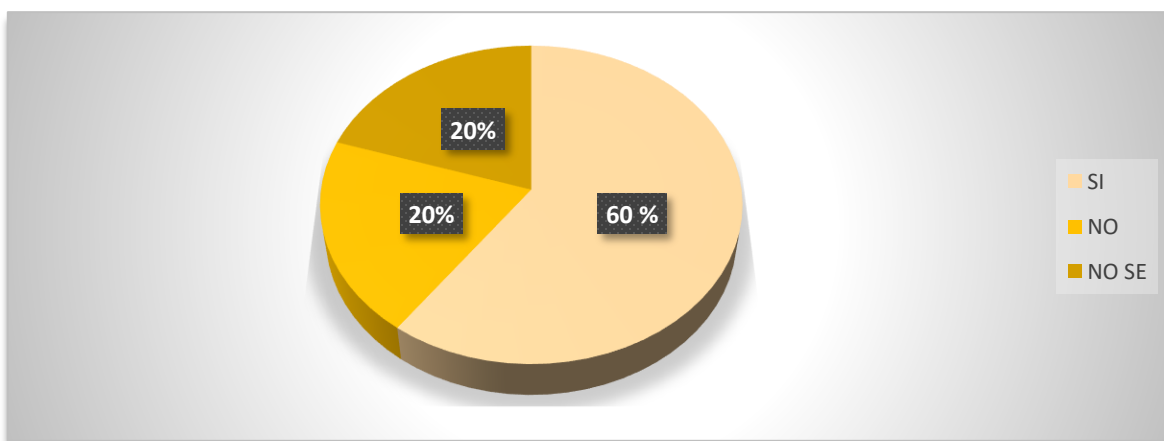
Fuente: Elaboración propia

El primer gráfico muestra que 15 adolescentes entre los 14 años y 18 llenaron la encuesta. El promedio general de los resultados es 16, es decir la mayoría de los adolescentes que llenaron el diagnóstico tiene 16 años.

Se tomó en cuenta este grupo etario ya que el proyecto va dirigido específicamente a adolescentes y es en este rango de edad donde la adolescencia toma lugar. “La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa” (UNICEF, 2020)

Por lo tanto, tomando en cuenta el párrafo anterior de la OMS, muchas veces no existe un rango específico para definir la adolescencia, esto debido a los problemas con la adolescencia tardía o temprana. Sin embargo, por lo general esta se da entre los 10 y 19 años. De esta forma, es totalmente positivo para el diagnóstico que adolescentes entre la edad de 14 y 18 años hayan participado del cuestionario.

Gráfico 2. ¿Notaste algún cambio en tu estabilidad emocional desde que comenzó la pandemia?



Fuente: Elaboración propia

El gráfico N° 2 muestra que de un 100% de 17 adolescentes, 60% responde SI a la pregunta, un 20% indica que NO existe ningún cambio y el otro 20% responde NO

SE. Esto indica que la mayoría de los adolescentes siente que su estabilidad emocional se vio afectada por la pandemia.

Se sabe bien que cuando la pubertad inicia y poco después la adolescencia, con ellas llegan muchos cambios, tanto físicos como psicológicos estos cambios muchas veces suelen ser muy difíciles para los niños y niñas en desarrollo ya que están entrando a una nueva etapa de sus vidas. “Es difícil generalizar acerca de los efectos psicológicos del momento de inicio de la pubertad porque éstos dependen de la manera en que el adolescente y otras personas en su entorno interpreten los cambios acompañantes. Los efectos de la maduración temprana o tardía tienden a ser negativos cuando los adolescentes están mucho más o menos desarrollados que sus compañeros, cuando no consideran que los cambios sean ventajosos y cuando varios sucesos estresantes, como la llegada de la pubertad y la transición a la secundaria, ocurren aproximadamente al mismo tiempo” (Petersen, 1993)

Antes de la pandemia, sobrellevar los cambios de la adolescencia ya era muy complicado para los adolescentes. El vivir esta etapa de cambio dentro de una crisis sanitaria que a su vez desencadenó una crisis económica y educativa, hizo que los adolescentes no controlen su estado emocional, haciendo que este se desestabilice, ya mencionado en el análisis de las respuestas de la presente pregunta, la mayoría de los adolescentes notó un cambio en su estabilidad emocional.

Tabla 9. Análisis de las respuestas de la pregunta 3

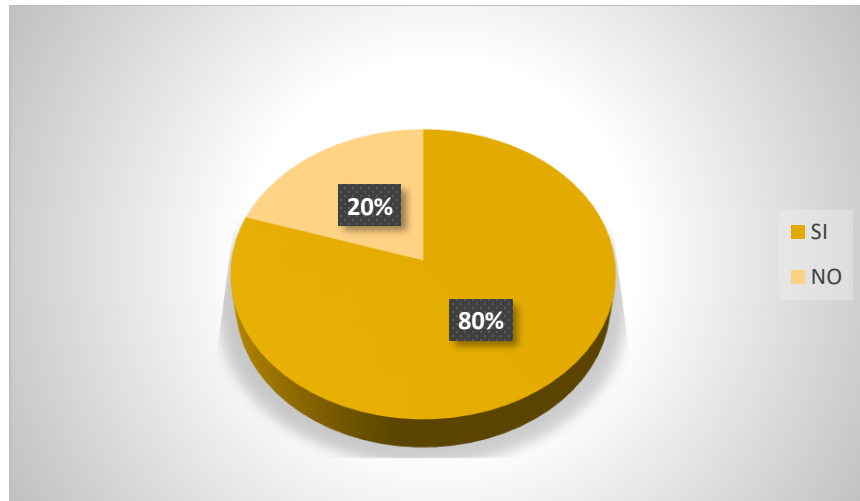
| PREGUNTA 3 | RESPUESTAS | CATEGORÍA | SUB CATEGORÍA | DEFINICIÓN |
|--|--|-----------------|------------------------------------|--|
| <p>Si tu anterior respuesta fue "si" ¿Qué cambios notaste?</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Depresión, ansiedad 2. No se 3. Pues que me dio flojera de todo, que ya nada me importaba 4. Que soy muy nerviosa 5. Menos contacto con las personas tanto física como emocional. 6. No estuve feliz por mucho tiempo 7. Pues muchos, por ejemplo, tengo ansiedad 8. Que me volví un poco sensible 9. Tengo más inseguridades | <p>Ansiedad</p> | <p>Carga de estrés</p> | <p>El estar ante situaciones de mucha presión ya sea en el ámbito académico laboral o familia, esto junto a no saber cómo sobrellevar situaciones difíciles genera estrés y cuando existe una carga grande de estrés, tiende a desarrollar nuevos trastornos como ser la ansiedad y/o depresión.</p> |
| | | | <p>Mal manejo de las emociones</p> | <p>Un mal manejo de las emociones provoca dejarse dominar por ellas por lo cual es posible no sobrellevar correctamente algunas situaciones difíciles.</p> |
| | | | <p>Traumas</p> | <p>La ansiedad también puede ser causada por traumas que la persona desarrollo al momento de exponerse a una situación negativa.</p> |

| | | | | |
|--|--|-----------------|------------------------|--|
| | | Depresión | Falta de motivación | La carencia de motivaciones en la vida genera también en la persona cuadros de depresión |
| | | | Enfermedad es crónicas | Muy aparte la desmotivación, la depresión puede ser provocada por alguna enfermedad como por ejemplo el hipotiroidismo. |
| | | Baja Autoestima | Inseguridad | Es normal que en la adolescencia exista algún tipo de inseguridad respecto al físico o a la personalidad de uno mismo, lo que se debe tener en cuenta que esto no provoque actitudes dañinas hacia los mismos, como autolesiones, trastornos alimenticios. |

Fuente. Elaboración propia

En la tabla N° 9 se observan las repuestas de los adolescentes, muchos de ellos describen ciertas características de la depresión y ansiedad, el sentirse sensibles, inseguros e infelices, hace denotar que la mayoría de ellos está presentando algunos problemas emocionales y de salud mental.

Gráfico 3. ¿Últimamente has tenido cambios de humor repentinos?



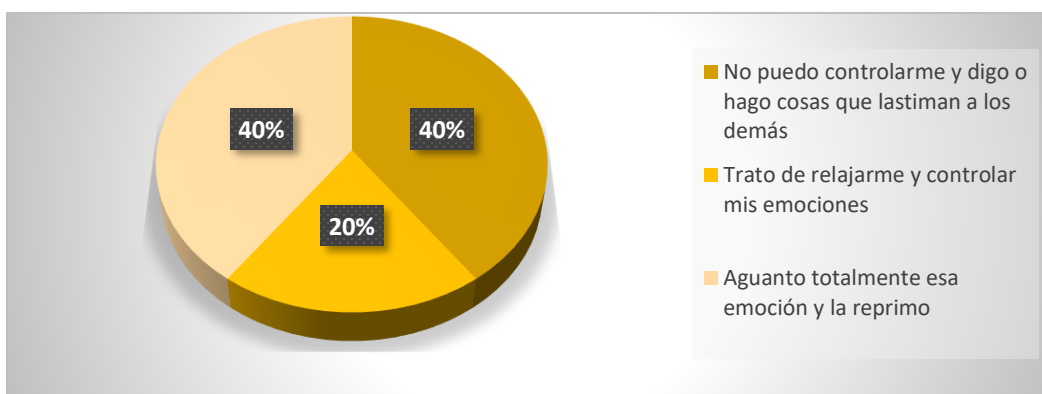
Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 3 señala que de un total de 15 adolescentes que hacen el 100% de la población, un 80% señala que ultimamente ha tenido cambios de humor repentinos y el 20% señala que no. Siendo el 80% la mayoría, se puede decir que la mayoría de los adolescentes presenta cambios repentinos de humor.

Los cambios repentinos de humor indica una inadecuada gestión de las emociones, no se está dando lugar a las mismas y posiblemente se las está reprimiendo. También puede ser a causa de un trastorno de bipolaridad, sin embargo estos cambios de humor también son ocasionados por la pubertad y la adolescencia. (...) “Es en el hipotálamo donde se producen los factores que determinan la liberación de hormonas. Es entonces este un período de cambios fisiológicos y, por ende, psicológicos que producen un desorden en el humor, carácter y emociones, difíciles de controlar en la avalancha de cambios y sensaciones nuevas. Es importante entender estos cambios y estar consciente que el hipotálamo y la corteza cerebral influyen directamente sobre el sistema inmunológico y este, a su vez, recibe órdenes de las emociones. El estrés emocional y físico que viven los adolescentes puede ocasionar diversas patologías” (Silva & Gálviz, 2010)

Tomando en cuenta la cita anterior, los cambios de humor ocurren a causa de varios procesos físicos internos que inician en la adolescencia, el que la mayoría de los adolescentes hayan sentido ultimamente cambios de humor repentinos, indica que aparte de considerar el factor de la adolescencia, podemos considerar el cambio repentino en sus vidas debido a la pandemia, así mismo el no haber desarrollado plenamente la inteligencia emocional, lo que hace que experimenten cambios anímicos que muchas veces puede llegar a ser perjudicial para sus vidas.

Gráfico 4. ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a?



Fuente. Elaboración propia

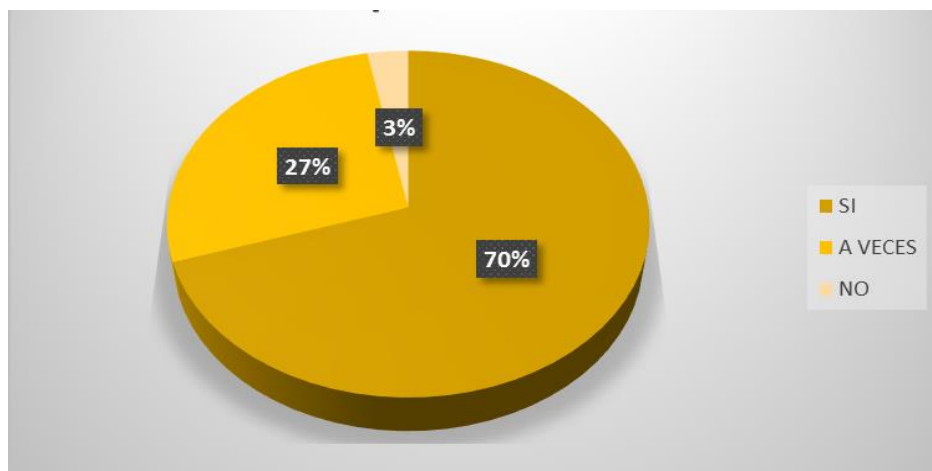
El gráfico N° 4 describe que de un total de 15 adolescentes que hacen el 100% de la población un 40% señala que cuando se siente enojado/a “No puedo controlarme y digo o hago cosas que lastiman a los demás, otro 40% señala que “Aguanto totalmente esa emoción y la reprimo” y solo el 20% “Trato de relajarme y controlar mis emociones”

Analizando los resultados se puede decir que solamente una minoría reacciona de forma correcta o haciendo uso de la inteligencia emocional, y el 80% que es la minoría reprime totalmente la emoción o no la controla y ambas opciones obviamente son muy perjudiciales. “Esencialmente, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Y es importante porque cuanto más comprendamos estos aspectos de nosotros mismos,

mejor serán nuestra salud mental y nuestro desarrollo social” (Mestre & Bachard, 2019)

Cuando una persona logra desarrollar favorablemente la inteligencia emocional tiende a manejar sus emociones adecuadamente, esto no significa no sentir las, sino canalizarlas de una forma favorable para uno mismo y para los demás. Por el contrario, cuando una persona carece de inteligencia emocional no sabrá como manejar sus emociones lo que ocasionará muchas cosas negativas, discusiones fuertes, mucho daño emocional a si mismo y a los demás, incluso tomar decisiones malas para su vida. En el caso de la población que participó del cuestionario, al haber elegido dos opciones que no tienen relación con la inteligencia emocional, da a entender que no aplican la misma.

Gráfico 5. ¿Te cuesta expresar como te sientes?

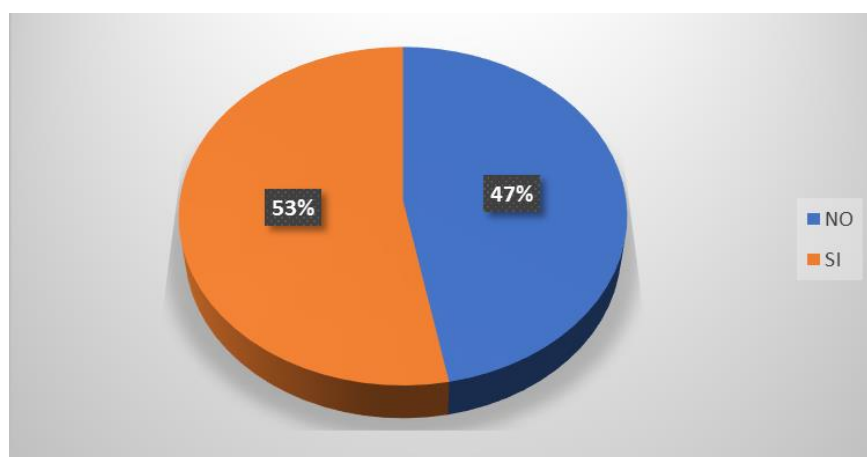


Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 5 indica que de un total de 15 adolescentes que hacen el 100% de la población, un 70% indica "Si" con respecto a tener dificultad al momento de expresar sus emociones, un 27 % responde que a veces, y 3% no. Lo que indica que la mayoría de los adolescentes tienen dificultad al momento de expresar sus emociones y así también reconocerlas.

Otro factor negativo que trae el no haber desarrollado la inteligencia emocional, es la mala gestión de emociones. Si bien en el anterior Item se habló respecto a este tema, es importante mencionar que el primer paso para una buena gestión de emociones es saber reconocerlas, para así expresarlas de forma correcta y no dañinamente. Cuando uno no expresa sus emociones, da a entender que no sabe identificarlas, esto genera un conflicto interno en la persona al no saber que es lo que está sintiendo lo que provoca no poder expresarlo. Se asume que la mayoría de los adolescentes que llenaron el cuestionario pasan por esta situación.

Gráfico 6. ¿Has tenido problemas para dormir?



Fuente. Elaboración propia

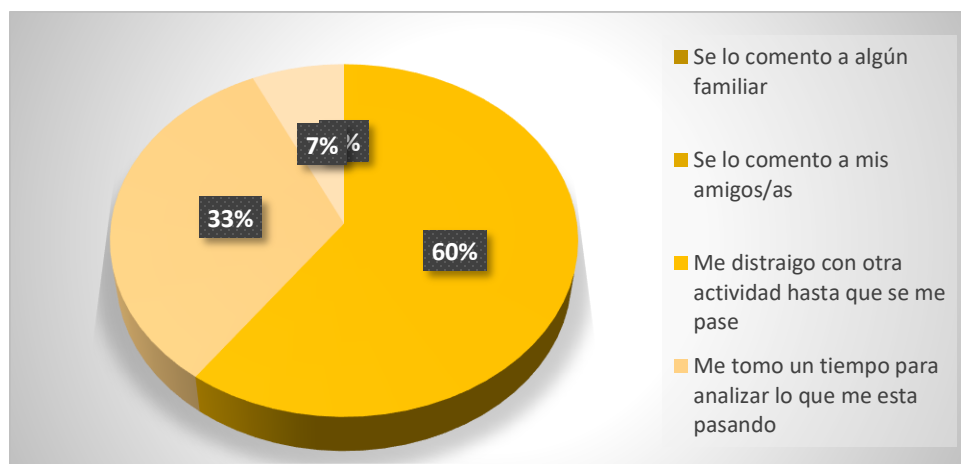
El gráfico N° 6 denota que de un total de 15 adolescentes que hacen el 100% de la población un 53.3% indica que tiene problemas para dormir y el 46.7% que no los tiene. No existe mucha diferencia entre ambos datos sin embargo el gráfico No. 6 indica que la mayoría de ellos está teniendo problemas para dormir.

Haciendo la interpretación de los datos se puede mencionar que cuando una persona tiene dificultades de sueño, es una señal de que pueda tener algún trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión. Así mismo es un indicador de estar cargando bastante estrés.

“La relación entre las alteraciones del estado emocional con los trastornos del sueño está ampliamente documentada en investigaciones que evidencian el padecimiento

de pacientes con depresión. La Organización Mundial de la Salud indica que en el índice de morbilidades a escala mundial, los trastornos mentales representan el 12% siendo las personas mayores la población más afectada por depresión u otras alteraciones mentales y emocionales. Sobre esta relación entre la depresión y el insomnio o la hipersomnia algunos especialistas sostienen que el punto de encuentro está en el sistema neural donde posiblemente se comparten procesos bioquímicos y estructurales. También se cree que el insomnio asociado a la depresión está causado por la estimulación de los receptores serotoninérgicos 5-HT₂ y puede mejorar con el consumo de sustancias que bloqueen este receptor bajo tratamiento farmacológico” (Instituto del Sueño, 2020)

Gráfico 7. ¿Cómo reaccionas cuando te sientes decaído/a emocionalmente?



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 7 revela que de un total de 15 adolescentes que hacen el 100% de la población, responden a la pregunta ¿Cómo reaccionas cuando te sientes decaído/a emocionalmente? en el siguiente porcentaje: El 60% elige la opción “Me distraigo con otra actividad hasta que se me pase”, un 33.3% responde “Me tomo tiempo para recapacitar en lo que me está sucediendo y me auto analizo” y 6,7% responde “nada”, las opciones restantes no obtuvieron ningún porcentaje.

La mayoría de los adolescentes no toma en cuenta sus emociones y las ignora, esto hará que cada emoción poco a poco se vaya acumulando y algún día pueda afectar gravemente a su estabilidad emocional. Las consecuencias que trae esto van desde un desorden severo emocional hasta a algún trastorno como la ansiedad o depresión, estas patologías son muy difíciles de tratar y si no se recibe ningún tratamiento ya sea terapéutico o farmacéutico provoca en la persona escenarios muy fuertes de desestabilidad emocional, muchas veces esta etapa hace perder la conciencia de los actos, es por eso que muchas personas llegan autolesionarse y en el peor de los casos suicidarse.

Tabla 10. Análisis de las respuestas del ítem 9

| ÍTEM 9 | RESPUESTAS | CATEGORÍA | SUB CATEGORÍA | DEFINICIÓN |
|--|--|-------------------|--|--|
| Por favor escriba todas las emociones que conozca (ej.: tristeza, alegría) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tristeza, felicidad, miedo 2. Feliz, enojado, ofuscado, triste, distraído 3. Enojo, temor, inseguridad, orgullo, confianza, interés, asco, simpatía y horror 4. Todas las de intensamente 5. Enojo alegría tristeza desagrado y temor 6. No conozco ninguna xq no lo siento 7. Tristeza rabia felicidad 8. Tristeza, alegría, enojo, emoción 9. Tristeza alegría enojo 10. felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y disgusto 11. Amor, odio, alegría, tristeza, sorpresa, enojo miedo, angustia, deseo, celos 12. Miedo, confianza, enojo 13. Alegría, enojó, tristeza 14. Alegría, angustia, ira, soberbia, tristeza 15. Alegría, enojó, tristeza | Emociones básicas | Respuestas automáticas del cerebro | Ante cualquier situación ya sea buena o mala nuestro cerebro hará que experimentemos sensaciones que tengan que ver con lo acontecido, es inevitable no sentir las, sin embargo, se las puede manejar y controlar |
| | | | Estímulos relevantes para la supervivencia | Estas sensaciones son importantes para el ser humano ya que con ellas se puede percibir situaciones de peligro que pueda dañar la integridad de uno mismo, existen más de 100 emociones y si no existe un buen reconocimiento de las mismas habrá el impedimento de poder manejarlas |

Fuente. Elaboración propia

Dentro de la tabla N° 10 es notorio que los adolescentes tienen un limitado vocabulario emocional, ya que no conocen más de las emociones habituales (alegría, tristeza, enojo). El no tener un amplio vocabulario emocional hace mucho más difícil poder reconocer las emociones que uno siente, y mientras no las reconozcamos, más difícil será el no poder controlarlas y manejarlas.

Tabla 11. Respuestas de la pregunta 10

| ITEM 9 | RESPUESTAS | CATEGORÍA | SUB CATEGORÍA | DEFINICIÓN |
|--|--|--|-------------------------------|---|
| ¿Qué es para ti la Inteligencia Emocional? | 1. Algo que puede reconstruir tus emociones | Relación entre el cerebro y el corazón | Conocimiento de las emociones | No solo basta con conocer las emociones básicas, se debe tener un amplio vocabulario emocional, ya que sentimos muchas más emociones aparte de las básicas, mientras más se logre conocer todas se tendrá un mejor manejo de las mismas, por lo tanto, se tendrá inteligencia emocional |
| | 2. Las emociones que llevas en la cabeza | | Expresar emociones | No solo basta con conocer las emociones sino también saber expresarlas y canalizarlas de forma que no afecten la rutina diaria. |
| | 3. Es cuando puedes expresar tus emociones | | | |
| | 4. Pus no se | | | |
| | 5. Puede ser la forma en que recapacitamos emocionalmente | | | |
| | 6. Am pensar con la cabeza antes de actuar | | | |
| | 7. Q juegan con tu mente sin q te des cuenta | | | |
| | 8. Analizar cómo te sientes | | | |
| | 9. ¿Algo que tenga que ver con lo que uno siente emocionalmente? | | | |
| | 10. Saber mucho de las emociones, lo que le pasa a tu cuerpo o pensamiento? | | | |
| | 11. La capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás | | | |
| | 12. No se | | | |
| | 13. Cosas del cerebro y corazón | | | |

Fuente. Elaboración propia

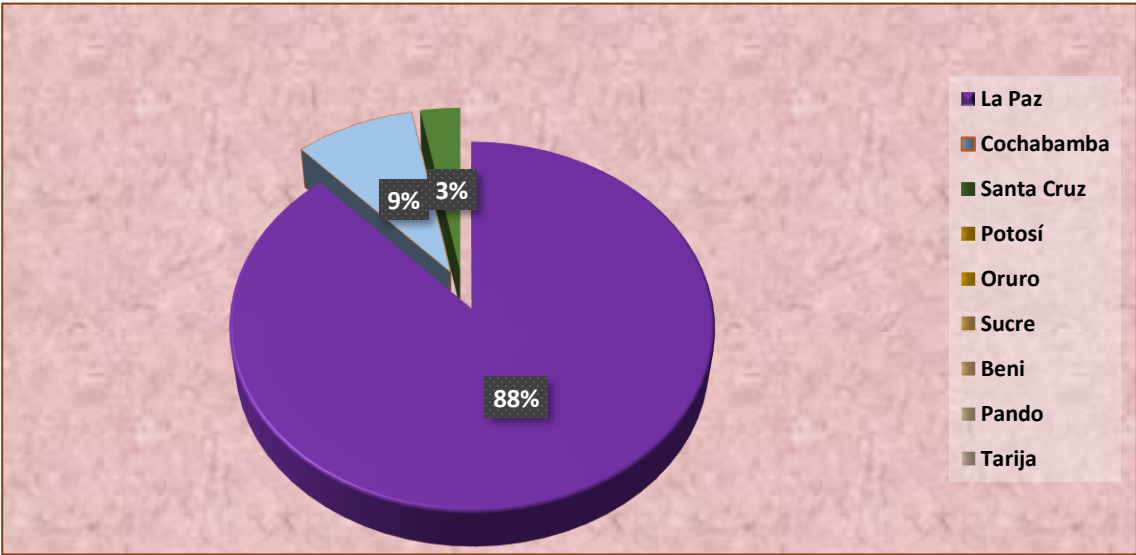
En la tabla N° 11 se hizo el análisis a las respuestas de la pregunta 10, la cual solicita a los adolescentes establecer un concepto de inteligencia emocional en sus propias palabras. Los adolescentes tienen una base del significado de la IE, sin embargo, este conocimiento es limitado.

7.2. RESULTADOS DE LA PRE PRUEBA

A continuación, se describen, analizan e interpretan los datos recabados de la pre prueba aplicada a adolescentes que participaron del programa de inteligencia emocional: Abrazando mis Emociones. Se tuvo treinta y cuatro personas inscritas entre hombres y mujeres. Esta prueba también recaba datos informativos de la población inscrita al programa, como ser nombre completo, carnet de identidad, número de celular, edad, lugar de residencia y macro distrito. En este acápite no todos los datos serán tomados en cuenta ya que muchos de ellos no tienen relevancia en esta etapa de análisis, como los nombres y/o carnet.

7.2.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA PREPRUEBA A ADOLESCENTES PARTICIPANTES

Gráfico 8. Ciudad de residencia

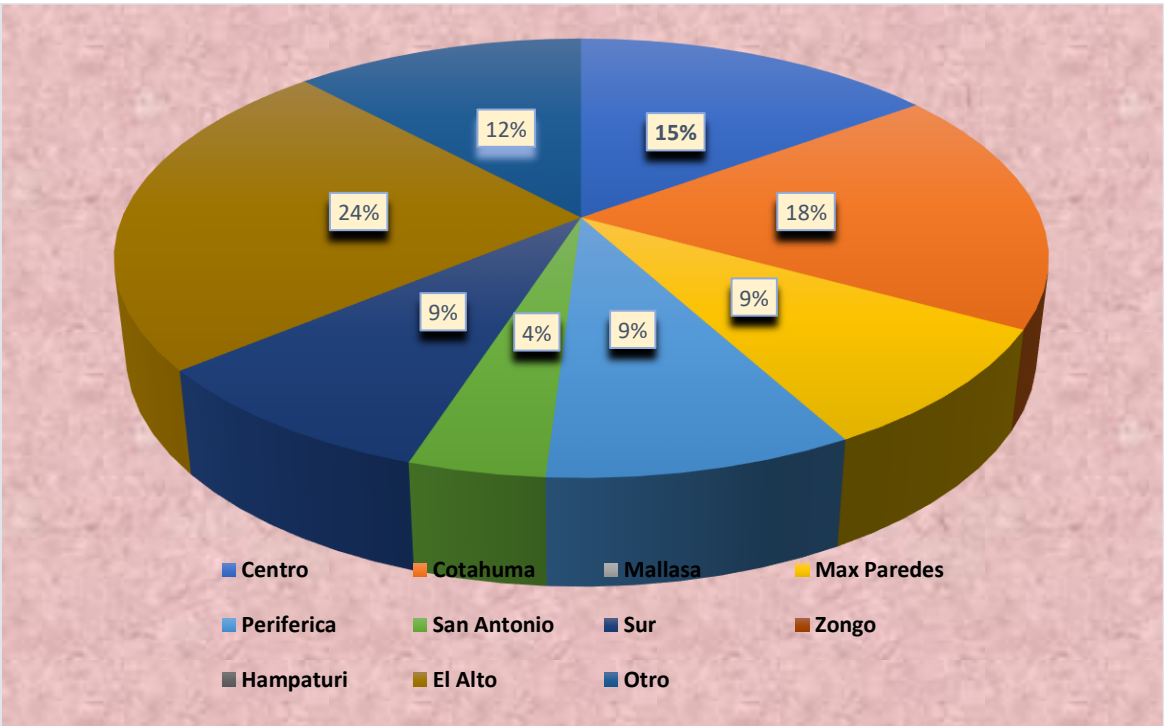


Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 8 muestra que de un total 34 personas, el 88% pertenece al departamento de La Paz, el 9% pertenece al departamento de Cochabamba y el 3% pertenece al departamento de Santa Cruz. Los datos escritos anteriormente detallan que hubo mayor participación de personas del departamento de La Paz.

Inicialmente el proyecto sólo abarcaba la población del departamento de La Paz, para especificar, el municipio de La Paz, sin embargo, a pedido del Instituto de la Juventud, la institución donde el proyecto fue ejecutado, se amplió la convocatoria a los demás departamentos, fue lanzada mediante su página oficial de Facebook, esta fue la razón del alcance interdepartamental que tuvo.

Gráfico 9. Macro distrito

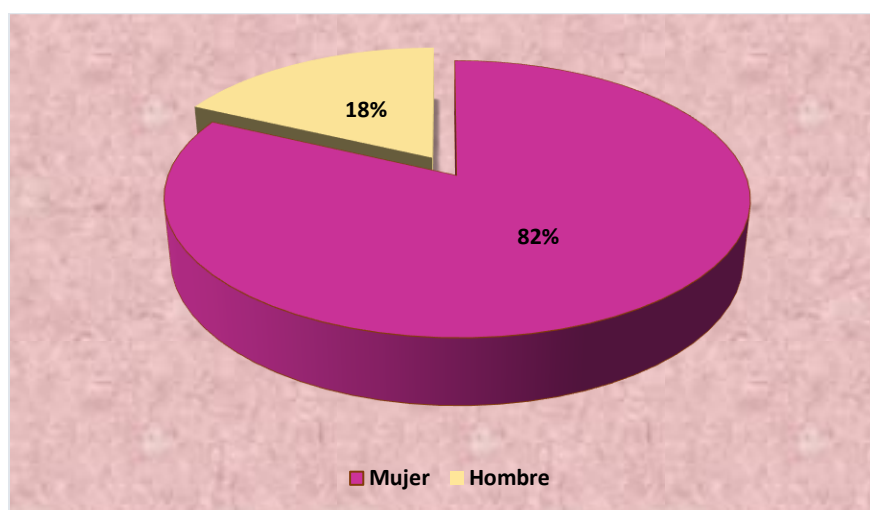


Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 9 expone que de un total de 34 personas que hacen el 100% de la población, un 24% pertenece a la ciudad de El Alto, 18% al macro distrito de

Cotahuma, 15% macro distrito centro, 12% otro, 9% macro distrito Max Paredes, 9% macro distrito periférica, 9 macro distrito sur y 4% al macro distrito San Antonio. Concluyendo, la mayoría de los adolescentes pertenecen a la ciudad de El Alto, en segundo lugar, se encuentra el macro distrito Cotahuma y en tercer lugar el macro distrito centro. El instituto de la Juventud no es una institución que se cierra a contribuir solamente a habitantes del municipio de La Paz, es por eso que instruye que estos programas sean accesibles para todo aquel que desee aprender, sin importar donde reside.

Gráfico 10. Sexo de los participantes



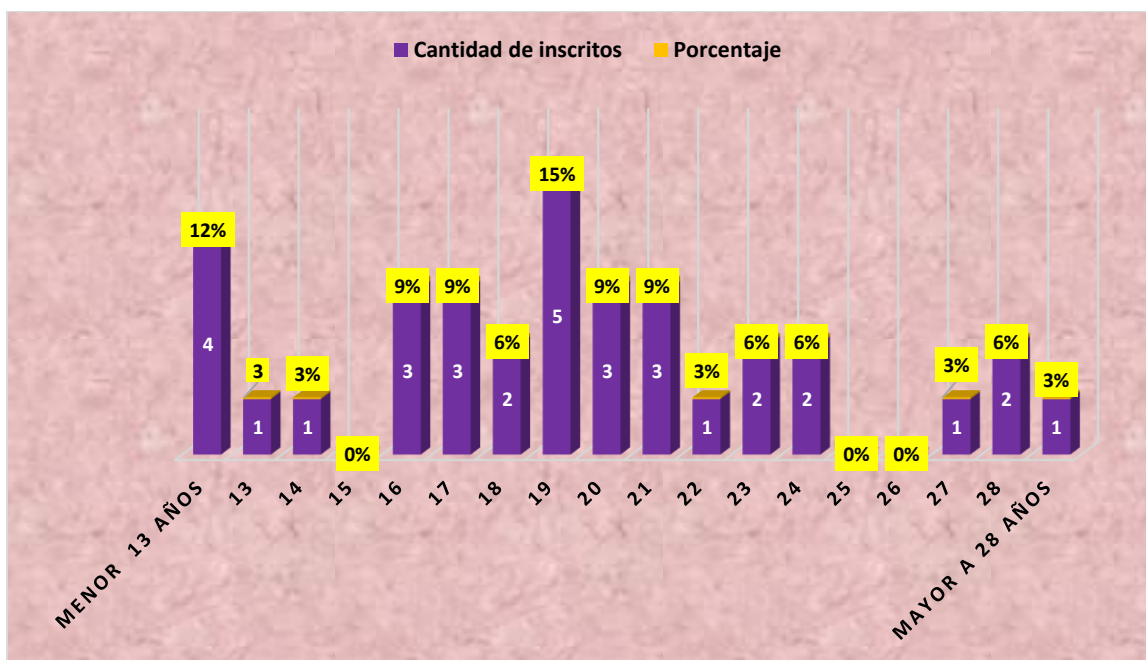
Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 10 se observa que los datos recabados de los adolescentes que un 82% pertenece al sexo femenino y un 18% al sexo masculino. Lo cual demuestra que la mayoría de personas inscritas al programa fueron mujeres, así mismo se tuvo poca cantidad de personas masculinas.

Estos datos llaman bastante la atención, ya que se puede interpretar como un desinterés existente hacia la inteligencia emocional por parte del sexo masculino, de no ser así se tendría datos similares entre los sexos mujer y hombre. Lo cual demuestra que, si existen diferencias en cuanto a la formación de la inteligencia emocional y lo que implica el desarrollo de la misma, control y manejo de emociones

y autovaloración. De ahí surge la importancia de enseñar la inteligencia emocional desde la coeducación, porque esta trabaja desde las diferencias que la sociedad establece a cada sexo, imponiendo estereotipos de género. En el caso de las emociones y cómo manejarlas, conocerlas y controlarlas, es evidente que hay un desbalance respecto a este tema entre los hombres, un claro ejemplo son los datos de suicidio a nivel mundial, los cuales indican un alto índice de suicidios en su mayoría del sexo masculino. “Trágicamente, el suicidio no es tan raro como se podría pensar: en 2016 -el último año para el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene cifras globales, se produjeron aproximadamente 793.000 muertes por suicidio. La mayoría, de hombres”.⁸ Con la inteligencia emocional se promueve la salud mental. Por lo tanto, la mayoría de los hombres y la sociedad en general no dan la importancia que se merece a tal situación tan lamentable.

Gráfico 11. Edad de participantes inscritos



Fuente. Elaboración propia

⁸ <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-47694296>

El gráfico N° 11 manifiesta que un 15% indica tener 19 años, el 12 % menor a 13 años, las edades de 16, 17, 20 y 21 años obtuvieron un 9%, las edades de 18, 23, 24 y 28 obtuvieron el 6%, las edades de 13,14, 22, 27 y mayor a 28 años obtuvieron el 3%. Lo que indica que el grupo etario que mayormente accedió al programa fueron participantes de 19 años.

El rango de edades establecido fue entre los 14 años a 25 años. Siendo la misma situación que la limitación de localidad, de igual forma el Instituto de la Juventud instruye que se amplié el rango de edad, para tener mayor cantidad de participantes, ya que el contenido y actividades del programa pueden adaptarse perfectamente a cualquier edad, se acató esta instrucción.

Tabla 12. Resultados de la pre prueba sobre la inteligencia emocional Ítem 1 ¿Cuántas emociones conoces?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------------|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Cuántas emociones existen? | Inciso a | Incorrectas | 16 | 47% |
| | Inciso b | Incorrectas | 10 | 29% |
| | Inciso c | Correctas | 8 | 24% |

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 12 se encuentra el primer ítem, que corresponde a la temática de “Vocabulario emocional” se pregunta a los participantes cuantas emociones existen, a continuación, se describen los datos obtenidos de esta primera pregunta: 24% de los adolescentes y jóvenes que realizaron la prueba respondieron correctamente al ítem 1, el 47% y el 29% eligieron los incisos incorrectos. Haciendo un total de 76% de respuestas incorrectas, lo que indica que en su mayoría de las respuestas son

incorrectas, los participantes del programa creen que solo existen tres emociones que el ser humano puede llegar a sentir, lo cual es incorrecto.

Tabla 13. Resultados de la pre prueba sobre la inteligencia emocional Ítem 2 ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a? | Inciso a | Incorrectas | 12 | 36% |
| | Inciso b | Incorrectas | 11 | 32% |
| | Inciso c | Correctas | 11 | 32% |

Fuente. Elaboración propia

Dentro de la tabla 13 se observa el segundo Ítem, que tiene relación con el manejo y control de las emociones, a continuación, se detallan los resultados: 32% de las respuestas son correctas, el otro 32% elige el inciso incorrecto, así como el 36%. Haciendo un total de 68% de respuestas incorrectas en el ítem 2 y solo 32% de respuestas correctas. Lo que indica que nuevamente, en esta pregunta predominan las respuestas incorrectas.

Tabla 14. Resultados de la pre prueba sobre la inteligencia emocional Ítem 3 ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|--|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes? | Inciso a | Incorrectas | 23 | 68% |
| | Inciso b | Correcta | 1 | 3% |
| | Inciso c | Incorrecta | 10 | 29% |

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 14 se encuentra la pregunta tres, que tiene relación con la expresión de emociones y el actuar de los adolescentes y jóvenes ante esta situación. Solamente el 3% de las respuestas fueron correctas. Nuevamente el 97% de las respuestas fueron incorrectas, cabe recalcar que la respuesta incorrecta denota que los participantes tienen mucha dificultad al momento de expresar sus emociones y optan por no hacerlo.

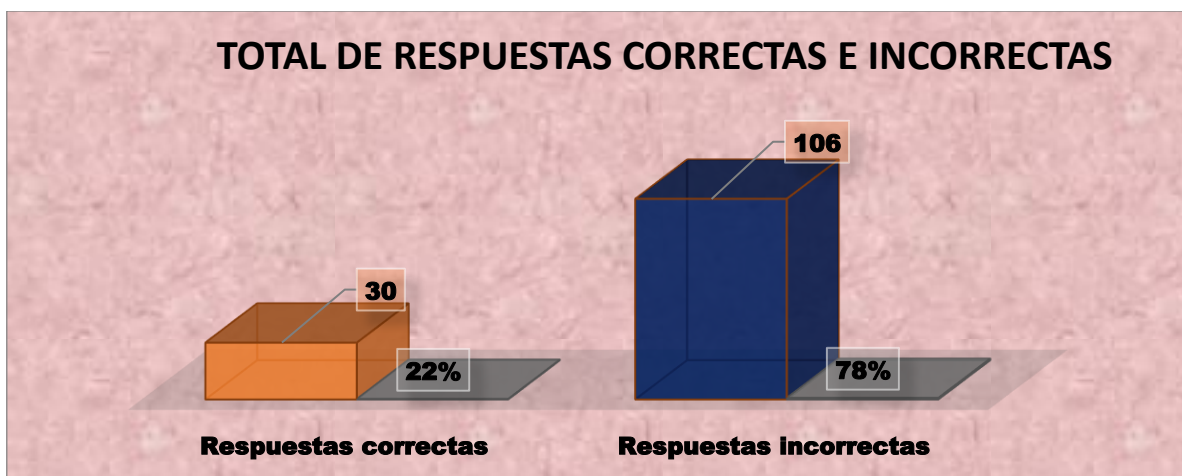
Tabla 15. Resultados de la pre prueba sobre la inteligencia emocional Ítem 4 ¿Qué haces cuando te sientes decaído/a emocionalmente?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|--|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Qué haces cuando te sientes decaído/a emocionalmente? | Inciso a | Incorrectas | 16 | 47% |
| | Inciso b | Correcta | 10 | 29% |
| | Inciso c | Incorrecta | 8 | 24% |

Fuente. Elaboración propia

Dentro de la tabla 15 se observa el último ítem, que se relaciona con el control y manejo de las emociones, se determinará si los adolescentes actúan de manera correcta ante dificultades emocionales. 29% de las respuestas son correctas, es decir esta cantidad actúa favorablemente ante alguna dificultad emocional, sin embargo, el 71% de las respuestas fueron incorrectas, el dato da a entender que el actuar de los adolescentes ante crisis emocionales no es correcto.

Gráfico 12. Resultados totales del pretest



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 12 denota que en la primera prueba aplicada (pre prueba) los participantes lograron obtener un total del 22% en respuestas correctas y un 78% en respuestas incorrectas. Siendo este último dato el mayor porcentaje, lo cual indica que, en esta primera prueba aplicada, la mayoría de los participantes del programa contestaron incorrectamente.

La prueba aplicada toca temáticas como expresión control y manejo emociones, autoconocimiento. Mediante la misma, se pretende identificar el conocimiento sobre inteligencia emocional que tienen los participantes y cual desarrollada tienen esta aptitud.

Lamentablemente ante los datos descritos anteriormente, se encuentra que la mayoría de ellos no tiene desarrollada su inteligencia emocional, por lo tanto, no conocen mucho sobre ella. La mayoría de los participantes menciona que no sabe

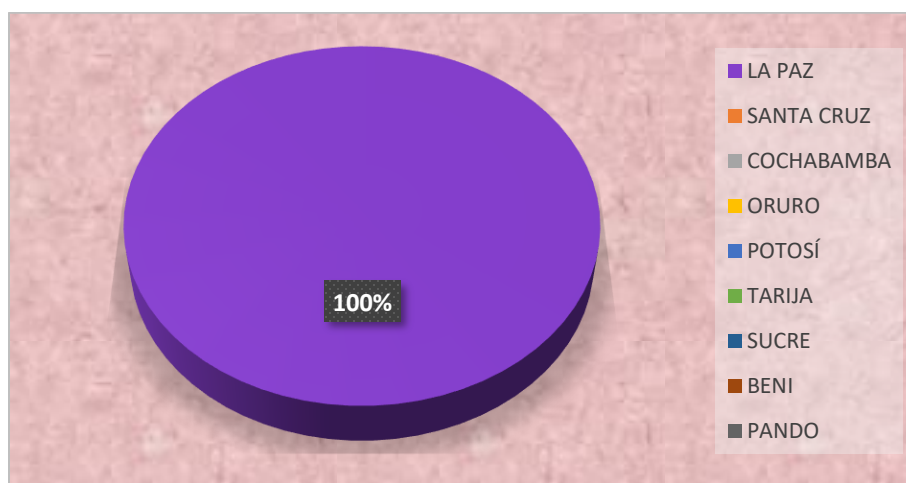
cómo expresar sus emociones, así mismo se identifica dentro de esta que la mayoría no actúa correctamente ante situaciones difíciles que la vida les presenta, así mismo la reacción que tienen ante esto no es la más favorable.

7.3. RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL POST- TEST

En este acápite se describen los datos del post test que se aplicó a los adolescentes que culminaron el programa. Se aplicaron las mismas preguntas ya que al final se realiza una comparación entre los resultados totales de la pre prueba y los resultados totales de la post prueba. Mediante los cuales se obtendrá el impacto que tuvo. Cabe mencionar que la cantidad de participantes fue reduciendo, y al final del programa solo existieron 15 participantes de 34 que iniciaron.

7.3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS GENERALES

Gráfico 13. Ciudad de residencia



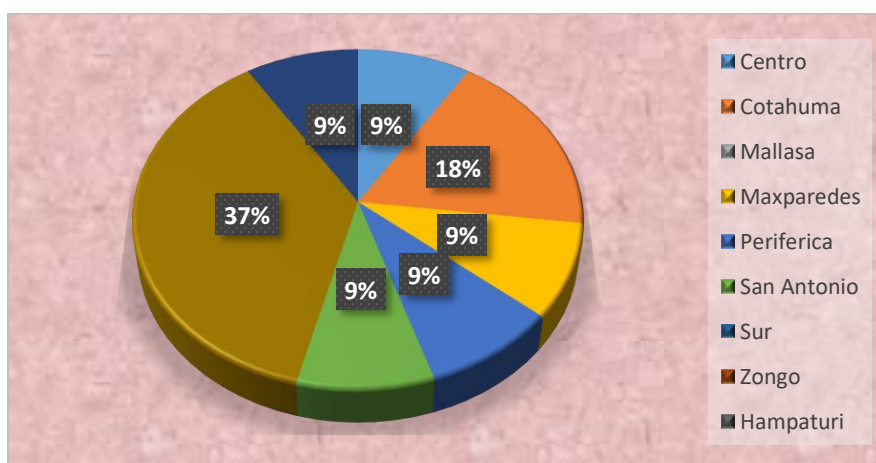
Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 13 señala que de un total de 34 participantes que iniciaron el programa, solo 15 lograron culminarlo, el 100% pertenece al departamento de La Paz.

Es decir que desertaron en su mayoría participantes de diferentes departamentos, no existe algún factor específico que pueda determinar la razón de su retiro. Sin

embargo, las normativas que existieron dentro del programa, no eran de carácter obligatorio, por ejemplo, la única regla existente fue tener acceso a algún dispositivo tecnológico y a internet, esto para poder pasar las clases virtuales sin inconvenientes. Más allá de eso, no existieron reglamentos de evaluación y seguimiento estricto hacia los participantes, ya que este programa y todos los demás programas que se desarrollan dentro del Instituto de la Juventud son voluntarios, y no establece condiciones para la participación de los mismos. De esta forma se cree que esta es la razón por el cual varios participantes desertaron.

Gráfico 14. Macro Distrito

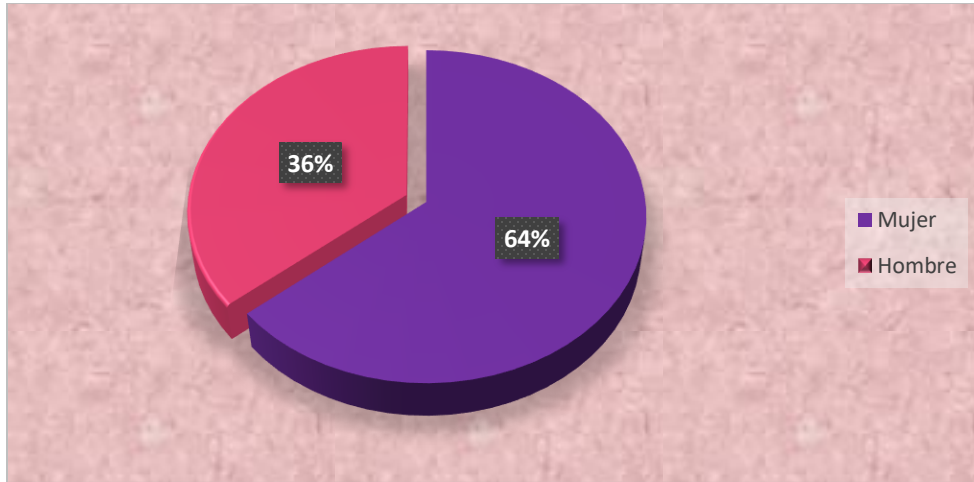


Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 14 indica lo siguiente: de un total de 15 participantes que culminaron el programa, el 37% pertenece a la ciudad de El Alto, el 18% al macro distrito Cotahuma y los distritos centro, Max paredes periférica y san Antonio obtuvieron el 9%, así como la opción “otro” que también obtuvo el 9%.

Aun con el retiro de varios participantes, la ciudad de el Alto aún se mantiene en primer lugar como ciudad de residencia de la mayoría de los participantes, dejando nuevamente en segundo lugar al macro distrito de Cotahuma.

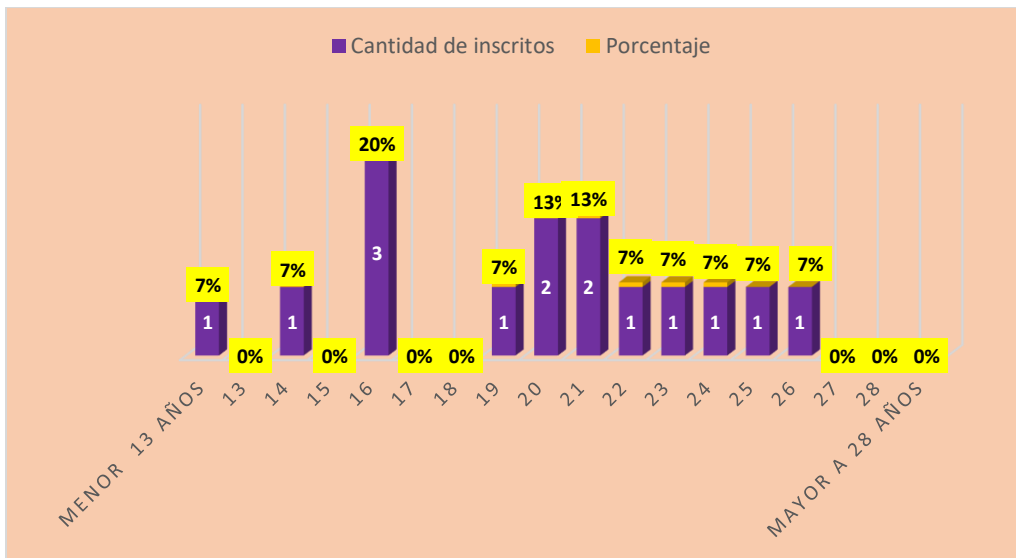
Gráfico 15. Sexo de los participantes posprueba



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 15 refleja que de un total de 15 participantes que culminaron el programa que hacen el 100% de la población, un 64% pertenece al sexo femenino y un 36% al sexo masculino. Lo que denota que la mayoría de las participantes del programa son mujeres, casi duplicando el porcentaje perteneciente a los participantes hombres.

Gráfico 16. Edad de participantes que culminaron el programa



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 16 señala que el 20% de los participantes tiene 16 años, las edades de 20 a 21 años, obtiene el 13% (cada categoría), las edades de Menor a 13 años, 14, 19, 22, 23, 24 obtienen el 7% (cada categoría). El proyecto inicialmente delimito el grupo etario al que se dirigía a las edades de 14 a 17 años, por requerimientos del Instituto de la Juventud se amplió este rango de edad, como se observa en el gráfico presentado, existe una gran variedad de edades dentro del programa que se desarrolló

Lo que demuestra que la mayoría de los participantes del programa corresponde a la edad de 16 años, es el grupo etario de adolescentes que lograron culminar todas las actividades del mismo.

En segundo lugar, quedan las edades de 20 y 21 años, convirtiéndose en el segundo grupo etario que más asistió y culminó el programa.

7.3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS RESPUESTAS DE LA POST PRUEBA

Tabla 16. Respuestas del post prueba Ítem 1 ¿Cuántas emociones conoces?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------------|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Cuántas emociones existen? | Inciso a | Incorrectas | 1 | 7% |
| | Inciso b | Incorrectas | 3 | 20% |
| | Inciso c | Correctas | 11 | 73% |

Fuente. Elaboración propia

La tabla 16 indica el primer ítem de la post prueba, que tiene relación con el vocabulario emocional, con esto se busca saber si los participantes durante el programa lograron ampliar su vocabulario emocional. A continuación, se detallan los datos porcentuales de las respuestas de los participantes.

El 73% de las respuestas fueron correctas, siendo este la mayoría. El otro 27% respondió incorrectamente. Es evidente que existe mayor cantidad de respuestas correctas, lo que indica que la mayoría de si tiene conciencia de que existen más de diez emociones, por lo tanto, se infiere que tienen un amplio vocabulario emocional.

Tabla 17. Respuestas al post test Ítem 2 ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a? | Inciso a | Incorrectas | 1 | 7% |
| | Inciso b | Incorrectas | 1 | 7% |
| | Inciso c | Correctas | 13 | 86% |

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 17 se observa el segundo ítem, que tiene relación con el manejo y control de las emociones, a continuación, se detallan los datos obtenidos de respuestas correctas e incorrectas de este ítem. El 86% de los participantes eligen el Inciso c que es la respuesta correcta, el 14% de los participantes elige los incisos incorrectos. Con esto se determina que la mayoría eligió la respuesta, lo cual significa que reaccionan favorablemente ante la emoción del enojo o ira, que generalmente provoca acciones nada buenas. Sin embargo, si esta es controlada

es posible sobrellevarla y sacar lo positivo de esta emoción. En este caso se puede observar que los participantes ya saben cómo hacerlo.

Tabla 18. Respuestas al post prueba Ítem 3 ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|--|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes? | Inciso a | Incorrectas | 1 | 7% |
| | Inciso b | Correcta | 8 | 53% |
| | Inciso c | Incorrecta | 6 | 40% |

Fuente. Elaboración propia

Dentro de la tabla 18 se observa el Ítem 4, que tiene relación con la expresión de emociones, se busca determinar si los participantes tienen dificultades al hacerlo. El 53% menciona que ya no tiene dificultades al expresar sus emociones, siendo esta la respuesta correcta y así mismo el mayor porcentaje en comparación de las otras. El 47% responde que aún tiene dificultades para expresar sus emociones, siendo esta la respuesta incorrecta.

No existe mucha diferencia entre ambos datos, pero si es evidente una mejora en comparación de la pre prueba, en la cual la mayoría de los participantes del programa respondió que tiene muchas dificultades para poder expresar lo que siente. Ahora, habiendo cambiado los datos, se puede decir que los participantes del programa mejoraron su inteligencia emocional durante el desarrollo de este, ya que esta es la que se encarga de la expresión emocional.

Tabla 19. Respuestas al post prueba Ítem 4 ¿Qué haces cuando te sientes decaído/a emocionalmente?

| ÍTEMS | Incisos | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|--|----------|-------------|------------|------------|
| ¿Qué haces cuando te sientes decaído/a emocionalmente? | Inciso a | Incorrectas | 3 | 20% |
| | Inciso b | Correcta | 11 | 73% |
| | Inciso c | Incorrecta | 1 | 7% |

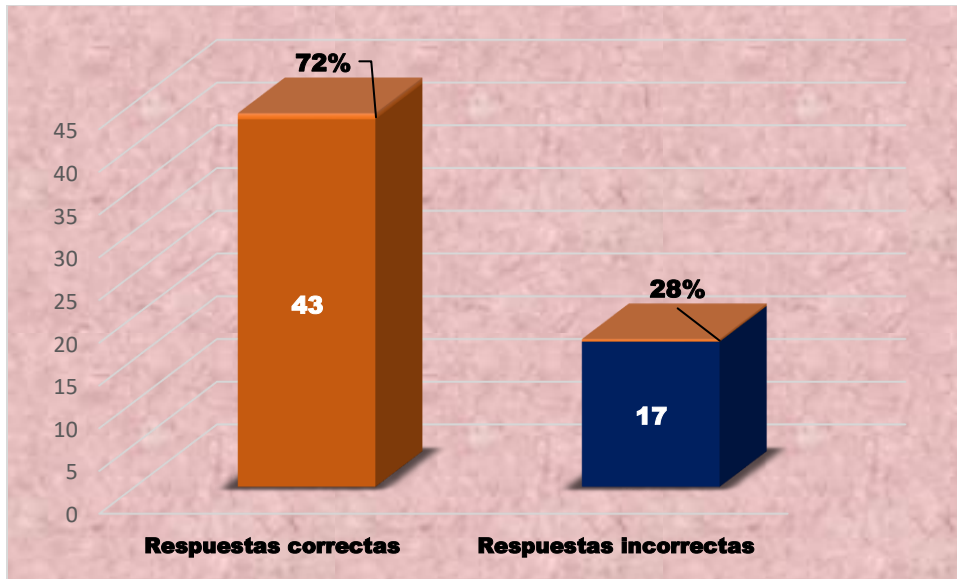
Fuente. Elaboración propia

La tabla 19 describe los resultados del último Ítem, que tanto en la pre prueba y post prueba tiene relación con el control de las emociones, más que todo en crisis emocionales que muchas veces se presentan a lo largo de la vida. El 73% de los participantes del programa respondieron correctamente, el 27% de los participantes respondieron incorrectamente.

Con estos datos se determina que la mayoría de los participantes, actualmente ya saben que hacer y cómo reaccionar ante crisis emocionales, lo cual es algo totalmente favorable para sus vidas.

Cabe recalcar que también existe una pequeña cantidad de participantes que aún no saben cómo manejar sus emociones en este tipo de crisis, si bien es un porcentaje menos, aun así, se debe tomar en cuenta estos datos para seguir contribuyendo al desarrollo completo de la inteligencia emocional y que este pequeño grupo, con el tiempo también tenga la capacidad de sobrellevar estas situaciones.

Gráfico 17. Resultados totales del post-test



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 17 revela los resultados totales que son obtenidos de 15 participantes que lograron culminar el programa, por lo tanto, pudieron acceder a la post prueba, el 72% de las respuestas fueron correctas, siendo esta el mayor porcentaje, por otro lado, existió un 28% de respuestas incorrectas. Lo que indica que en esta última prueba predominan las respuestas correctas.

Finalizada esta etapa de post prueba se realiza el cálculo total de respuestas correctas e incorrectas, esto con el objetivo de conocer cual predomina mayormente. Se realizará una comparación con los resultados obtenidos de la primera prueba aplicada (pre prueba) y la segunda (pos prueba)

Claramente es notoria la diferencia entre los resultados de ambas pruebas (pre y post prueba). En esta última prueba se identifica una mejora en el accionar y pensar de los adolescentes que formaron parte del programa, respecto a su inteligencia emocional, la mayoría de ellos y ellas eligieron las respuestas correctas en las temáticas de vocabulario emocional, expresión de emociones y manejo de las mismas, los resultados son favorables.

7.4. RESULTADOS GENERALES DEL PRE TEST Y DEL POST TEST

Tabla 20. Comparación y análisis de respuestas correctas del pretest y post-test

| ÍTEM | PRE TEST | POST TEST |
|--|----------|-----------|
| ¿Cuántas emociones existen? | 24% | 73% |
| ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a? | 32% | 86% |
| ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes? | 3% | 53% |
| ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes? | 29% | 73% |

Fuente. Elaboración propia

Como se observa en la tabla 20, existe menor cantidad de respuestas correctas en el pre test, lo cual indica el bajo nivel de conocimiento sobre la inteligencia emocional que tenían los participantes antes de iniciar el programa “Abrazando mis emociones”. Esto implica la dificultad de poder desarrollar esta aptitud, tal como se observa las cuatro preguntas hacen alusión al desenvolvimiento emocional saludable que cada ser humano debería tener.

El que exista un bajo porcentaje de respuestas incorrectas en el pre test denota la dificultad que prevalecía en estos adolescentes antes que adquirir el conocimiento del programa. Dificultades como desconocer las emociones en su totalidad y solo enfocarse en las emociones básicas, no saber cómo expresar sus emociones, actuar de manera errónea ante emociones negativas como la ira o la tristeza, en lugar de controlarlas, reprimirlas.

La situación cambia favorablemente cuando los participantes del realizan el post test finalizando el mismo, meses de participación en el, han hecho que los adolescentes puedan incrementar su inteligencia emocional. Esto se demuestra en las respuestas del post test, predominan las respuestas correctas es decir que el

programa ayudó y orientó a los participantes a cómo actuar y enfrentar situaciones difíciles de la vida desde la inteligencia emocional.

Tabla 21. Comparación y análisis de respuestas incorrectas del pretest y post test

| ÍTEM | PRE TEST | POST TEST |
|--|----------|-----------|
| ¿Cuántas emociones existen? | 76% | 27% |
| ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a? | 68% | 14% |
| ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes? | 97% | 47% |
| ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes? | 71% | 27% |

Fuente. Elaboración propia

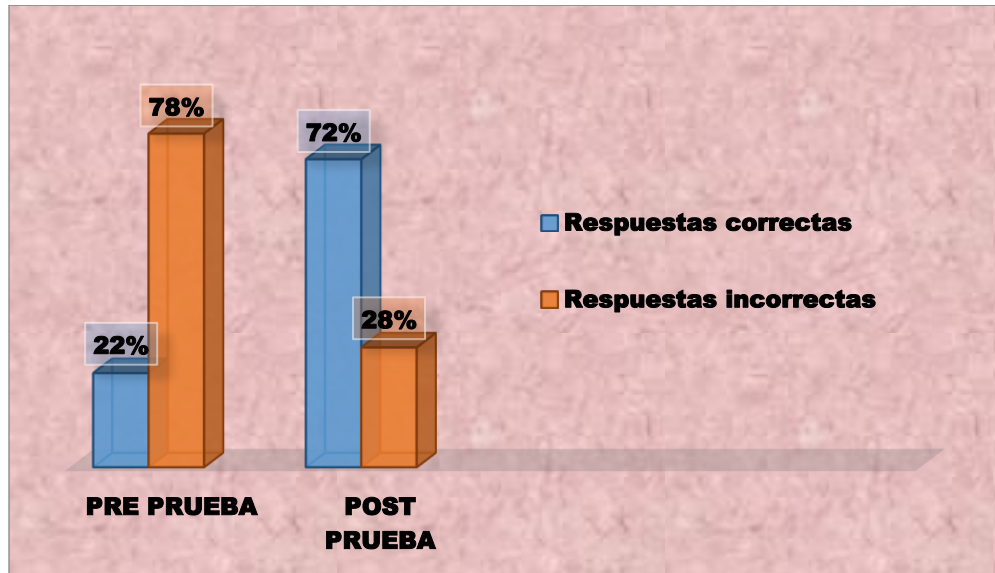
Dentro de los datos descritos en la tabla 21 del pre test encontramos mayor cantidad de respuestas incorrectas, lo que indica que muchos de los participantes del programa no tenían el conocimiento suficiente sobre inteligencia emocional, lo cual hacía que ellos y ellas eligieran las opciones incorrectas, las cuales direccionaban a desarrollar actitudes nada favorables en la vida de los mismos.

Se percibe una diferencia en las respuestas del post test, ya que estas llegan a un porcentaje mínimo, lo que demuestra que los participantes ahora distinguen las actitudes pertinentes a la inteligencia emocional y cuáles no. El progreso en los participantes es evidente, ahora tienen una percepción diferente de cómo sobre llevar la vida que muchas veces se vuelve conflictiva y que en la mayoría de los casos llega a afectar la estabilidad emocional, es aquí donde entra la inteligencia emocional la hace más llevaderas estas situaciones.

Es reconfortante saber que el programa desarrollado ha sido de ayuda para adolescentes participantes del mismo.

Gráfico 18. Resultados totales de comparación

A continuación, se muestran los datos totales porcentuales de cada prueba, se describe el porcentaje tanto de las respuestas correctas como incorrectas esto para hacer una comparación más pertinente.



Fuente. Elaboración propia

Dentro del gráfico N° 18 se observa la gran diferencia que existe entre los resultados del pre test y el post test. La pre prueba obtuvo el 22% de respuestas correctas y el 78% de respuestas incorrectas. Por otro lado, la post prueba obtuvo el 72% de respuestas correctas y el 28% de respuestas incorrectas.

Lo cual demuestra que la mayor cantidad de respuestas correctas se encuentran en el post test. El post test se realizó finalizando todas las contenidos y actividades del programa, los participantes que realizaron esta prueba, adquirieron el conocimiento que este les ofreció, mediante las actividades, exposiciones y estrategias pedagógicas.

De esta forma, se da a entender que el programa cumplió en su mayoría con su objetivo general y específicos, el programa y el proyecto como tal si fueron de utilidad para los participantes del mismo.

7.5. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ABRAZANDO MIS EMOCIONES”

Dentro de este acápite se describen los resultados de las evaluaciones realizadas en cada módulo. Cabe aclarar que los participantes no tenían obligación a realizar estas evaluaciones, era de carácter voluntario y no tenía valor cuantitativo. Se utilizó estas evaluaciones para ver el nivel de aprendizaje que los participantes adquirirían al finalizar cada uno de los tres módulos. Por lo tanto, las tablas 22, 23 y 24 señalan los resultados de las evaluaciones de aprendizaje.

Tabla 22. Resultados de Evaluación del Módulo 1

Cantidad de participantes que realizaron la evaluación: 6

| Evaluación Módulo 1 | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|---|-------------|------------|------------|
| ¿Cuántos tipos de inteligencia emocional existen y cuáles son? | Correctas | 6 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |
| La inteligencia emocional significa dejar de sentir emociones negativas. | Correctas | 5 | 83% |
| | Incorrectas | 1 | 17% |
| Habilidad para introducirse en un grupo de forma correcta, esta característica pertenece al pilar: | Correctas | 5 | 83% |
| | Incorrectas | 1 | 17% |
| Perseverancia es seguir el camino hacia nuestras metas a pesar de las dificultades | Correctas | 6 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |
| ¿A qué nos referimos cuando decimos "Nombrar y reconocer nuestras emociones más allá de las emociones básicas"? | Correctas | 3 | 50% |
| | Incorrectas | 3 | 50% |

Fuente. Elaboración propia

Tabla 23. Resultados de Evaluación Módulo 2

Cantidad de participantes que realizaron la evaluación: 8

| Evaluación Módulo 2 | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|--|-------------|------------|------------|
| ¿Cómo puedes incrementar tu autoestima? | Correctas | 8 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |
| El autoconocimiento emocional permite reflexionar sobre los propios estados emocionales y así tomar mejores decisiones | Correctas | 8 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0 |
| Manejar las emociones significa dejar de sentir emociones negativas (enojo, ira, tristeza) | Correctas | 8 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |
| Las aptitudes emocionales se dividen en dos: | Correctas | 7 | 88% |
| | Incorrectas | 1 | 12% |
| Una de las opciones no es la adecuada para manejar la frustración, por favor indica cuál es | Correctas | 6 | 75% |
| | Incorrectas | 2 | 25% |

Fuente. Elaboración propia

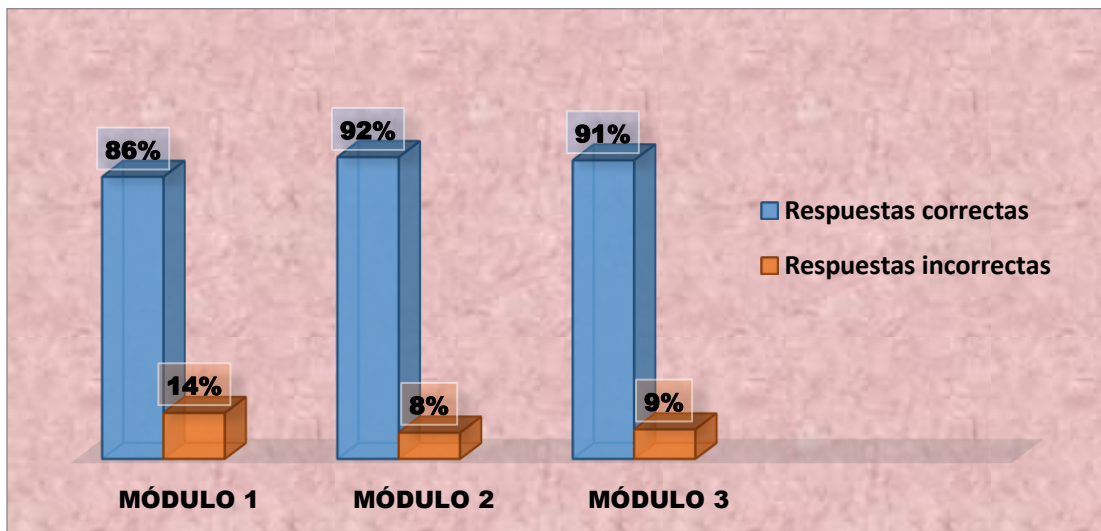
Tabla 24. Resultados de la Evaluación Módulo 3

Cantidad de participantes que realizaron la evaluación: 11

| Evaluación Módulo 3 | Respuestas | Frecuencia | Porcentaje |
|--|-------------|------------|------------|
| ¿Cuáles son las características de una familia con ambiente sano? | Correctas | 9 | 82% |
| | Incorrectas | 2 | 18% |
| ¿Cuál es el primer paso para solucionar un conflicto? | Correctas | 11 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |
| ¿Qué es el mito del amor romántico? | Correctas | 8 | 73% |
| | Incorrectas | 3 | 27% |
| ¿Qué características encontramos en una relación sana? | Correctas | 11 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |
| Estar dentro de una relación no hace que cambien mis prioridades, mis prioridades, sueños y metas siempre irán primero | Correctas | 11 | 100% |
| | Incorrectas | 0 | 0% |

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 19. Resultados totales de la evaluación de aprendizajes de los tres módulos del programa “Abrazando mis emociones”



Fuente. Elaboración propia

Dentro del gráfico N° 19, se observa los resultados totales al 100% de cada evaluación tomada en cada módulo del programa. La primera evaluación tomada perteneciente al módulo 1 acumula un total de 86% de respuestas correctas y un 14% de respuestas incorrectas, lo que quiere decir que la mayoría de los participantes que realizaron la evaluación respondieron correctamente a las preguntas establecidas dentro de la misma. La evaluación del módulo 2 obtiene el 92% de respuestas correctas y el 8% de respuestas incorrectas. Por último, la evaluación del módulo 3 obtiene el 91% de respuestas correctas y el 9% de respuestas incorrectas.

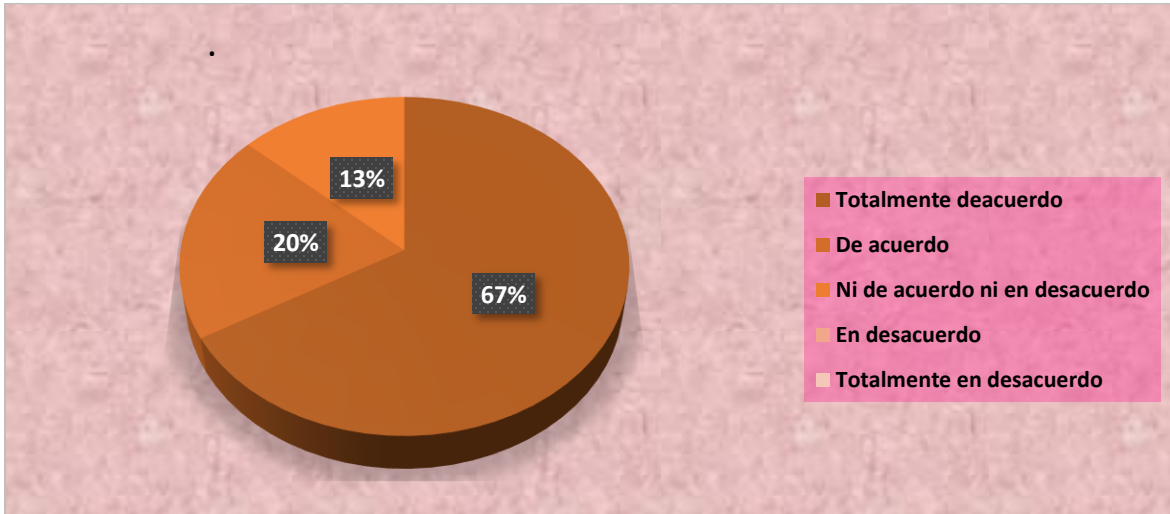
Los datos anteriores demuestran que el nivel de aprendizaje durante el desarrollo del programa fue incrementando, si bien no participaron todos los adolescentes del, si participo casi la mitad del mismo. De todas formas, los resultados son prometedores ya que demuestran el conocimiento adquirido en cada uno de los módulos.

7.6. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN AL PROGRAMA

Para finalizar esta etapa de evaluación, en este acápite de describen, analizan e interpretan datos recabados de la evaluación al programa y por tanto al proyecto, por parte de los participantes. Los participantes del programa, al finalizar este, llenaron una encuesta, la cual está basada en los criterios de evaluación del proyecto.

La encuesta cuenta con ocho preguntas, siete de ellas de tipo cerrado y una de tipo abierto, la encuesta fue llenada por 15 participantes, los cuales lograron culminar todos los contenidos y actividades del programa.

Gráfico 20. Los contenidos desarrollados y las actividades estaban relacionados entre ellos. Existió pertinencia y coherencia

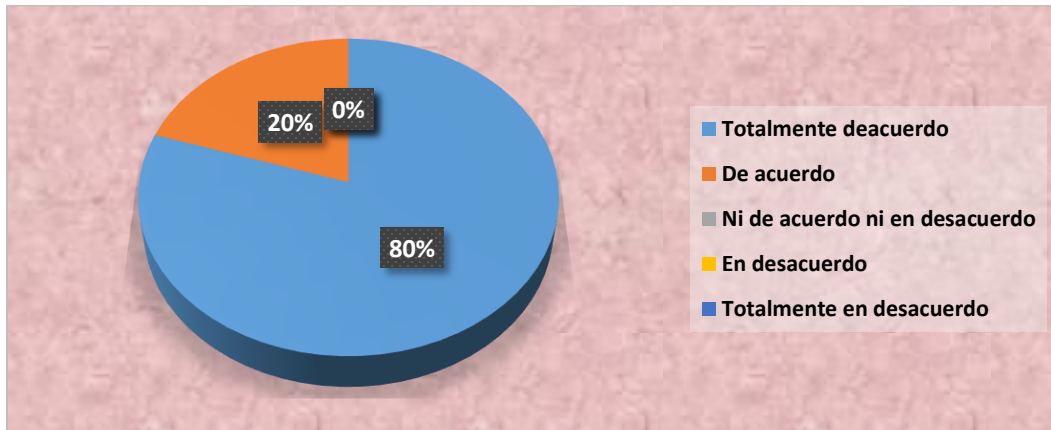


Fuente. Elaboración propia

Se observa en el gráfico N° 20 que de un total de 15 participantes del programa: “Abrazando mis emociones”, que hacen el 100% de la población, un 67% está totalmente de acuerdo en que dentro del programa existió relación y pertinencia entre los contenidos y las actividades, el 20% indica que está de acuerdo y el 13% ni de acuerdo ni en desacuerdo.

La mayoría de los participantes que culminaron el programa están de acuerdo que el programa relacionó correctamente las actividades con los contenidos. Estos datos son gratificantes, ya que, para la elaboración de la planificación, se adaptaron actividades para cada contenido, de esta forma hacer el aprendizaje más significativo. Los datos obtenidos demuestran que si se pudo lograr esto.

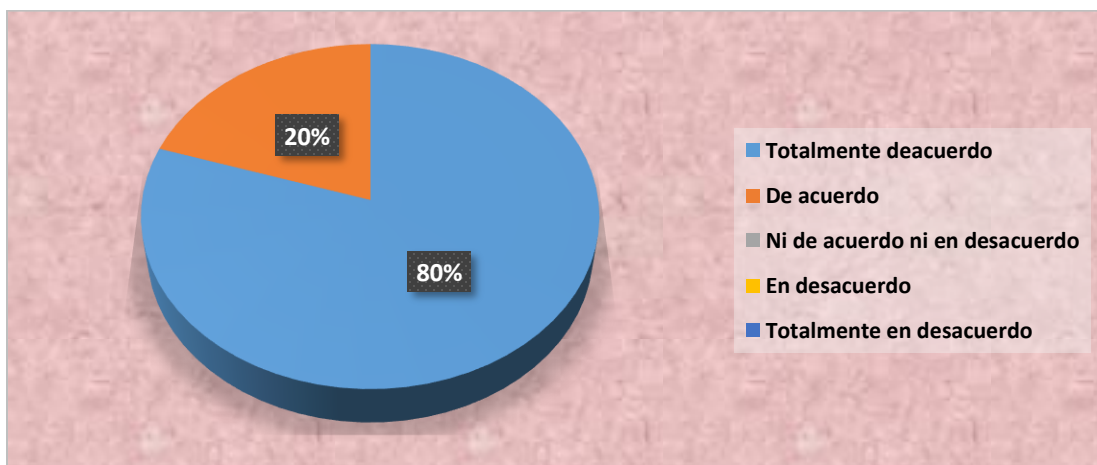
Gráfico 21. Se fomentó el trabajo colaborativo participación activa y el apoyo entre compañeros dentro del programa



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 21 denota que de un total de 15 participantes del programa “Abrazando mis Emociones”, el 80% está totalmente de acuerdo que dentro del programa se fomentó el trabajo colaborativo participación activa y el apoyo entre participantes y el 80% está de acuerdo. Siendo en su mayoría la opción de “Totalmente de acuerdo”

Gráfico 22. El programa generó un ambiente reconfortante para los estudiantes del mismo



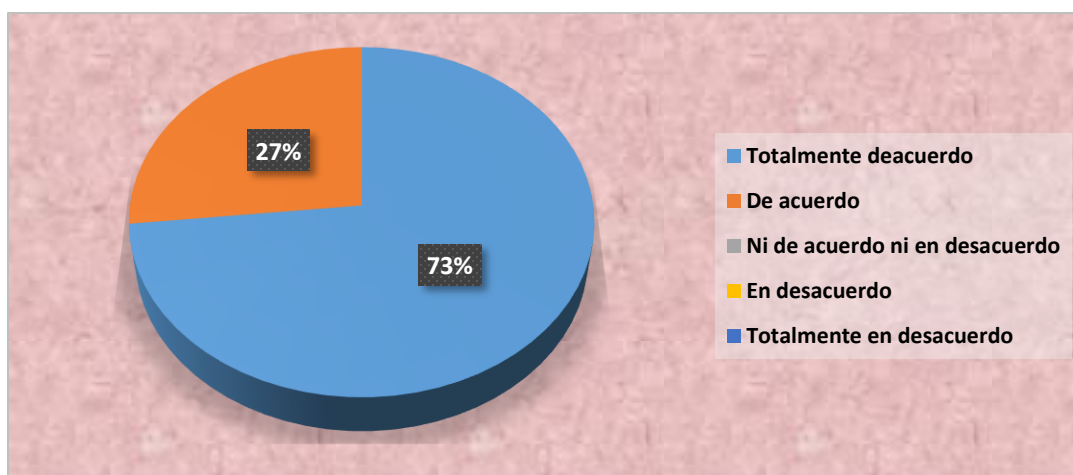
Fuente. Elaboración propia

Como se observa en el gráfico N° 22, un total de 15 participantes programa “Abrazando mis Emociones” que hacen el 100% de la población, 80% está

totalmente de acuerdo en que el programa generó un ambiente reconfortante para los estudiantes y un 20% está de acuerdo.

Siendo en su mayoría la opción “Totalmente de acuerdo” se puede de decir que el programa si generó este tipo de ambiente, siempre en beneficio de la población meta.

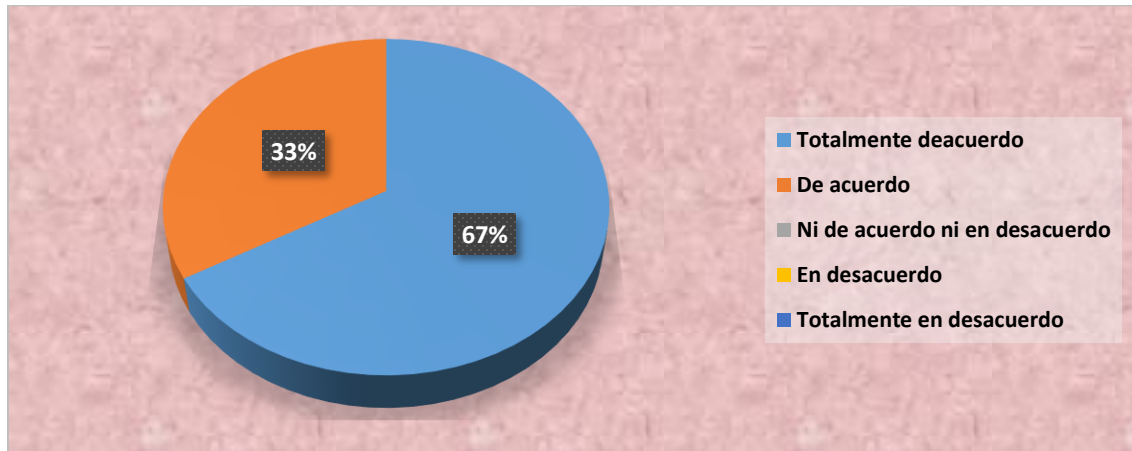
Gráfico 23. Se socializaron estrategias que permitan incrementar la inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 23 describe que de un total de 15 participantes del programa Abrazando mis emociones que hacen el 100% de la población, 73% está totalmente de acuerdo en que se socializaron estrategias que permitan incrementar la inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal y el 27% está de acuerdo. Siendo parte de la mayoría la opción “totalmente de acuerdo”. Lo que quiere decir que el programa si compartió estrategias útiles para los estudiantes y con estas ellos pudieron desarrollar su inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal.

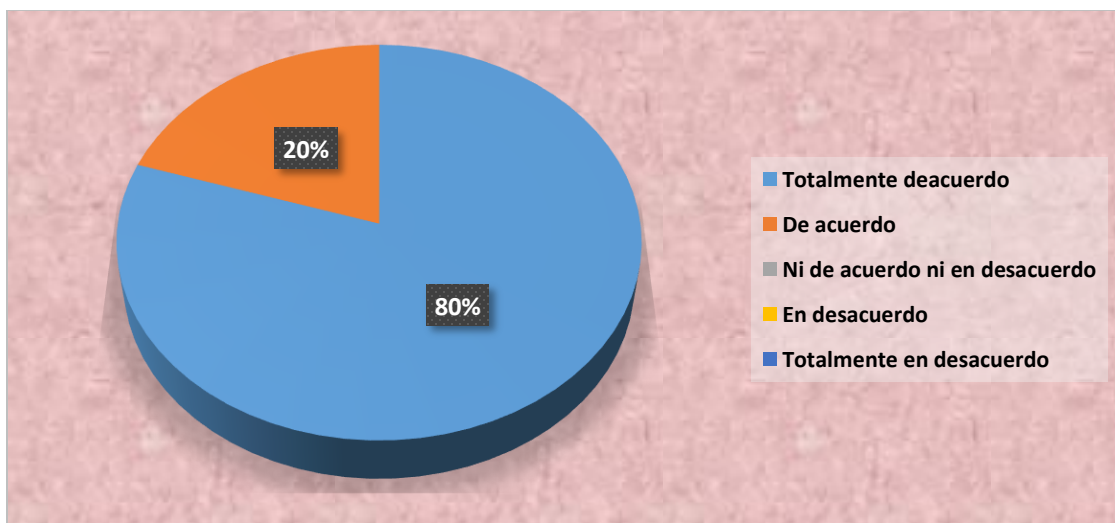
Gráfico 24. Se desarrollaron conceptos claros y concisos de cada tema dentro de los módulos



Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 24 indica que de un total de 15 participantes del programa “Abrazando mis Emociones” que hacen el 100% de la población, el 67% está totalmente de acuerdo en que se desarrollaron conceptos claros y concisos de cada tema dentro de los módulos y el 33% está de acuerdo. Con estos datos se determina que el programa si cumplió con lo establecido, es por eso que una gran mayoría de los participantes lo confirma.

Gráfico 25. Se dio espacio a la práctica después del desarrollo de cada contenido para un mejor aprendizaje

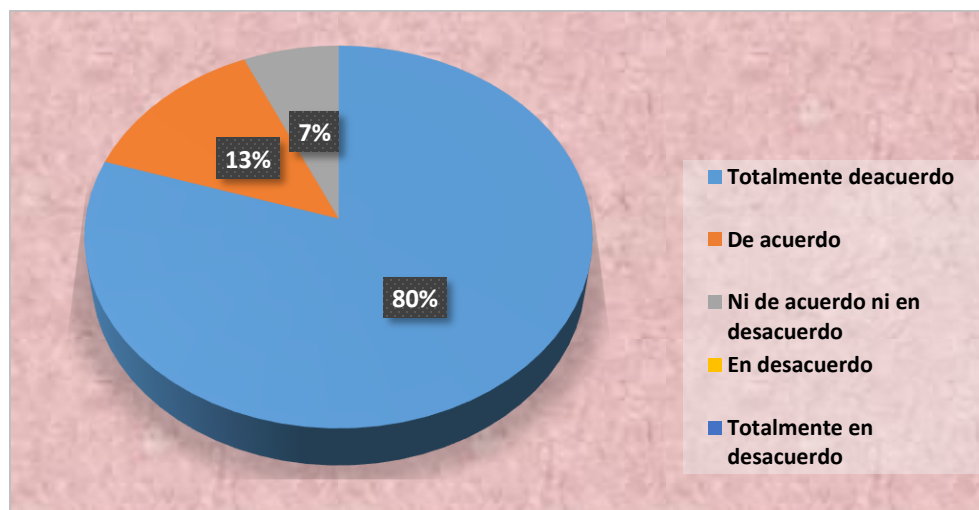


Fuente. Elaboración propia

El gráfico N° 25 muestra que de un total de 15 participantes del programa “Abrazando mis emociones” que hacen el 100% de la población, el 80% está totalmente de acuerdo en que dentro del programa se dio espacio a la práctica después del desarrollo de cada contenido para un mejor aprendizaje y el 20% está de acuerdo. Se confirma con estos datos que el programa no solo fue teórico, sino también fue práctico, ya que después de la exposición del tema se realizaban actividades para cerciorarse que el conocimiento sea realmente adquirido.

De esta forma fue que se desarrollaron cada una de las clases, impulsando al trabajo práctico, para que a través de este el estudiante pueda adquirir el conocimiento y de la misma forma construir nuevos en base a lo que aprendió, siempre partiendo de su realidad y contexto, con el objetivo de que sea posible implementar lo aprendido en su diario vivir.

Gráfico 26. Las actividades y contenidos fueron desarrollados bajo la perspectiva de género, para así desarrollar una inteligencia emocional sin estereotipos de género



Fuente. Elaboración propia

Como se observa en el gráfico N° 26, un total de 15 participantes del programa “Abrazando mis emociones” que hacen el 100% de la población, el 80% está

totalmente de acuerdo en que las actividades y contenidos fueron desarrollados bajo la perspectiva de género, para así desarrollar una inteligencia emocional sin estereotipos de género, el 13% está de acuerdo y el 7% ni de acuerdo ni desacuerdo.

Siendo el porcentaje más alto la opción “Totalmente de acuerdo” se infiere que el programa si se desarrolló desde la coeducación la cual establece acabar con los estereotipos impuestos por la sociedad a cada género. Este programa inicio con la base de la coeducación para desarrollar una inteligencia emocional igualitaria entre hombres y mujeres, rompiendo algunos tabúes respecto a esta y así mismos estereotipos, es reconfortante saber que si se puedo trabajar bajo este modelo educativo.

Tabla 25. Análisis del ítem 8: Contenidos relevantes que te llevas del programa

| PREGUNTA | RESPUESTAS | CATEGORÍA | SUB CATEGORÍA | DEFINICIÓN |
|--|---|------------------------|-------------------------|---|
| Contenidos relevantes que te llevas del programa | 1. Fue una experiencia muy importante en mi vida porque me ayudó a manejar mejor mis emociones y ser más feliz | Experiencia importante | Orientaciones nuevas | El programa sin duda marcó un momento importante en la vida de los estudiantes, una experiencia nueva en la cual dieron paso a entender sus emociones y saber manejarlas |
| | 2. Fue increíble me encantó, la profesora fue la mejor :D la adoro mucho gracias por todo. | | Progreso | |
| | 3. Fue muy bueno y beneficioso. Me ayudo a tratar de comprender mejor la forma en cómo me siento conmigo misma y con los demás. De igual forma a entender y ordenar mis emociones. | | | |
| | 4. A mí me gustó, fue dinámico también hicimos actividades. A mí me gustó mucho. | Interacción dinámica | Participación frecuente | Dentro del desarrollo del programa se hizo lo posible que aplicar actividades lúdicas para generar un ambiente de confianza y comodidad para los estudiantes, así mismo siempre se impulsó a la participación |
| | 5. Siento no poder haber llenado el formulario cuando se nos dio. | | Actividades lúdicas | |
| | 6. La inducción fue muy buena, ya que nos enseñó a reconocer, evaluar y controlar nuestras emociones, así también nos enseñó ser más empáticos con nuestros semejantes. Se agradece que se haya | | | |

| | | | | |
|--|--|------------------------|--|---|
| | <p>implementado este programa ya que contribuye con la formación personal.</p> <p>7. Las clases muy interactivas, muy digeribles para mi persona también podría recalcar que la maestra es muy buena con su tema.</p> <p>8. Aprendí mucho de como tener más confianza y amor propio y manejar tu niño interior</p> <p>9. Me pareció un programa bastante interesante y con conceptos útiles. Pudimos expresar nuestras ideas y perspectivas de forma libre. Además de empatizar con nuestros compañeros. Se abarco la teoría suficiente enfatizando en la idea de los participantes.</p> | <p>Expresión libre</p> | <p>Espacio de expresión Debate y reflexión</p> | <p>Las respuestas de los estudiantes fueron muy importantes dentro del programa es por eso que siempre se dio prioridad a su participación, ya sea comentando o preguntando sobre los temas de avance, en base a la participación se llegó a un punto de reflexión.</p> |
|--|--|------------------------|--|---|

Fuente. Elaboración propia

Dentro de la tabla N° 25 se describen las respuestas del último ítem en la evaluación, el cual pedía una breve opinión sobre el programa en general. Se hizo el análisis e interpretación de los comentarios de los participantes y se infiere que el programa ha sido beneficioso para ellos y ellas, contribuyendo al desarrollo de su inteligencia emocional.

7.6.1. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN AL PROGRAMA

Una vez analizado los datos de la encuesta final, la cual corresponde a la evaluación al programa por parte de los estudiantes del mismo, se procede a dar una interpretación tomando en cuenta todas las respuestas de este.

Los participantes del programa su mayoría eligieron las opciones de “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo”, para confirmar que este como fue ejecutado cumpliendo todos los criterios de evaluación que se establecieron al inicio.

Cada módulo fue desarrollo con total pertinencia, así mismo las actividades, se buscó estrategias las cuales permitieron que los estudiantes logren entender los contenidos de forma sencilla, se valoró constantemente el conocimiento previo que los participantes tienen, para así en base a ellos construir nuevo conocimiento sin dejar atrás lo aprendido.

Principalmente lo que se hizo en el programa fue promover la importancia de la salud mental y emocional no solo la de uno mismo, sino también la de los demás, de esta forma incrementar la empatía y el respeto hacia los otros.

Es evidente que la gran mayoría de los participantes del programa está muy de acuerdo que se cumplió con todos los criterios requeridos por el programa.

CAPÍTULO VIII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1. CONCLUSIONES

El presente proyecto partió del problema de la poca relevancia que se da la inteligencia emocional dentro del contexto familiar y educativo en la etapa de la adolescencia, así mismo como la salud mental de los adolescentes fue afectada debido a la pandemia, es por eso que el proyecto busco contribuir significativamente a este problema, por lo cual se establecieron tres objetivos específicos.

- Gracias al diagnóstico de necesidades y a la recopilación teórica tanto en el sustento y marco teórico, se pudo identificar estrategias que hagan el aprendizaje de la inteligencia emocional más significativo. Muchas de estas estrategias fueron adaptadas a contenidos de la temática avanzada, para que sean pertinentes a la misma. La planificación se desarrolló en base a las “Tres C” (ver anexo 1), la cual permitió desarrollar cada clase de una forma amena, concientizadora y reflexiva, desde la facilitación integral
- Se inicio el programa con un total de 34 participantes, de los cuales 82% fueron mujeres y solo el 18% hombres, los cual llama mucho la atención que son pocos las personas pertenecientes al sexo masculino que tienen interés a este tipo de programas. El programa finalizó solamente con 15 participantes ya que no se contaba con un reglamento obligatorio, la asistencia era totalmente voluntaria y libre, el 64% de sexo femenino y el 36% sexo masculino, siendo nuevamente el sexo femenino predominante.
- Algunas actividades fueron adaptadas tomando en cuenta la edad de los participantes, ya que era un rango de edad extenso de 12 a 24 años, a pedido de la institución donde fue ejecutado el proyecto. Sin embargo, los resultados de la evaluación al programa indican que las actividades y estrategias

aplicadas fueron pertinentes. Ya que un 73% de los participantes confirma en estar totalmente de acuerdo en que se socializaron estrategias que permitan incrementar la inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal, lo que conforma la mayoría.

- La educación desde la perspectiva de género o coeducación ha sido bien recibida por los participantes del programa, ya que muchos de ellos y ellas se involucraron por primera vez con este modelo, más allá de solo verlo como una educación mixta, las estrategias y herramientas coeducativas que se plasmaron en cada clase, ha sido de mucha utilidad para reflexionar sobre las diferencias que muchas veces la sociedad impone a los géneros. Desde estas estrategias se buscó romper con estereotipos de género en relación a la inteligencia emocional y por tanto a la expresión de emociones.
- Dentro de la evaluación al programa, el 80% de los participantes confirman que se impartieron los temas desde la coeducación, siendo nuevamente la mayoría. El proyecto cumplió con el objetivo de aplicar la coeducación como método de enseñanza, el cual permitió tocar temas transversales respecto al género y las emociones, se pudo romper con tabúes, desde la experiencia de los participantes masculinos del programa.
- Los beneficiarios directos del proyecto, que a un inicio sabían poco sobre la inteligencia emocional y sus beneficios, culminaron el programa con bastante conocimiento sobre esta aptitud y como desarrollarla a lo largo de su vida, cambiaron totalmente su perspectiva sobre dificultades que se atraviesan en el diario vivir. Los adolescentes ahora saben cómo pueden trabajar en ellos mismos, auto conociéndose, permitiéndose sentir, llorar, enojarse sin dejar que estas emociones manejen su vida así mismo sintiéndolas dejando de lado los tabúes sobre ambos sexos sobre las emociones. Los participantes del programa de inteligencia emocional “Abrazando mis Emociones” gestión 2021, ahora son conscientes de la importancia de la salud mental.

- A pesar de la disminución de los participantes del programa conforme transcurría el tiempo, se pudo cumplir con el desarrollo de los contenidos y actividades programadas.
- Como conclusión final el programa de inteligencia emocional “Abrazando mis Emociones” fue útil para las personas participantes, es notorio en los resultados y la comparación de las pruebas aplicadas, que dentro del programa dieron el primer paso para desarrollar su inteligencia emocional. Cabe mencionar que también los participantes, utilizaban este espacio como desahogo de sus problemas o situaciones que los afligían, se dio todo el apoyo de contención emocional necesario, esto no solo venia por parte de la facilitadora, sino también entre compañeros.

8.2. RECOMENDACIONES

- Realizar programas de inteligencia emocional con mayor alcance, desde una perspectiva de género, tomando en cuenta masculinidades sanas y no tóxicas, para crear un cambio ante la tasa de suicidios que en su mayoría pertenecen al género masculino, aún falta mucho por hacer para que todos pueda tener una salud mental igualitaria.
- Dentro de la educación regular se debe impartir temas como este ya que la salud mental en conjunto con la inteligencia emocional son la base fundamental para poder sobrellevar dificultades que muchas veces en la vida se presentan, mientras se las desarrolle lo más temprano posible, mejores resultados habrá, de esta forma los niños, niñas y adolescentes tendrán un espacio para poder comprender sus emociones, algo que se necesita.

- Promover desde las masculinidades la importancia de la inteligencia emocional y como no tratarla afecta la estabilidad emocional y provoca actitudes no beneficiosas para uno mismo, buscar la manera en la que el sexo masculino se sienta cómodo tomando estos programas.
- Se recomienda también que para un adecuado desarrollo del programa se establezcan rangos etarios no tan distanciados, ya que las actividades varían respecto a la edad, sin embargo, no es imposible la adaptación de las mismas.
- Se recomienda que dentro de las familias se debe prestar atención a la infancia y desde esta etapa estimular el buen manejo y control de las emociones, dentro del programa se pudo percatar que muchas heridas emocionales que los participantes arrastraban fueron realizadas en su infancia, lo que desencadeno varios problemas en su vida emocional y salud mental.
- Se recomienda que cada macro distrito como comunidad ofrezcan programas o talleres gratuitos que desarrollen la inteligencia emocional a niños y adolescentes, de esta forma se promoverá el adecuado manejo de emociones
- El estado debe garantizar la atención gratuita a problemas emocionales, que se designe algún fondo para poder promover desde la infancia la importancia de las emociones y su manejo, así en el futuro se gozará de adultos inteligentes emocionalmente, lo cual es un gran beneficio para la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

“el, L. m. (s.f.).

Aguado, M. A., & Heredia Nevares, L. (2009). *La comunicación no verbal*. Valladolid.

Alemann, C. (1 de Mayo de 2014). *¿Existe una brecha de autoestima entre hombres y mujeres?* Obtenido de *¿Y si hablamos de igualdad?:*
<https://blogs.iadb.org/igualdad/es/existe-una-brecha-de-autoestima-entre-hombres-y-mujeres/>

Allejo, A. M. (2003). La motivación para aprender. En A. M. Allejo. España: Popular.

Castilla, A. (2008). Coeducación: pautas para su desarrollo en los centros educativos. *Escuela Abierta II*, 49-85.

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo*. Bogotá: Editorial Norma SA.

Coto, P. A. (1963). tesis. En P. A. Coto, *Retazos Pueblerinos* (pág. 5).

Craig, G. J., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo Psicológico*. Naucalpan de Juárez: Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana.

Dalen, V., & Mayer. (1971). *Manual de técnicas de la investigación educacional*. Argentina: Paidós Ira.Ed.

Delval, J. (1998). *El Desarrollo humano*. Madrid: PRINCIPE DE VERGARA.

Departamento de obras de referencia. (1998). *lexus diccionario enciclopedico*. Barcelona: trebol, S.L.

Dongil Collado, E., & Cano Vindel, A. (2014). *Habilidades Sociales*. Barcelona: SEAS.

Egúsqiza Pereda, O. (2014). *La Asertividad: Modelo de Comunicación en las Organizaciones*. Lima: QUIPUKAMAYOC.

Fernández, P., & Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 67-68.

- García, R. A. (2013). *LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA*. Madrid: EDETANIA.
- Gobierno Autónomo Municipal de La Paz. (2021). *SECRETARÍA MUNICIPAL DE DESARROLLO SOCIAL*. Obtenido de <https://www.lapaz.bo/gobierno/smds/>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. New York: Kairos.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia Emocional*. En D. Goleman, *Inteligencia Emocional* (pág. 17). Kairos.
- Grau Aresté, J. (2015). *La Emociones en Educación Infantil: Sentir, reconocer y expresar*. La Rioja: UNIR.
- Instituto del Sueño. (2020). *La relación entre las alteraciones del estado emocional con los trastornos del sueño*. Obtenido de Instituto del Sueño: <https://www.iis.es/la-relacion-entre-las-alteraciones-del-estado-emocional-con-los-trastornos-del-sueno/>
- Kingma, D. R. (1998). *Los hombres que nunca conocimos*. Sansores & Aljure.
- Lazán, G. B. (1996). *Constructivismo Criollo: Una Metodología Facilitadora de la Educación Holista. Coloquio Latinoamericano de Enfoque Sistémico*. Bogotá.
- Lima Vidal, L. (2014). *Relación existente entre la inteligencia emocional y la madurez vocacional en los estudiantes de sexto año del nivel secundario de las unidades educativas privadas de los distritos de Vinto y Quillacollo en el primer y segundo bimestre en la gestión 2014*. Cochabamba .
- Machaca Quispe, M. (1 de Noviembre de 2016). Educación Socioemocional: Desarrollando Empatía. *El Diario*.
- Martínez Arias, S. (2017). *Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico*. La Paz.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Brackett, M. A. (2004). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. National Professional Resources, Inc. / Dude Publishing.
- Mestre, J., & Bachard, K. (29 de Julio de 2019). *4 signos de que tu inteligencia emocional es alta*. Obtenido de BBC NEWS: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>

- MOLINA, J. E. (s.f.).
- Moya, L. (2014). *La empatía, entenderla para entender a los demás*. España: Editorial Plataforma.
- NISTAL, A. R. (2012). El Hormigon: Historia, Antecedentes en Obras y Factores Indicativos de su Resistencia. (X).
- Pacheco Mamani, P. (2014). *Programa de estimulación de la inteligencia emocional y su influencia en la formación de la personalidad en niños y niñas de 5 a 6 años del Kinde "Manitos Felices"*. La Paz.
- Papalia, D. E. (2001). *Desarrollo Humano*. The McGraw-Hill Companies.
- Petersen, A. D. (1993). Creating adolescents: The role of the context and process in developmental transitions. *Journal of research on Adolescents*, 1-18.
- Pineda Perez, S., & Aliño Santiago, M. (1999). *Manual de prácticas clínicas para la adolescencia*. La Habana: MINSAP.
- Ricardo, H. G. (s.f.). *Apuntes generales de anatomía morfología aplicada cánones y proporciones*.
- Roca Villanueva, E. (2013). Inteligencia Emocional y Conceptos Afines: Autoestima Sana y Habilidades Sociales. *CONGRESO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR*, (págs. 5-6). Zaragoza.
- Rodriguez Burgos, D. Y. (2019). *Pubertad y Adolescencia*. Trujillo.
- Román, J. (2012). El poder de la perseverancia. *Galenus*, 106.
- Roque Azurduy, J. (2012). *La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch"*. Obtenido de Revista de Investigación Psicológica:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322012000200004&lng=es&tlng=es.
- Rosenblum, G., & Lewis, M. (2004). *Emotional Development in Adolescence*. G.R.: Adams & M.D.
- Saporitto, A. (2009). La Inteligencia Emocional como un componente en el liderazgo. *Philadelphia Social Innovations Journal*, 49.
- SEGOVIA Olga. JORDAN Ricardo. Espacios Públicos Urbanos, P. y. (s.f.).

- Silva, A., & Gálviz, L. (2010). Silencio y grito de ña adolescencia . *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 187-206.
- Soriano, M. (2002). *La motivación, pilar básico de todo esfuerzo*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- UNICEF. (2011). Obtenido de La salud mental del adolescente: un desafío urgente para la investigación e inversión:
<http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mentaldeladolescente.pdf>
- UNICEF. (2020). *Unicef*. Obtenido de ¿Qué es la adolescencia?:
<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Virgen, A. (2019). *EDUCACIÓN DE EMOCIONES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA REGIONAL DE AHUALULCO DE MERCADO A TRAVÉS DE UN CURSO-TALLER*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.

WEB GRAFÍA

- Alemann, C. (1 de Mayo de 2014). *¿Existe una brecha de autoestima entre hombres y mujeres? Obtenido de ¿Y si hablamos de igualdad?:*
<https://blogs.iadb.org/igualdad/es/existe-una-brecha-de-autoestima-entre-hombres-y-mujeres/>
- Gobierno Autónomo Municipal de La Paz. (2021). SECRETARÍA MUNICIPAL DE DESARROLLO SOCIAL. Obtenido de <https://www.lapaz.bo/gobierno/smds/>
- Instituto del Sueño. (2020). *La relación entre las alteraciones del estado emocional con los trastornos del sueño*. Obtenido de Instituto del Sueño:
<https://www.iis.es/la-relacion-entre-las-alteraciones-del-estado-emocional-con-los-trastornos-del-sueno/>
- Mestre, J., & Bachard, K. (29 de Julio de 2019). *4 signos de que tu inteligencia emocional es alta*. Obtenido de BBC NEWS:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>
- Roque Azurduy, J. (2012). *La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch"*. Obtenido de

Revista de Investigación Psicológica:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322012000200004&lng=es&tlng=es.

UNICEF. (2011). Obtenido de *La salud mental del adolescente: un desafío urgente para la investigación e inversión*:
<http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mentaldeladolescente.pdf>

UNICEF. (2020). Unicef. Obtenido de ¿Qué es la adolescencia?:
<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

ANEXOS

**ANEXO 1 FACILITACIÓN INTEGRAL
DISEÑO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS CON ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN VIRTUAL**

I. DATOS DE REFERENCIA.

Población meta: Adolescentes de 14 a 17 años

Materia: Inteligencia Emocional

Módulo 1: Descubriendo mi inteligencia emocional (Interpersonal)

Objetivo general del módulo: Compartir las bases generales de la inteligencia emocional, así mismo sus pilares, con el fin de inducir a los participantes en la temática.

Tema 1:

- Conceptos y definiciones de la inteligencia emocional (Emociones Básicas)
- Cuatro pilares de la educación

Elaborado por: Ashly Ana Arancibia Conde

II. PLANIFICACIÓN

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|------------------------|--|---------|--|---|---------------------|-------------------------|
| Concientización | Crear un ambiente cómodo y amigable para los participantes | 10 min. | Presentación y bienvenida por parte de la facilitadora | 1. Se realizará una bienvenida al programa y al módulo. | Sala de Zoom | Ashly Arancibia |
| | | 15 min. | Dinámica de integración "El director de la orquesta" | 2. La dinámica consiste en designar a un director de orquesta en secreto, este debe simular tocar un instrumento y todos deben seguirlo, mientras que dos personas que no saben quién es, deben adivinar su identidad | Sala de Zoom | |

| | | | | | |
|--------------------------|--|---------|--|---|---------------------------------------|
| | <p>Recuperar conocimientos previos que los participantes tienen.</p> <p>Reflexionar sobre la perspectiva que cada uno tiene sobre la inteligencia emocional.</p> | 20 min. | Nube de palabras | 3. Realizar una nube de palabras en la plataforma Mentimeter con la pregunta generadora ¿Qué es la inteligencia emocional? Una vez terminada la nube de palabras los participantes deben conversar y reflexionar acerca de ¿Por qué eligieron tal palabra? Y ¿Qué significa para ellos/ellas? | Mentimeter Sala de Zoom |
| Conceptualización | Desarrollar el contenido en base a los conocimientos previos que tienen los participantes. | 30 min | Exposición del tema en diapositivas | Impartir conceptos básicos y sencillos sobre el tema "Inteligencia emocional-Cuatro Pilares de la Inteligencia Emocional" | Genially Sala de Zoom |
| Contextualización | Relacionar situaciones del video "Cuestión de actitud" con situaciones de la vida real | 30 min | Observar el cortometraje "Cuestión de actitud" | 1. Se reproducirá un video corto el cual describe algunas situaciones de la vida, una vez terminado el video los participantes deben reflexionar en base a ello y como esas situaciones se reflejan en sus vidas (Se debe promover bastante la participación) | YouTube Sala de Zoom |
| | Reconocer y profundizar los conceptos de los cuatro pilares de la inteligencia emocional haciendo uso de medios habituales para ellos/ellas. | 15 min | Actividad grupal de dibujos y concepto. | 2. En grupos de 5, los estudiantes deben representar en dibujos los cuatro pilares de la inteligencia emocional (empatía, comprensión, autorregulación, habilidades sociales. Se recomienda que como motivación se indique a los adolescentes que pueden representar estas, sacando escenas de sus películas favoritas, series, videos musicales etc. | |

Tema 2: Habilidades Sociales

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|--------------------------|--|---------|--|--|--|-------------------------|
| Concientización | Fomentar la retroalimentación y reflexión de conocimiento adquirido en la clase anterior. | 20 min. | Exposición de los productos de la anterior clase | Los grupos deben exponer los dibujos que realizaron la clase anterior, explicando que pilar de la inteligencia emocional eligieron y por qué, de la misma forma explicar los dibujos y en que se basaron para realizarlos. | Dibujos de la clase anterior Sala de Zoom | Ashly Arancibia |
| | Incentivar a la participación y socialización entre compañeros y compañeras | 15 min | Dinámica "Recuerdo quién eres" (Fuente propia) | Cada participante debe presentarse con su nombre y con algo que le gusta hacer, pasados los 5 participantes, la participante pide que paren y empieza a preguntar a los demás: ejemplo "¿A quién le gusta bailar?" (dependiendo los gustos que fueron mencionando) De esta forma podemos saber que los demás estaban prestando atención, además de ayudar en el desenvolvimiento de los participantes ante un público grande. Una vez que todos terminen la actividad preguntar ¿Cómo se sintieron? ¿Incomodos, cómodos, nerviosos? Lo cual dará paso a que se desarrolle el tema de avance: Habilidades Sociales | Sala de Zoom | |
| Conceptualización | Exponer las características principales de las habilidades sociales y las funciones que tienen en nuestra vida como seres humanos. | 20 min. | Desarrollo del tema "Habilidades Sociales" | Antes de iniciar el tema, se presenta a los participantes del programa, dos frases sobre la tolerancia, se pide a uno de ellos que las lea y después se pregunta a los demás que entienden de esa frase y a que hace referencia. Acto seguido se empieza a exponer los puntos sobre las habilidades sociales | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|----|---------------------------------|--|--|--|
| Contextualización | Desarrollar las habilidades sociales que tiene cada uno de los participantes | 15 | Dinámica grupal "El experto" | <p>Esta dinámica consiste en armar grupos de cinco personas, cada integrante del grupo debe elegir un tema de su interés para poder exponerlo delante de sus compañeros/as. Lo esencial es que todos los integrantes deben tener sus cámaras encendidas, esto porque el expositor debe mirar a los ojos a cada uno de ellos, los demás deben tener una mano levantada y esta debe ir bajando poco a poco cuando menos se reciba la mirada del expositor, lo que hará que el expositor mantenga un equilibrio visual entre todos y todas. Este ejercicio ayudara a los participantes a perder el miedo a hablar en público.</p> | | |
| | | | | <p>Una vez terminado el ejercicio todos vuelven a la sala principal y la facilitadora debe generar un pequeño conversatorio en base a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Tuvieron alguna dificultad? ¿Qué les pareció más difícil?</p> <p>Es importante que acá la facilitadora tome nota de las dificultades que tuvieron los participantes, para así ir trabajando en ellas. Así mismo, mediante la observación y escuchando los comentarios de los participantes, tomar nota de algunas diferencias que puede haber respecto al sexo (femenino y masculino) y también ir trabajando en ellas mediante la coeducación.</p> | | |

Tema 3:

➤ Motivación y Entusiasmo

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|-------------------------------|---|----------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <p>Concientización</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Generar reflexión respecto a los cambios que hubo en la motivación de los adolescentes. ➤ Cuestionar imponencias por parte de terceros respecto a la motivación que debíamos tener, "acorde el sexo" o género. | <p>30 min.</p> | <p>"Mi motivación antes y ahora"</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se debe pedir a los adolescentes que puedan traer a la clase alguna fotografía o dibujo de algo que consideraban motivación hace 10 años y algo que consideran su motivación hoy en día 2. Cada adolescente debe exponer ante la clase su fotografía o dibujo, explicando por que la eligió y por qué diez años después cambio o la sigue manteniendo. 3. Una vez terminada la exposición, la facilitadora debe trabajar en base a estas preguntas y generar un debate: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al cambiar de motivación? • ¿Hasta este momento se dieron cuenta que la cambiaron? • ¿Hubo algo o alguien que influyo en ese cambio? <p>En esta parte la facilitadora debe tomar nota como los adolescentes se expresan al responder la pregunta, muchas veces en esta parte, salen a luz comentarios como, "mi familia quiso eso" o "porque era mujer tuve que tener esa motivación" o viceversa "por ser hombre..." etc. Es necesario aclarar que el ser hombre o mujer no interfiere con nuestras motivaciones o sueños que tengamos, podemos tener cualquier sueño y cumplirlo sin ningún problema. Así con esta pequeña reflexión entramos al tema correspondiente, donde esta última parte se desarrollará ampliamente.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fotografías de los participantes o dibujos. - Sala de zoom | <p>Ashly Arancibia</p> |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---------|---|---|--|--|
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> Definir los concepto y bases de la motivación y el entusiasmo. Interactuar con los adolescentes dando paso a las preguntas y comentarios que tengan durante la exposición. | 30 min. | Exposición del tema 3: Motivación y entusiasmo. | <p>Se desarrollan los contenidos:</p> <p>Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> Etapas de la motivación ¿Qué me dificulta estar motivado/a? Estrategias de motivación ¿Existe influencia del machismo en nuestras motivaciones? <p>Entusiasmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el entusiasmo? ¿Cómo ser una persona entusiasta? | <ul style="list-style-type: none"> Genially Zoom | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> Valorizar los pequeños momentos de felicidad que tenemos en nuestra vida, sin importar lo pequeños que sean. Contribuir a las motivaciones personales que tienen los adolescentes. | 40 min. | Actividad grupal: Lista de felicidad | <ol style="list-style-type: none"> Dividir a la clase en las salas pequeñas de zoom, en grupos de 5 Cada participante deberá elegir algo que lo hizo muy feliz desde que se levantó hasta la hora exacta en la que se está realizando este trabajo (tomar el desayuno, saludar a algún familiar. Un miembro del grupo debe tomar apuntes de la lista de felicidad que van comentando sus compañeros/as. Una vez terminado el proceso anterior, los grupos, volviendo a la sala principal, deberán leer la lista de felicidad que realizaron. De esta forma se promoverá la escucha activa entre el programa y poder compartir un poco de su felicidad con los demás. Para finalizar utilizar las preguntas generadoras para realizar un pequeño debate: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más les gusto de la actividad? | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Fomentar la motivación de los adolescentes haciendo uso y promoviendo la salud mental y emocional. | 20 min. | Actividad individual: "Mi motivación: YO" | <ol style="list-style-type: none"> Cada participante debe dibujarse a <u>si</u> mismo y ponerse como su principal motivación, alrededor del dibujo colocar frases como: hacerme feliz, sentirme bien conmigo mismo/a, amarme. Finalmente tomar una fotografía de todos los participantes junto a sus dibujos. | | |

Tema 4

➤ Perseverancia y Empatía

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|------------------------|---|--------|--------------------------|--|---------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Brindar un espacio seguro, reconfortante y de desahogo en la clase. ➤ Promover la tolerancia, la empatía y la solidaridad entre pares. | 1 hora | Muro del desahogo | <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora debe crear un muro en padlet], los participantes podrán acceder a este muro anónimamente y escribir alguna situación de los agobia o los aflige. Como los comentarios serán desde el anonimato, se pide a los participantes que se identifiquen con algún apodo, una fruta un color etc. 2. Una vez que ya todos hayan llenado el muro, la facilitadora debe leer los comentarios, dar algunos consejos y/o palabras de apoyo, así mismo los participantes también deben hacerlo. 3. Cuando termine la actividad la facilitadora debe guiar a un espacio de reflexión en base a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten al hablar sobre los problemas que tienen y escuchar los de los demás? • ¿A quién le platicaste sobre esto? Si la respuesta es a nadie, porque no lo haces • ¿Qué te lo impide? <p>Es importante prestar atención a las repuestas que van brindando los participantes e identificar los factores que les impide hablar de sus problemas abiertamente, miedo, machismo, ansiedad etc. Y desarrollar los mismos en la parte de conceptualización.</p> | Zoom Padlet | Ashly Arancibia |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---------|---|--|-------------------|--|
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar el tema indicado haciendo uso de la reflexión que sobresalió en la anterior actividad. | 30 min. | Exposición del tema. | <p>Se desarrolla el tema principal y los contenidos de este:</p> <p>Perseverancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la perseverancia? • Qué obtenemos con la perseverancia • Hábitos para desarrollar la perseverancia <p>Empatía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué es la empatía • Tipos de empatía • Empatía selectiva y sus prejuicios (raza, género, clase social) | Zoom Gennially | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover la motivación y empatía entre pares. ➤ Fomentar el uso de las artes escénicas en un ambiente virtual. | 30 min | Trabajo grupal: "Te daré un final feliz" | <ul style="list-style-type: none"> • En grupos de 5 personas, deben elegir una historia del "muro del desahogo" (anterior actividad). • Una vez que ya tengan la historia seleccionada, en las salas pequeñas de zoom deben crear un final feliz para la misma • Esta deberá ser interpretada por medio de la actuación teatral, en la sala principal de zoom. | | |

Tema 5:

➤ Vocabulario emocional

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|------------------------|---|---------|------------------------------------|---|---------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dinamizar el inicio de la clase. ➤ Incentivar a la participación y fraternización entre compañeros y compañeras. | 15 min. | Dinámica "Mi abuelita fue a París" | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La facilitadora debe enumerar a todos los participantes. ➤ Una vez que todos tengan sus números, el número 1 empieza diciendo: Mi abuelita fue a París y trajo 5 chocolates, es ahí donde el número 5 debe estar atento o atenta y responder ¿Por qué 5? Con lo cual el número 1 responde ¿Entonces cuantas? y el número 5 contesta 8, y así se pasa la pregunta al número 8 y vuelven a repetir los pasos ya indicado hasta llegar a todos los números. <p>Con esta actividad podemos notar cuan atentos y atentas están los participantes en la clase.</p> | Zoom | Ashly Arancibia |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recuperar el conocimiento que los participantes del programa tienen acerca del vocabulario emocional. ➤ Reflexionar ante la cantidad de emociones que conocemos. | 20 min. | Enumerando emociones | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilizando un muro de padlet, los estudiantes deben anotar cuantas emociones conocen. ➤ Los que logren anotar una cantidad mayor a los demás ganarán un premio. <p>(Generalmente los participantes solo conocen las emociones básicas: tristeza, alegría, enojo. Es aquí donde debemos reforzar y entrelazar la falta de conocimiento con el tema central)</p> | | |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|-----------------------------------|---|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Conceptualización</p> | <p>➤ Exponer el tema principal haciendo uso de la reflexión que se realizó en la actividad anterior</p> | <p>35 min.</p> | <p>Exposición del tema</p> | <p>La facilitadora debe explicar el tema, siempre dando paso a las dudas o preguntas que puedan surgir en el camino, los contenidos a desarrollar son:</p> <p>Vocabulario Emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Tienes un vocabulario emocional? - Definición de Vocabulario Emocional - Desarrollo del vocabulario emocional en la niñez, adolescencia y adultez. - Vocabulario emocional dentro de nuestro contexto (social, género) | | |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Contextualización</p> | <p>➤ Reforzar y expandir el vocabulario emocional de los adolescentes</p> | <p>45 min.</p> | <p>Teatro emocional</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Primeramente, se formarán grupos de cinco personas, se dividirán en las salas pequeñas de zoom. - Dentro de las salas pequeñas cada participante del grupo deberá elegir un objeto de su casa o cuarto que tenga a la vista, puede ser cualquier objeto. - Una vez que cada integrante del grupo tenga su objeto, mediante trabajo en equipo deben crear un cuento utilizando los objetos que cada uno tienen. Dentro del cuento deben utilizar emociones que no sean básicas, de apoyo deben utilizar la lista de emociones que la facilitadora entregara a cada grupo. - Una vez terminado el cuento, todos los grupos vuelven a la sala principal y cada grupo debe compartir el cuento que creó. | | |

MÓDULO 2: Conciencia de las emociones (Intrapersonal)

Objetivo general del módulo: Desarrollar en los participantes la inteligencia emocional intrapersonal a través de conceptos concretos y estrategias que coadyubaran al desarrollo del mismo.

Tema 1:

- Autoestima

III. PLANIFICACIÓN

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|----------------------|--|---------|-----------------------------|--|---------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none">➤ Promover la fraternización entre pares➤ Fomentar el trabajo en equipo➤ Reflexiones acerca de las dificultades encontradas en el desarrollo de la actividad y analizar si tiene relación a la autoestima. | 20 min. | El monstruo de tres cabezas | <ul style="list-style-type: none">➤ Se forman grupos de tres personas, para formar el monstruo de tres cabezas.➤ Se elige al primer grupo que participara, los tres participantes deben encender sus cámaras.➤ Los demás grupos deben realizar preguntas, de cualquier tipo al monstruo de tres cabezas ej.: ¿Qué hiciste hoy?, ¿cuál es tu comida favorita?, ¿es verdad que hiciste una película? Etc.➤ Los tres participantes que conforman el monstruo de tres cabezas deben responder las preguntas, pero cada participante solo debe decir una palabra, entre los tres deben formar la oración completa.➤ Una vez que todos los grupos participen, dar un espacio para que los participantes comuniquen como se sintieron y <u>cuales</u> fueron las dificultades con las que se encontraron en el desarrollo de la actividad. <p>El papel de la facilitadora es muy importante en cada actividad, debe orientar la reflexión y hacer esta amena y reconfortante.</p> | Zoom | Ashly Arancibia |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---------|--|---|----------------|--|
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar conceptos y teorías de la autoestima tomando en cuenta la reflexión que se realizó en la actividad anterior. | 20 min. | Exposición del tema central | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué es la autoestima? <ul style="list-style-type: none"> - Autoestima baja - Autoestima alta - Características de autoestima alta - Como saber si tienes bajas - Diferenciar egocentrismo y vanidad de autoestima - Prejuicios sobre la autoestima - Autoestima con enfoque de género - Como incrementar mi autoestima | Gennially Zoom | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Debatir y relacionar el corto que se observara direccionado a la vida cotidiana de los participantes. | 30 min. | Debate sobre el video "Amor Propio" https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los participantes deben observar el video "Amor propio" ➤ Una vez terminado, generar debate en base a estas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez actuaste de la misma forma que los muchachos y muchachas del video? • ¿Tú crees que es bueno o malo actuar así? • ¿Cómo te sientes al saber que no eres el único/única que actúa de esa forma? | Gennially Zoom | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resaltar las cualidades que cada uno de los participantes tienen. ➤ Enfatizar que muchas de las personas tienen debilidad y que no es nada malo. | 30 min. | ➤ Anuncio de contactos | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La facilitadora debe tener listo un muro en Padlet (tipo columna) en una columna colocar el título de <i>habilidad</i> y en la otra <i>debilidad</i> ➤ Compartir el link del Padlet e invitar a los participantes a que llenen ambas columnas ➤ Una vez que todos llenen las columnas en Padlet, se debe pedir que quienes quieran lean su habilidad y debilidad ante todos sus compañeros y compañeras, también comentar porque eligieron las mismas. ➤ Finalmente invitar a los participantes a que puedan comentar que cualidad de sus compañeros les llamo más la atención, así mismo con quien de ellos comparten la misma debilidad. | Padlet Zoom | |

Tema 2:

➤ Autoconocimiento Emocional

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|------------------------|--|---------|-------------------------------|---|--|-------------------------|
| Concientización | <p>➤ Ejercitar de manera dinámica el autoconocimiento emocional.</p> | 20 min. | Recuerdo y siento con objetos | <p>➤ La facilitadora debe pedir a los participantes que lleven a clase tres objetos: una caja de fósforos, una fruta y un libro o cuaderno.</p> <p>➤ En la clase, se pedirá a los participantes que enciendan un palito de fosforo lo apaguen y sientan el olor a humo, mientras la facilitadora coloca sonido ambiente de una protesta social.</p> <p>➤ Luego pedirá que corten un pedazo de la fruta y puedan sentir el olor que desprende, de la misma forma colocar sonido ambiente de la selva</p> <p>➤ Por último, pedir a los participantes que puedan oler el libro o cuaderno mientras se oye un sonido de ambiente escolar.</p> <p>Generar una conversación en base a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿A que les recordó cada uno de los objetos? • ¿Cómo se sintieron al tener esos recuerdos? ¿Describan las emociones que les trajo? <p>La facilitadora debe explicar que es muy fácil volver a sentir ciertas emociones con tan solo oler, tocar o recordar objetos, y que muchas veces este tipo de ejercicios nos ayudara a conocerlas más.</p> | <p>➤ Zoom</p> <p>➤ Caja de fósforos</p> <p>➤ Fruta</p> <p>➤ Cuaderno o libro</p> | Ashly Arancibia |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---------|---|--|-------------------|--|
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dar a conocer conceptos y estrategias de autoconocimiento emocional | 30 min. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición del tema | <p>Se debe desarrollar el tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Autoconocimiento Emocional <ul style="list-style-type: none"> - Que es el auto conocimiento emocional - Qué pasa si no tengo conciencia emocional - Beneficios del auto conocimiento emocional - Como lograr autoconciencia emocional - Mi conciencia emocional sin tabúes | Gennially Zoom | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejemplificar los conceptos con un video corto de la serie "Friends" | 15 min. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observación del video https://youtu.be/-fnkbSIPXBg | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se debe reproducir el siguiente link, para que se pueda entender mejor la importancia del autoconocimiento emocional. | ➤ YouTube | |

| | | | | | | |
|-------------------|--|--------|------------------------------------|---|--|--|
| Contextualización | | 25 min | Reconfortando a mi niño/a interior | <p>Esta actividad debe ser guiada por la facilitadora, se deben dar las siguientes instrucciones a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos y todas deben cerrar los ojos, se debe instruir que respiren profundamente y que se relajen (se sugiere poner música ambiente). - Imagínense a ustedes mismos de niños, en un lugar que les gustaba estar, recuérdense con la ropa que habitualmente usaban, como se sentían en esos tiempos, que emociones pueden recordar, ¿Eran felices? ¿No lo eran? - Ahora imaginen que en ese mismo lugar donde se encuentra su yo niño/a, aparece su yo de ahora, se dirigen hacia el niño/a y lo reconfortan, le dan un fuerte abrazo, un beso y le dicen cuanto lo quieren y <u>mas</u> palabras reconfortantes que quieran decirle. (Se debe dar el tiempo que los participantes necesiten) - Una vez terminada esta actividad se debe dar espacio a la reflexión e intercambio de opiniones respecto a la misma: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué recordaron? ¿Qué emociones reconocieron? ¿Las demostraban en ese tiempo? ¿Por qué? | | |
|-------------------|--|--------|------------------------------------|---|--|--|

Tema 3:

➤ Manejo de las Emociones

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|------------------------|--|--------|--|--|---------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> • Experimentar la relajación y control de emociones mediante la meditación. • Demostrar a los participantes que es sencillo poder calmar nuestras emociones y no dejar que nos controlen. | 20 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Meditación | <p>Se debe pedir a los participantes que cierren los ojos, se deben dar la siguiente orientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez que los participantes tengan los ojos cerrados se debe pedir que visualicen una luz enfrente de ellos/as. La luz que visualizan poco a poco se va acercando hacia su persona, hasta que logra ingresar en su cuerpo, primero se queda en su cabeza, va explorando, observa algunos dolores, algunas aflicciones y la luz va recogiendo todos esos problemas que tienen en sus cabezas. La luz va descendiendo por todo su cuerpo y hace exactamente lo que hizo en la cabeza, en otras partes del cuerpo, recogiendo todos los dolores, hasta que finalmente sale de sus cuerpos portando todos los dolores que padecían, dejando paz en ustedes. - Se recomienda utilizar música relajante mientras la facilitadora narra la meditación. - Una vez terminado el procedimiento anterior se debe preguntar a los participantes como se sintieron y que fue lo que experimentaron realizando esta actividad. | Sala de Zoom | Ashly Arancibia |

| | | | | | | |
|-------------------|--|---------|-------------------------------|--|--|--|
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Brindar información concreta sobre el manejo de emociones, sus beneficios, estrategias y desventajas si no lo hacemos. | 15 min | | Desarrollar el tema <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manejo de emociones <ul style="list-style-type: none"> - Que es el manejo de las emociones - Que pasa con las personas que no manejan sus emociones - Como lograr un manejo emoción - El manejo de las emociones para ambos sexos. | | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar lo aprendido a la realidad de los participantes de la clase. | 50 min. | Teatro de manejo de emociones | <ul style="list-style-type: none"> - Se forman grupos de 4 o 5 personas - La consigna de la actividad es la siguiente: Dentro de la clase se dan a conocer varias situaciones que pueden llegar a suceder en la vida, generalmente negativas ej: <ul style="list-style-type: none"> • Reprobar una materia • Enterarse de una traición - Se sortearán las situaciones a cada uno de los grupos Cada grupo deberá realizar dos interpretaciones teatrales, una utilizando el manejo emocional y otra no utilizándolo. - Se dará a los grupos 15 minutos para que puedan organizarse. - Una <u>vez</u> que todos los grupos tengan preparado sus trabajos, deberán mostrárselos a toda la clase. | | |

Tema 4:

Aptitudes emocionales

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|--------------------------|--|---------|---------------------|--|--|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar acerca de la valoración de las aptitudes que todos tenemos | 20 min. | Mis aptitudes valen | <p>En esta actividad se trata de que los participantes reconozcan y valoren sus aptitudes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formarán grupos de 4 personas - La consigna es crear una hoja de jamboard y dividirla en cuatro. - Cada participante tendrá un cuadro para llenar con sus aptitudes. - Como es un trabajo grupal, los participantes deben ayudar a los que están teniendo dificultades para reconocer sus aptitudes. - Una vez terminado cada cuadro, los participantes deben elegir una aptitud favorita suya y otra de sus compañeros. - Los cuadros deben ser enviados a la facilitadora | <ul style="list-style-type: none"> - Sala en Zoom - Jamboard | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Definir que son las aptitudes emocionales y como reconocerlas y desarrollarlas | 40 min | Exposición del tema | <p>Se desarrollan los subtemas dentro de la exposición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa tener aptitudes emocionales? - Aptitud personal y social - La confianza y las aptitudes emocionales - ¿Qué debo hacer para incrementar mis aptitudes emocionales? | Genially | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---------|------------------------------------|---|---|--|
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Promover en los estudiantes el crecimiento personal en base a las aptitudes que tienen y tendrán a un futuro. | 25 min | Galería de mi vida | <ul style="list-style-type: none"> - Este es un trabajo individual, por lo tanto, cada estudiante debe realizar un cuadro dividido en tres columnas, la primera dirá "PASADO", la segunda "PRESENTE" y la última "FUTURO" - En la primera columna deben escribir lo que ellos y ellas fueron en el pasado, que los definió, en la segunda columna lo que son ahora y en la última lo que aspiran a ser. - Los participantes pueden utilizar el material y los medios que deseen. | <ul style="list-style-type: none"> - Jamboard - Word - PowerPoint - Hojas - Colores - Fotos | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Exponer los trabajos realizados por los participantes | 25 min. | Exposición de "Galería de mi vida" | <ul style="list-style-type: none"> - Cada participante debe mostrar ante toda la clase el trabajo que realizó en su galería de su vida. - De explicar que aspectos y aptitudes tomo en cuenta en cada etapa de su vida. | Sala de zoom | |

Tema 5:

Frustración y rencor

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|----------------------|--|---------|---|--|---|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Debatar sobre el rencor que experimentamos en nuestras vidas. | 20 min. | Debate del cortometraje "PERDÓN" https://youtu.be/AhpEkiDCKQ | <ul style="list-style-type: none"> - Primeramente, se debe compartir el video en la clase. - Una vez observado, se debe generar el debate en base a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue la temática central del cortometraje? • ¿Qué emociones pudiste identificar? • ¿Viviste alguna vez algo similar? • ¿Cuál fue el mensaje que el cortometraje quiso expresar? | <ul style="list-style-type: none"> - Sala de zoom - YouTube | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Definir el concepto y diferencias de la frustración y el rencor. | 30 min. | Exposición del tema | Se debe desarrollar el tema junto a sus subtemas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición de frustración - Personas que sienten frustración - Factores que causan frustración - Manejo de la frustración - Definición de rencor - Dejar de sentir rencor hacia uno mismo y hacia los demás - | <ul style="list-style-type: none"> - Genially | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---------|---------------|--|--|--|
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Promover el buen manejo de emociones con el objetivo de no cargar rencores pasados. | 30 min. | Te dejo ir... | <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes deben tener dos hojas a la mano, en la primera hoja deben escribir cosas que les causaron frustración a lo largo de su vida. - En la segunda hoja deben anotar todo el rencor que tienen hacia ellos mismos, hacia otras personas o situaciones. Una vez terminada la lista los participantes deben decir en voz alta "Hoy dejo ir" y a continuación romper en trozos pequeños las listas que hizo, dando a entender que están dejando ir su frustración y rencor. - Con los trozos de papel deben hacer un collage de la figura que más les gusta y compartirlo con la clase. | <ul style="list-style-type: none"> - Hojas recicladas | |
|--------------------------|---|---------|---------------|--|--|--|

Tema 6:

Situaciones adversas

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|--------------------------|---|---------|---------------------|---|----------------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre el conocimiento previo que los participantes tienen acerca del tema a desarrollar | 15 min. | Nube de palabras | <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes deben ingresar a www.menti.com e ingresar el código de la nube de palabras que previamente la facilitadora realizó. - En ella deben responder a la pregunta ¿Qué es para ti la adversidad? - Una vez que se forme la nube de palabras, se debe dar espacio a los participantes para que puedan comentar lo que escribieron en la nube y por qué lo hicieron. | Sala de zoom Mentimeter | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Brindar conceptos concretos de la adversidad | 30 min. | Exposición del tema | <p>Se desarrollan los temas y sub temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de adversitas - Como afrontar la adversidad con inteligencia emocional - Hábitos para ser una personal resiliente - Famosos que superaron la adversidad | | |

| | | | | | | |
|-------------------|--|---------|-----------------------|--|---|--|
| Contextualización | | 30 min. | Admiro su resiliencia | <ul style="list-style-type: none">- En esta actividad los participantes deberán elegir un personaje famoso que se gane su admiración y como supero la adversidad- Una vez identificado el personaje, el o la participante debe resaltar que cualidades le atrae más de este personaje y cuáles de ellas las empezara a desarrollar. | <ul style="list-style-type: none">- Foto de la persona que admira | |
|-------------------|--|---------|-----------------------|--|---|--|

MÓDULO 3: Compartiendo mi inteligencia emocional (Interpersonal)

Objetivo general del módulo: Desarrollar en los participantes la inteligencia emocional interpersonal a través de conceptos concretos y estrategias que coadyubaran al desarrollo del mismo.

Tema 1: Manejo de las relaciones personales: Familia

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|----------------------|--|---------|------------------------------|---|---|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Rescatar la percepción sobre la familia que tienen los participantes | 15 min. | Pros y contras de la familia | <ul style="list-style-type: none"> - En un muro en padlet, armar dos columnas en una se deben escribir los pros de la familia y en la otra los contras - Después, debatir en base a las anotaciones de los participantes. | Sala Zoom Padlet | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Describir el concepto de familia y las complicaciones que suele haber en esta. | 25 min. | Exposición del tema | <ul style="list-style-type: none"> - La familia - Conflictos familiares - Solucionar conflictos familiares con inteligencia emocional - Contrarrestar el sexismo en las familias - Crear familias sanas | Genially | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar actitudes tóxicas y sanas dentro de las familias | 30 min. | | <ul style="list-style-type: none"> - Formar grupos de 5 personas - Crear una tabla dividida en dos columnas. - En una de las columnas deberán anotar que actitudes no se deben tolerar por más que sea nuestra familia. - En la otra tabla que actitud es la opuesta a la primera, es decir actitudes saludables y respetuosas. - Una vez terminado este trabajo en la casa reflexionar sobre el trabajo que hicieron, la facilitadora debe preguntar ¿Cómo se sintieron realizando este trabajo? ¿Qué significa ahora para ustedes familia? | <ul style="list-style-type: none"> - Salas pequeñas de zoom - Pizarra en Jamboard | |

Tema 2:

Manejo de las relaciones personales: Pareja y Amigos

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|----------------------|--|---------|----------------------------------|---|--|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Recuperar conocimiento previo que los participantes tienen sobre amor de pareja | 15 min. | Para mí el amor es... | <ul style="list-style-type: none"> - En un muro en Padlet los participantes deben describir en una palabra que es para ellos el amor. - Una vez que el muro este lleno por los comentarios, se debe preguntar a los participantes por que eligieron esa palabra para describir amor. | <ul style="list-style-type: none"> - Muro en padlet | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Describir la necesidad de elegir relaciones saludables que no afecten la estabilidad emocional. - Identificar actitudes dentro de una relación que no son tolerables. | 40 min. | Exposición del tema | <ul style="list-style-type: none"> - Relaciones de pareja - Mitos del amor romántico - ¿Qué ocasiona el amor romántico? - ¿Cómo salir de una relación dañina? | <ul style="list-style-type: none"> - Genially | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar lo que cada uno merece dentro de una relación sana, ya sea de pareja o amistad | 45 min. | Debo, merezco y tengo el derecho | <ul style="list-style-type: none"> - En una hoja blanca, ya sea física o digital, cada uno de los participantes de la clase debe escribir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Yo tengo el derecho de: • Yo merezco: • Yo tengo el deber de: - El participante debe completar cada oración tomando en cuenta actitudes sanas que deben existir dentro de una relación. - Una vez terminado el trabajo, cada participante debe socializarlo con la clase. | <ul style="list-style-type: none"> - Sala de zoom. - Hojas | |

Tema 3:

Comunicación Asertiva

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|----------------------|--|---------|---------------------|---|---------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar acerca de la comunicación y sus diferentes interpretaciones. | 25 min. | Gartic Phone | <ul style="list-style-type: none"> - Gartic Phone es un juego en línea el cual consiste en mantener el mensaje inicial que se comunicó, a través de todos los participantes. - Cada participante deberá escribir una oración, la cual después sus demás compañeros deberán dibujarla, y después interpretar el dibujo. - Al final se darán cuenta que el mensaje principal fue teniendo muchos cambios, el grupo que logre mantener el mensaje, ganara. <p>Al finalizar la actividad se debe reflexionar acerca de cómo cada persona muchas veces interpreta el mensaje de forma diferente, y que, si bien en el juego puede resultar divertido, muchas veces en la vida real ya no lo es.</p> | . Gartic Phone | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Definir el concepto de comunicación asertiva y su importancia | 30 min. | Exposición del tema | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación asertiva - Pasos para tener una comunicación asertiva - Comunicación asertiva en conflictos | - Genially | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Poner en práctica lo que se aprendió de la comunicación asertiva | 20 min | Lista comunicativa | <ul style="list-style-type: none"> - En una lista de dos columnas, anotar frases que generalmente usan los participantes, y al lado de esas frases, en la siguiente columna, escribir su forma asertiva. - Después de realizar el trabajo, reflexionar y socializar con la clase. | | |

Tema 4

Lenguaje corporal

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|--------------------------|--|---------|---|---|---------------------|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Debatir acerca de la importancia del lenguaje corporal | 10 min. | Debate sobre el seminario "El lenguaje corporal moldea nuestra identidad" por Amy Cuddy | <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes deben ver el seminario - Una vez visto se deben realizar las siguientes preguntas: - ¿Qué es lo más importante del lenguaje corporal? - ¿Es difícil mantener el lenguaje corporal? | Sala de zoom | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Describir el concepto del lenguaje corporal y su importancia | 25 min. | Exposición del tema | <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación verbal y no verbal - Que se comunica con el lenguaje corporal - La inseguridad a través del lenguaje corporal - Seguridad a través del lenguaje corporal | | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la importancia del posicionamiento de nuestros cuerpos | | Tu posición | <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a cada uno de los participantes que mencione en que posición se encuentra exactamente en el momento. - Preguntar si esa posición es cómoda para <u>él</u> o ella, y si desearía estar en otra posición. <p>Preguntar se esa posición contribuye a su aprendizaje</p> | | |

Tema 5

Cooperación con los otros

| FASE DE CONOCIMIENTO | OBJETIVO | TIEMPO | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | RECURSOS MATERIALES | NOMBRE DE DINAMIZADOR/A |
|----------------------|--|---------|---|--|--|-------------------------|
| Concientización | <ul style="list-style-type: none"> - Socializar experiencias buenas y malas de trabajos en grupo | 15 min | <ul style="list-style-type: none"> - Conversatorio corto | <ul style="list-style-type: none"> - Se debe pedir a cada participante que puede socializar con la clase alguna experiencia o anécdota que tenga de alguna ocasión que trabajo en grupos | <ul style="list-style-type: none"> - Salas de Zoom | Ashly Arancibia |
| Conceptualización | <ul style="list-style-type: none"> - Describir el concepto de la cooperación y trabajo en equipo, su importancia y su relación con la inteligencia emocional. | 20 min. | <ul style="list-style-type: none"> - Exposición del tema | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la cooperación? - Beneficios de la cooperación - No cooperar conlleva desventajas - Características de un equipo exitoso | <ul style="list-style-type: none"> - Genially | |
| Contextualización | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo y que los participantes puedan poner en práctica la cooperación grupal | 30 min. | <ul style="list-style-type: none"> - Desafío zoomero | <ul style="list-style-type: none"> - Formar grupos de 5 - Dividir los grupos en salas pequeñas de zoom - Cada grupo de formar con sus cuerpos las siguientes figuras: círculo, triángulo y cuadrado. - Deben fotografiar las figuras que logren formar. - Una vez finalizada la actividad, deben compartir en la sesión las fotos que tomaron | <ul style="list-style-type: none"> - Salas pequeñas de zoom | |

ANEXO 2: INSTRUMENTO PRE PRUEBA Y POST PRUEBA



DIAGNÓSTICO INICIAL (ABRAZANDO MIS EMOCIONES PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL)

Estimado(a) participante del programa de inteligencia emocional: Abrazando mis emociones el presente formulario nos permitirá identificar el nivel inicial de todos los participantes en relación a la temática y contenidos que se avanzarán, esto no representa una calificación o puntaje por lo que pedimos puedas responder con toda sinceridad.

DATOS PERSONALES

1. Nombres: *

2. Primer Apellido: *

3. Segundo Apellido:

4. Número de Cédula de Identidad: *

5. Expedición de Cédula de Identidad: *

1.1. MARCA SOLO UN ÓVALO.

LP

CB

SC

OR

PO

TR

CH

PA

BE

Extranjero(a)

6. Ciudad de residencia: *

1.2. MARCA SOLO UN ÓVALO.

La Paz

Cochabamba

Santa Cruz

Oruro

Potosí

Chuquisaca

Tarija

Pando

Beni

Otro

7. Macro distrito:

En caso de no tener certeza del macro distrito en el que vives puedes revisar el siguiente mapa:

<https://www.google.com/maps/@-16.5216947,-68.116941,13z>

1.3. MARCA SOLO UN ÓVALO.

- Centro
- Cotahuma
- Mallasa
- Max Paredes
- Periférica San
- Antonio Sur
- Zongo
- Hampaturi El
- Alto
- Otro (En caso de residir en otro departamento o país)

8. Celular (WhatsApp): *

9. Correo electrónico: *

10. Sexo:

1.4. MARCA SOLO UN ÓVALO.

Mujer

Hombre

Otros: _____

EDAD:

A continuación, seleccione la edad que tiene como participante.

11. Edad:

Selecciona todas las opciones que correspondan.

Menor a 13 años

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

Mayor a 28 años

CONOCIMIENTOS
SOBRE LA CLASE

Describe en tus propias
palabras que es la
Inteligencia Emocional

Este es un diagnóstico, no tiene valor cuantitativo. Por favor responde
con honestidad. ¡Muchas Gracias!

12. ¿Cuántas emociones conoces?

1.5. MARCA SOLO UN ÓVALO.

- 3
- Más de 5
- Más de 10

13. ¿Cómo reaccionas cuando te sientes enojado/a?

1.6. MARCA SOLO UN ÓVALO.

- No puedo controlarme y hago/digo cosas que pueden lastimar a los
- demás Aguanto totalmente esas emociones y las reprimo hasta que se
- me pase Trato de relajarme y controlar mis emociones

14. ¿Tienes dificultades para expresar lo que sientes?

1.7. MARCA SOLO UN ÓVALO.

- Sí
- No
- A veces

15. ¿Qué haces cuando te sientes decaído/a emocionalmente?

1.8. MARCA SOLO UN ÓVALO.

- Se lo comento a algún familiar
- Se lo comento a amigos/as
- Me distraigo con otra actividad hasta que se me pase
- Me tomo un tiempo para analizar lo que me está sucediendo
- Nada

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

ANEXO 3 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN AL PROGRAMA

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: ABRAZANDO MIS EMOCIONES

Por favor te pedimos que leas cuidadosamente las preguntas y respondas con sinceridad, tus respuestas ayudaran a mejorar futuros programas. Muchas gracias.

1. Los contenidos desarrollados y las actividades estaban relacionados entre ellos. Existió pertinencia y coherencia. *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en
- desacuerdo En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

2. Se fomentó el trabajo colaborativo participación activa y el apoyo entre compañeros dentro programa *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en
- desacuerdo En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3. El programa generó un ambiente reconfortante para los estudiantes del mismo *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De a cuerdo
- Ni de acuerdo ni en
- desacuerdo En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4. Se socializaron estrategias que permitan incrementar la inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en
- desacuerdo En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5. Se desarrollaron conceptos claros y concisos de cada tema dentro de los módulos *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en
- desacuerdo En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6. Se dio espacio a la práctica después del desarrollo de cada contenido para un mejor aprendizaje *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7. Se valorizó el conocimiento previo que tienen los estudiantes. *

Marca solo un óvalo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en
- desacuerdo En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8. Contenidos relevantes que te llevas del programa:

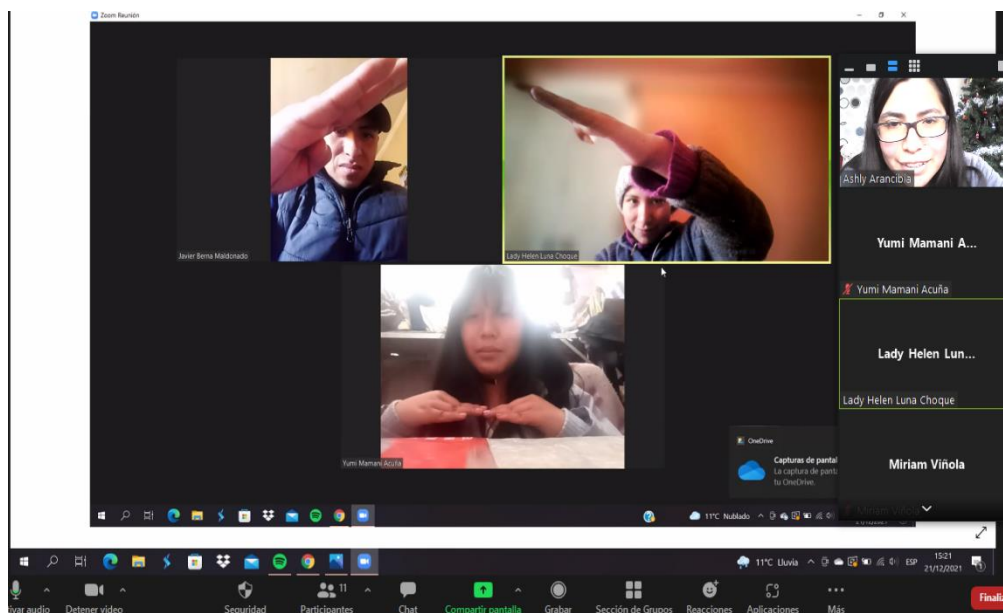
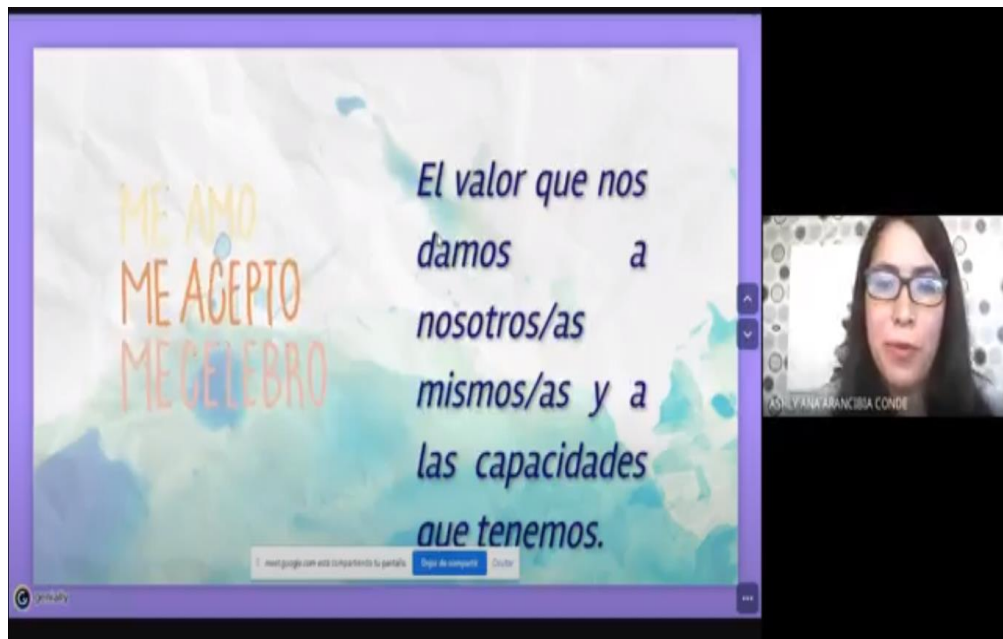
Google no creó ni aprobó este
contenido.

Google Formularios

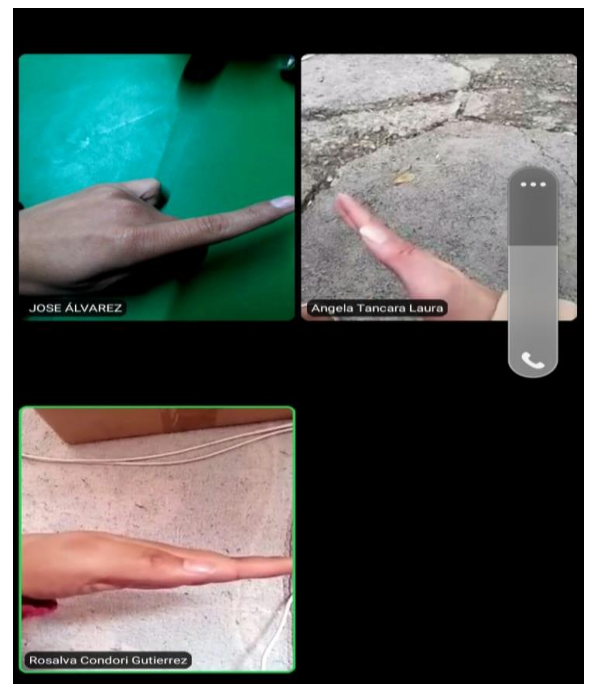
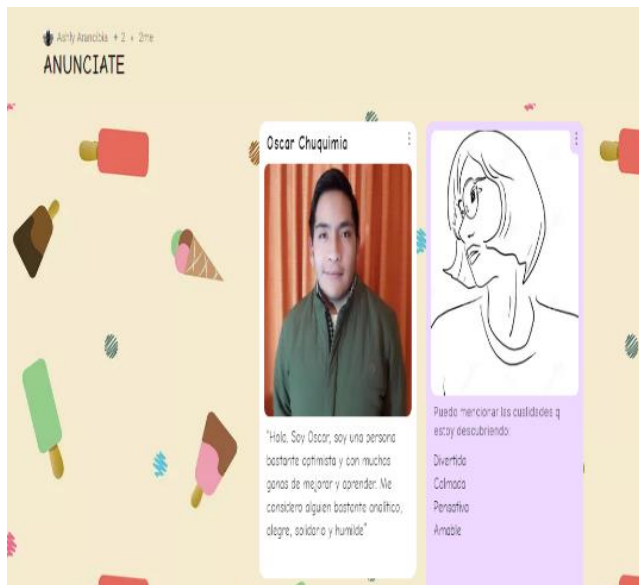
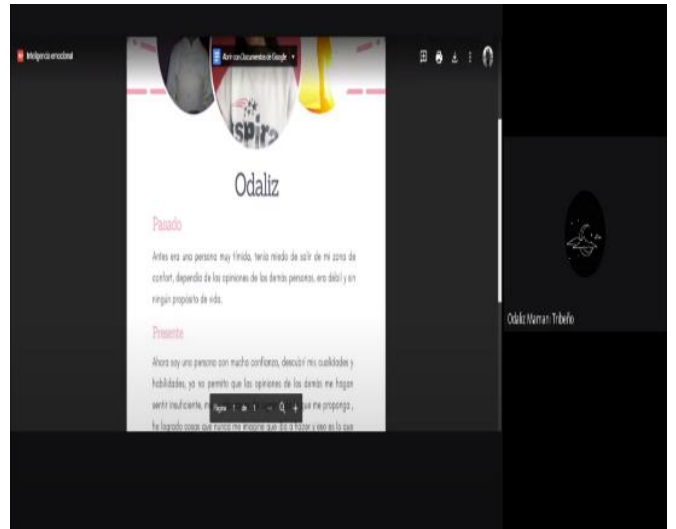
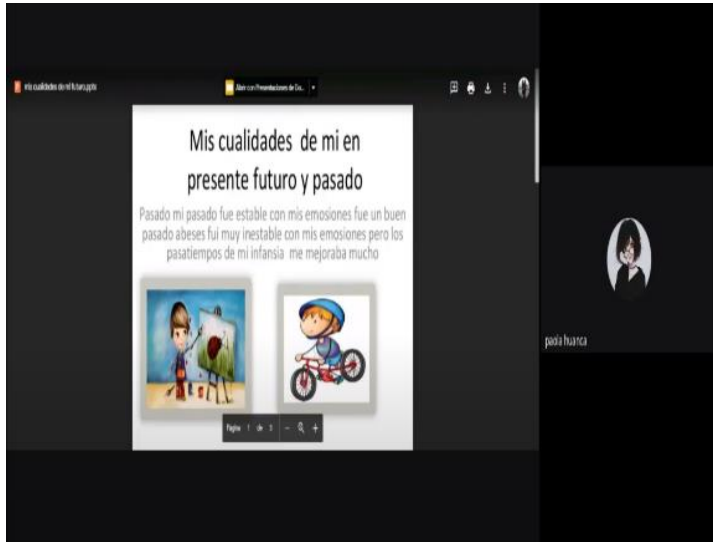
ANEXO 4: FOTOS DEL DESARROLLO DE ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES DENTRO DEL PROGRAMA

Link para ver la grabacion:

<https://drive.google.com/file/d/1X59ESYmneSHQdDmGfUNys0GJi7Evo4MG/view?usp=sharing>



ANEXO 5: TRABAJOS REALIZADOS POR LOS PARTICIPANTES DE LA CLASE



ANEXO 6: ACTIVIDAD PRESENCIAL CON LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ABRAZANDO MIS EMOCIONES” Y DEMÁS MIEMBROS DEL INSTITUTO DE LA JUVENTUD



Fuente: Página oficial de Facebook “Instituto de la Juventud”



Fuente: Página oficial de Facebook “Instituto de la Juventud”

ANEXO 7: COMENTARIOS DE ALGUNOS PARTICIPANTES SOBRE EL PROGRAMA



padlet

Ashly Conde Arancibia + 5 · 2me

¿Cómo te sentiste en el desarrollo del primer módulo del curso?

Anónimo 2me
Miriam
Muy bien este curso me ayudo mucho

Anónimo 2me
Oscar Chuquimia
Me sentí muy feliz por que aprendí herramientas nuevas para conocerme mejor y mejorar. Además de poder empatizar con mis compañeros y desechar creencias erróneas que tenía antes. Estoy ansioso por aprender mucho más en herramientas e ideas.

Anónimo 2me
Ha sido difícil asistir a todas las clases por mi trabajo fue4a de eso he aprendido a mejorar mi comunicacion poco a poco con mi entorno deseo seguir aprendiendo y aplicando poco a poco

Anónimo 2me
Yumi Yaz Mamani
La verdad me gustó ya que me senti bienvenida y más que todo la profesora nos dejaba comentar y etc lo más bonito es que aprendí a haceme preguntas :) cómo por ejemplo Me ayudará? Que aporta a mi vida ? y saber un amplio vocabulario de mis emociones y las aprendí a diferenciar me siento protegida y gracias la profesora es buena ;)

Anónimo 2me
Rommel Damovies
Una satisfacción grande de como poder crecer como persona manteniendo esa escancia única y valorar lo que eres dia a dia, mostrando un índice bastante amplio en el crecimiento personal

+

**ANEXO 8: CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN
ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES QUE
CULMINARON EL PROGRAMA**

CERTIFICADO

El Área de Habilidades para la vida y Medio Ambiente del Centro de Información y Formación para Jóvenes Pampahasi certifica a:

BORIS MONTECINOS

Por haber participado del programa de inteligencia emocional “Abrazando mis emociones durante los meses de Octubre a diciembre del 2021. Valoramos la perseverancia y compromiso demostrados por tu persona durante las sesiones virtuales, tareas y evaluaciones realizadas. Estamos seguros que estos conocimientos serán de mucho provecho por el bien común de nuestro municipio de La Paz.



Ashly Ana Arancibia Conde
Facilitadora Voluntaria



Pablo Alejandro Bernal Aguilar
Encargado del área de habilidades
para la vida y Medio Ambiente