



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ESPECIALIDAD EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA:
ENFOQUE SOCIOPEDAGÓGICO**

**“DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES
EN ESTUDIANTES DEL COBAEP P 21”**

TESINA

PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE
ESPECIALISTA EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA

PRESENTA:
VICTOR EDUARDO PALE CASTERA

ASESORA:
DRA. ROCIO FRAGOSO LUZURIAGA

NOVIEMBRE 2016

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesina a mis padres y mis hermanos, ya que con su ejemplo me han ayudado a luchar por alcanzar mis metas y por estar conmigo dándome siempre la fortaleza para salir adelante.

A mi novia Lupita que me apoya y ayuda en cada proyecto que emprendo.

A mi asesora de tesina, la Doctora Rocio Fragoso que me apoyo con sus enseñanzas en todo momento para lograr la realización de este trabajo.

Y principalmente a Dios, ya que sin él, no podía lograr nada en mi vida.

Victor Eduardo Pale Castera

AGRADECIMIENTO

Son muchas las personas especiales a las que me gustaría agradecer su amistad, su apoyo, ánimo y compañía en las diferentes etapas de mi vida. Todos han estado conmigo presentes y sobretodo en mi corazón, es por eso que quiero darles las gracias por formar parte de mi vida, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones, muchas gracias a toda mi familia, amigos, maestros por formar parte esencial en mi vida.

En primer lugar a Dios por haberme dado la vida y guiarme por el camino de la felicidad hasta ahora; a mis padres por ser un ejemplo de perseverancia, amor, apoyo, dedicación y buenos valores; a mis amigos que siempre me han estado conmigo; a mi novia que siempre está conmigo.

Victor

RESUMEN

El presente trabajo tiene la finalidad de proveer a los alumnos del COBAEP P 21 de capacidades que los lleven a comprender el vasto mundo de las emociones y así fomentar su desarrollo integral.

Cabe mencionar que el objetivo general que pretende alcanzar esta investigación es desarrollar Competencias Emocionales en alumnos de 1er. Semestre del COBAEP Plantel 21 a través de un taller realizado con base en las ideas que propone la teoría de Bisquerra.

A lo largo de este trabajo se hace una revisión sobre los conceptos fundamentales de la Orientación Educativa, concepto, principios, modelos y áreas que dan sentido a la labor orientadora.

Se retoma el Modelo de Competencias Emocionales propuesto por Rafael Bisquerra, revisando sus antecedentes, conceptos y su importancia para el alumno y el docente.

El diseño del taller de intervención, se realizó a partir del análisis del contexto y los sujetos sobre los cuales se llevará a cabo la intervención, se proponen instrumentos de evaluación, el procedimiento para llevarlo a cabo y las actividades que desarrollan estas competencias.

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Dedicatoria | II |
| Agradecimientos | III |
| Resumen..... | IV |
| ÍNDICE..... | V |
| INTRODUCCIÓN | 9 |
| OBJETIVOS | 12 |
| JUSTIFICACIÓN | 13 |
| CAPÍTULO I: La Orientación Educativa | 14 |
| 1.1 Orientación Educativa | 14 |
| 1.2 Principios de la Orientación Educativa | 16 |
| 1.2.1 Principio antropológico..... | 16 |
| 1.2.2 Principio de prevención..... | 17 |
| 1.2.3 Principio de desarrollo..... | 17 |
| 1.2.4 Principio de intervención social | 18 |
| 1.3 Objetivos de la Orientación Educativa | 18 |
| 1.4 El Perfil del Orientador Educativo | 18 |
| 1.5 Modelos de Orientación Educativa | 19 |
| 1.5.1 Modelos teóricos..... | 20 |
| 1.5.2 Modelos Básicos de Intervención | 22 |
| 1.5.3 Modelos Organizativos | 28 |
| 1.6 Áreas de la Orientación Educativa | 28 |
| 1.6.1 Orientación Profesional..... | 29 |
| 1.6.2 Orientación para los Procesos de Enseñanza y Aprendizaje. | 30 |
| 1.6.3 Orientación para el Desarrollo Humano..... | 31 |
| 1.6.4 Atención a la Diversidad | 32 |
| 1.7 Contextos de la Orientación Educativa | 35 |
| 1.8 Agentes de la Orientación Educativa | 35 |
| 1.9 La Educación Emocional y la Orientación Educativa | 35 |
| CAPÍTULO II: Las Competencias Emocionales..... | 37 |
| 2.1 Concepto de Emoción..... | 37 |
| 2.2 Importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje | 38 |

| | | |
|--|---|----|
| 2.3 | Conceptos relacionados con Competencias Emocionales | 39 |
| 2.3.1 | La Inteligencia Emocional..... | 39 |
| 2.3.2 | La Educación Emocional | 40 |
| 2.4 | Las Competencias Emocionales | 44 |
| 2.4.1 | Antecedentes de las Competencias Emocionales en Educación en México | 44 |
| 2.4.2 | Definiciones Clave de Competencias Emocionales | 45 |
| 2.4.3 | El Modelo de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra | 46 |
| 2.4.4 | Importancia del desarrollo de Competencias Emocionales en el Docente | 51 |
| 2.4.5 | Importancia del desarrollo de Competencias Emocionales en el Estudiante. | 51 |
| CAPÍTULO III: Proyecto de Intervención | | 53 |
| 3.1 | Contexto de aplicación | 53 |
| 3.2 | Sujetos de Intervención | 54 |
| 3.3 | Instrumentos | 54 |
| 3.4 | Procedimiento | 55 |
| 3.4.1 | Carta Descriptiva: Sesión 1 | 56 |
| 3.4.2 | Carta Descriptiva: Sesión 2 | 58 |
| 3.4.3 | Carta Descriptiva: Sesión 3..... | 60 |
| 3.4.4 | Carta Descriptiva: Sesión 4..... | 62 |
| 3.5 | Descripción de las Actividades: Sesión 1 | 65 |
| 3.5.1 | Actividad 1. Dinámica: “La noticia” | 65 |
| 3.5.2 | Actividad 2. “La rueda de los sentimientos” Bisquerra y Pérez (2010). | 65 |
| 3.5.3 | Actividad 3. “Las caritas de las emociones” Idea tomada de manual “Confía en uno mismo”. | 66 |
| 3.5.4 | Actividad 4. ¿Cómo reacciona cada persona? | 67 |
| 3.6 | Descripción de las Actividades: Sesión 2 | 69 |
| 3.6.1 | Actividad 5. “La telaraña” Gómez (2007) Modificado para el taller. ... | 69 |
| 3.6.2 | Actividad 6. “Control emocional” Manual para el alumno López (s.f.) Modificado para el taller..... | 70 |
| 3.6.3 | Actividad 7. Técnica de Rol Playing | 72 |
| 3.6.4 | Actividad 8. Ejercicio de Relajación Vivas y González (2007) | 72 |
| 3.7 | Descripción de las Actividades: Sesión 3 | 74 |

| | |
|--|----|
| 3.7.1 Actividad 9. Dinámica: “Baile de presentación del tema” Gómez (2007). | 74 |
| 3.7.2 Actividad 10. Ejercicios de Autoestima | 74 |
| 3.7.3 Actividad 11. Ejercicio de motivación | 76 |
| 3.7.4 Actividad 12. “Estilos de comunicación” de Manual para el alumno López (s.f.) | 77 |
| 3.7.5 Actividad 13. Ejercicios para desarrollar Inteligencia Interpersonal | 80 |
| 3.8 Descripción de las Actividades: Sesión 4 | 82 |
| 3.8.1 Actividad 14. “Presentación en parejas de la sesión anterior” Gómez (2007) Modificado para el taller | 82 |
| 3.8.2 Actividad 15. “Solución a los problemas” Gutiérrez (s.f.) | 82 |
| 3.8.3 Actividad 16. “Piensa como un héroe” de Obiols y Pérez (2011). | 85 |
| 3.8.4 Actividad 17. “La clínica” Gómez (2007). | 86 |
| 3.9 Cronograma de actividades | 87 |
| 4. Conclusiones | 88 |
| ANEXOS | 90 |
| REFERENCIAS | 94 |

INTRODUCCIÓN

Uno de los principales objetivos de la Educación es la formación de seres humanos integrales, es decir, que sean capaces de alcanzar el bienestar personal y social, sin embargo, el currículum oficial de la mayoría de las Instituciones Educativas deja a un lado el desarrollo emocional de los estudiantes, para enfocarse únicamente en el desarrollo cognitivo. Ante las distintas problemáticas que trae consigo este nulo desarrollo de las emociones, actualmente toma fuerza en la educación y principalmente dentro de la Orientación Educativa la Educación Emocional, teniendo esta como objetivo el desarrollo de Competencias Emocionales clave para la vida (Vivas, 2002; Bisquerra, 2003).

En la actualidad en nuestra sociedad es común escuchar casos donde los jóvenes se ven inmersos en una serie de conductas de riesgo como lo son: embarazos no deseados, drogadicción, promiscuidad, suicidio, aunado a problemas personales y madurativos como los son: falta de motivación personal, baja autoestima, falta de interés por un proyecto de vida, entre otros, estos problemas en muchas ocasiones traen como consecuencia reprobación y a futuro deserción escolar, derivados de la falta de habilidades emocionales (Goleman, 1996; Vivas, 2002; Bisquerra 2003), y que requieren de una intervención más allá, que fortalezca el desarrollo socioemocional.

Congruente a esta problemática, algunos autores como Delors (1997) menciona en el Informe a la UNESCO “La educación encierra un tesoro” propone el desarrollo de cuatro pilares de la educación a lo largo de toda la vida y en los cuales menciona en el pilar *Aprender a vivir* que el individuo debe desarrollar habilidades que lo lleven a la comprensión de los demás y así lograr convivir en paz; por otra parte, el pilar *Aprender a ser* enuncia que se debe desarrollar todos los aspectos que forman la personalidad de los individuos, y así concebir la educación como un todo, lo anterior repunta la necesidad de desarrollar la personalidad total de los jóvenes y esto a su vez, implica el desarrollo de competencias emocionales.

Por su parte, Bisquerra (2003) y Bisquerra y Pérez (2007) propone como parte de la formación integral de los alumnos y ante el nulo interés por el desarrollo emocional dentro de las materias académicas y los programas de estudio la inclusión de la Educación Emocional, cuyo principal objetivo es el desarrollo de Competencias Emocionales, las cuales define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra,2008:16) las competencias que propone son conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar, esta brindarán a los alumnos las herramientas necesarias para poder desarrollar su personalidad total.

En nuestro país, la Reforma Integral de la Educación Medio Superior (RIEMS) en el acuerdo 444 enuncia que el estudiante durante su estancia en este nivel deberá desarrollar competencias clave para la vida que lo lleven a desarrollar relaciones armónicas con quienes les rodean; dentro de la Categoría: Se autodetermina y cuida de sí, se expresa en la Competencia Genérica 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue, el Atributo: Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase (SEP, 2008).

Al mismo tiempo a nivel nacional se ha puesto en marcha el programa Construye T en los años de 2014-2018 por parte del Gobierno Mexicano, diseñado e implementado a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo objetivo es fortalecer las capacidades de las escuelas para desarrollar habilidades socioemocionales en las y los estudiantes, y así mejorar el ambiente escolar en los planteles del nivel medio superior participantes; este programa busca promover una educación integral acorde a las necesidades sociales en las cuales se ven inmersos los jóvenes, (SEP, 2008).

La sociedad en general y el mundo globalizado demandan la inclusión de la Educación Emocional y el desarrollo de Competencias Emocionales, sin

embargo, desarrollarlas no es tarea fácil, tomando en cuenta que existen múltiples paradigmas acerca de las emociones y se llega a tomar como un aspecto a parte del desarrollo cognitivo, el cual no influye sobre el bienestar futuro o el éxito profesional y personal (Goleman, 1996).

El desarrollo de estas competencias depende en gran parte del cambio de idiosincrasia dentro de las Instituciones Educativas y la inclusión de esta en los programas de estudio o como parte infusiva de la educación no formal (De la Oliva, 2012).

Cabe mencionar que en nuestro país existe poca literatura al respecto y es un área poco aplicada dentro de la población que cursa la Educación Medio Superior, de ahí se desprende el propósito de esta investigación proporcionando un marco teórico referente a las Competencias Emocionales y su aplicación dentro de esta población.

Es por ello que se realiza esta investigación cuyo objetivo es desarrollar Competencias Emocionales en alumnos de 1er. Semestre del COBAEP P 21 a través de un taller fundamentado en los principios de Rafael Bisquerra y para cumplirlo, este trabajo se ha organizado en los siguientes apartados.

En la parte introductoria de este trabajo se muestran los propósitos en forma de objetivos y la justificación.

En el capítulo I se exhiben los principales conceptos teóricos de la Orientación Educativa que enmarcan el trabajo.

El capítulo II presenta un panorama general de la Educación Emocional y los conceptos que se le relacionan, dando especial énfasis a las Competencias Emocionales que son las que fundamentan la intervención planteada en esta investigación.

Para terminar, el capítulo III presenta la propuesta del proyecto de intervención.

OBJETIVOS

Objetivo General

Desarrollar Competencias Emocionales en alumnos de 1er. Semestre del COBAEP Plantel 21 a través de un taller realizado con base en los principios que propone la teoría de Rafael Bisquerra, para desarrollar conciencia de las emociones propias y de los demás, el manejo de las emociones, una buena autoestima y automotivación, buenas relaciones interpersonales y habilidades de vida y bienestar.

Objetivos Específicos

- Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de tomar conciencia de sus propias emociones y las de los demás para el desarrollo de su personalidad.
- Concientizar a los alumnos acerca de manejar las emociones de forma apropiada y los beneficios que ésta trae para su desarrollo personal.
- Comprender la importancia que tiene la autoestima, actitud positiva, automotivación y la responsabilidad dentro de su desarrollo como persona.
- Concientiar a los alumnos sobre el beneficio que tiene el desarrollar buenas relaciones con los demás, dominando las habilidades sociales y la comunicación asertiva dentro de su personalidad.
- Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia que tienen las Habilidades de Vida y Bienestar para su vida diaria, es decir, adoptar comportamientos apropiados y responsables a la hora de solucionar problemas.

JUSTIFICACIÓN

En la sociedad actual el campo laboral, el uso de las nuevas tecnologías de la información y en general la globalización, obligan a formar seres humanos integrales en todos los aspectos de su vida, capaces de adaptarse a cualquier contexto y a cualquier situación (Bisquerra, 2007).

Debido a estas exigencias sociales y al nulo trabajo en el ámbito emocional dentro de las Instituciones Educativas, se presenta este proyecto, el cual tiene como objetivo desarrollar Competencias Emocionales en los alumnos del COBAEP P 21 y así contribuir a su desarrollo integral.

Como se mencionó anteriormente, los programas de estudio que se trabajan en el COBAEP P 21 están enfocados hacia la obtención de conocimientos y el desarrollo cognitivo dejando de lado el desarrollo emocional; esto ha traído como consecuencia que los alumnos practiquen ciertas conductas de riesgo (Goleman, 1996) y a largo plazo deserción escolar.

Acorde a un diagnóstico realizado por los Orientadores a través del RAP1 (Registro de Atención Psicológica) que proporciona la Dirección General del Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla se han detectado en el plantel 21 las siguientes problemáticas: adicciones, cambio intempestivo de conducta, desorden alimenticio, violencia en el noviazgo y conducta antisocial, todas estas, derivadas de una nula o poca Educación Emocional, por esto, se propone el presente trabajo como una intervención directa hacia disminuir estos problemas.

Además, hay que recordar que el acuerdo 444 establece que en la actualidad es indispensable que los jóvenes egresados del bachillerato desarrollen una serie de competencias que les permitan desplegar al máximo su personalidad, para su propio desarrollo y para contribuir dentro de la sociedad (SEP, 2008).

Este trabajo presenta un taller de desarrollo de Competencias Emocionales, proporcionando las actividades necesarias para desarrollar estas, además de atender las necesidades que las problemáticas actuales demandan.

CAPÍTULO I: La Orientación Educativa

En el presente capítulo se abordan los aspectos básicos que conceptualizan la Orientación Educativa, los principios que le dan sustento, sus objetivos y el perfil propuesto para el orientador.

Se revisa de forma general los modelos establecidos que sirven para llevar a la práctica y sobre los cuales se fundamenta la Orientación Educativa; como lo son, modelos teóricos, básicos y organizacionales.

Por último se analizan las áreas sobre las cuales tiene su acción la labor orientadora y las cuales cubren todos los aspectos del ser humano, los contextos sobre los cuales actúa y los agentes implicados dentro de esta.

1.1 Orientación Educativa

A lo largo de la historia, el concepto de Orientación Educativa se ha caracterizado por ser ambiguo y se ha llegado a confundir con conceptos como orientación profesional, orientación vocacional y orientación personal, entre otros, esto al mismo tiempo deriva en una falta de precisión acerca de las funciones, objetivos y roles que debe realizar el orientador educativo (Grañeras Pastrana y Parras Laguna, 2008).

Algunas definiciones de Orientación:

La orientación psicopedagógica se entiende como: el proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante una intervención profesionalizada, basada en principios científicos y filosóficos (Bisquerra, 2005: 2).

La orientación psicopedagógica es un proceso de ayuda continuo, inserto en la actividad educativa y dirigido a todas las personas, que trata del asesoramiento personal, académico y profesional, con la finalidad de contribuir al pleno desarrollo del sujeto y de capacitarle para la autoorientación y para la participación activa, crítica y transformadora de la sociedad en la que vive (Sanchiz, 2009: 23).

Tomando en cuenta las anteriores, se propone la siguiente definición de Orientación Educativa: El proceso continuo de ayuda dirigido a todas las personas, a lo largo de toda su vida, en el cual se toman en cuenta todos los contextos en los que se desenvuelve, con el objetivo de potenciar al máximo su personalidad y desarrollar la autoorientación y en el cual participan todos los agentes educativos.

A continuación se explica esta definición:

a) *Proceso*: Se deriva en el transcurso del tiempo, y ésta debe observarse como una continua progresión de fases en el desarrollo, lo que implica que no es una intervención puntual, sino que se puede intervenir en varias ocasiones sobre la misma temática si es necesario para el alumno.

b) *Continuo*: Ya que se debe dar seguimiento al estudiante.

c) *De ayuda*: El equipo de orientadores trabaja colaborativamente con los distintos agentes educativos que intervengan en el proceso para poder conocer, comprender e intervenir sobre las distintas necesidades existentes.

d) *Dirigido a todas las personas*: El quehacer de la orientación está dirigida hacia todos los miembros de la comunidad educativa y de la comunidad en general, ya sea que soliciten la intervención o no, en este punto es importante que el orientador identifique e incluya a todos los agentes involucrados que serán partícipes de intervenir.

e) *A lo largo de toda su vida*: “Orientar” implica guiar, asesorar, por lo tanto la orientación debe de estar presente a lo largo de toda la vida de los alumnos, (toma en cuenta desarrollo del ciclo vital) ya que en esta, se puede encontrar con distintas situaciones que requieren de una orientación preferentemente de carácter preventiva y de desarrollo.

f) *En el cual se toman en cuenta todos los contextos en los que se desenvuelve*: El ser humano es un ser social, interactúa a lo largo de su vida en diversos contextos sociales (la familia, la escuela, el trabajo, los pares o

contextos institucionales), por lo tanto se deben de tomar en cuenta todas las relaciones en las cuales interviene como miembro activo de la sociedad.

g) Con el objetivo de potenciar al máximo su personalidad: La orientación educativa pretende formar sujetos íntegros, a partir del desarrollo del autoconocimiento, la autoestima, el manejo de conflictos y la toma de decisiones, entre otros aspectos fundamentales de su vida.

h) Fomentar la autoorientación: Que el alumno sea capaz de orientarse así mismo ante las diversas situaciones que se le presenten en la vida, para lograr esto, el orientador debe guiar en el desarrollado de habilidades y conocimientos necesarios para lograr la autoorientación.

i) Participan todos los agentes educativos: La orientación educativa es un proceso en el cual deben colaborar todos los agentes implicados en el proceso educativo (Sanchiz, 2009).

1.2 Principios de la Orientación Educativa

Sanchiz (2009) menciona que en Orientación Educativa se entiende por principios como aquello que da sustento a esta, es decir, las razones fundamentales o bases que dan sentido a la tarea orientadora, las cuales se mencionan a continuación.

1.2.1 Principio antropológico

A continuación se explica este principio:

Este principio subyace la idea que el profesional de la orientación al ser humano, debe responder a ciertas preguntas acerca de sí mismo como ¿Quién soy? y el proceso orientador ¿Qué tipo de persona se pretende que sea el sujeto orientado?, esto le ayudará a determinar la forma en la que se sitúe ante

la vida y ante su profesión, al mismo tiempo condicionará la manera en la educará y enseñará a los estudiantes (Sanchiz, 2009).

Este principio es fundamental para poder acompañar a los alumnos en su proceso hacia la consecución de los objetivos y metas que tengan planteados.

1.2.2 Principio de prevención

Este principio enuncia el orientador debe actuar de forma proactiva, es decir, anticiparse a que ocurra el problema y al mismo tiempo preparar al alumno para el correcto afrontamiento de cualquier situación o crisis que se le pueda presentar, este principio propone que la acción orientadora está dirigida a toda la comunidad, dando énfasis en los grupos de riesgo, la intervención puede ser directa o indirecta dependiendo del modelo de intervención que se utilice (Grañeras Pastrana y Parras Laguna, 2008).

De Sanchiz (2009) se toman tres tipos de prevención: la prevención primaria: que actúa antes de que surja el problema; prevención secundaria: actúa en cuanto aparece el problema; prevención terciaria: su actuación ofrece un tratamiento y rehabilitación ante el problema ya desarrollado.

1.2.3 Principio de desarrollo

Grañeras Pastrana y Parras Laguna (2008) al respecto mencionan que en este principio la intervención es un proceso de acompañamiento durante toda la vida del sujeto, con el objetivo de desarrollar el máximo potencial de su personalidad total.

Este principio de la orientación es fundamental para lograr el principal objetivo de la educación: Que el alumno alcance su máximo potencial y desarrolle su personalidad integral.

1.2.4 Principio de intervención social

Este principio se presenta desde una perspectiva holístico-sistémica de la orientación, según la cual, como parte de la intervención se deberán analizar los distintos contextos y ambientes donde se desarrolla el individuo, ya que estas condicionan su toma de decisiones y por ende, su desarrollo personal (Grañeras Pastrana y Parras Laguna, 2008).

Como se menciona en lo anterior, el orientador debe conocer y analizar los distintos contextos en los cuales se desenvuelve el alumno, con el fin de lograr una intervención exitosa.

1.3 Objetivos de la Orientación Educativa

De manera general y tomando en cuenta las distintas áreas que forman parte de la Orientación Educativa, Ruiz (2012) menciona los siguientes objetivos:

Formar seres humanos integrales capaces de autoorientarse así mismos en las distintas etapas de su vida, al mismo tiempo desarrollar al máximo la personalidad de los sujetos de intervención; alcanzar madurez para la toma de decisiones y resolución de conflictos desarrollando las potencialidades al máximo; lograr la óptima adaptación en todos los contextos donde interactúe, tomando en cuenta los distintos ambientes en los cuales se desenvuelve y conseguir el desarrollo de su metacognición este como aspecto fundamental de su aprendizaje.

1.4 El Perfil del Orientador Educativo

Para definir el perfil del Orientador Educativo se retoma a Martínez (2010) que propone que el orientador educativo sea un profesional con

conocimientos en psicología y pedagogía ya que estas le proporcionarán los conocimientos necesarios para comprender los fenómenos educativos y a sus principales actores, los educandos y educadores, por otra parte, el orientador debe ser capaz de comprender la dinámica familiar, social y cultural de los estudiantes, esto le proporcionará las herramientas necesarias para identificar, prevenir, diagnósticas e intervenir sobre las distintas problemáticas implicadas dentro de la institución educativa, así mismo, el orientador deberá mostrar inquietud e interés sobre las dinámica académica lo cual le ayudará a mejorar los procesos educativos.

El perfil propuesto para ejercer la labor orientadora incluye en el profesional el conocimiento sobre teorías del desarrollo humano, de la personalidad, del aprendizaje, teorías sobre la interrelación entre el hombre y su entorno, además de ser hábil en entrevista, comunicación, manejo grupal, es por esto que el perfil académico propuesto para ejercer la Orientación Educativa es Licenciatura en Psicología, Pedagogía, Psicopedagogía o Trabajo Social.

1.5 Modelos de Orientación Educativa

Antes de hablar de los distintos modelos de orientación educativa se retoma a De la Oliva (2012) que menciona que un modelo es “un puente entre la teoría y la realidad”.

Matas (2007) por su parte, menciona que a lo largo de la historia, los modelos de orientación se han clasificado a partir del periódico histórico, en función de la escuela o teoría psicológica, de los agentes que realizan la labor orientadora y el tipo de intervención.

En la presente investigación se abordan los distintos modelos teóricos, básicos y organizacionales.

1.5.1 Modelos teóricos

Estos modelos proporcionan el sustento teórico que necesita el orientador para poder llevar a cabo una intervención, cada una de estos, aportan una explicación sobre una perspectiva en particular, lo cual facilita la labor orientadora, a continuación se desarrollarán los más representativos que son: la conductista, la humanista, las cognitivas, las constructivistas, psicoanalíticas, las teorías del desarrollo y las teorías educativas actuales.

a) Conductismo son consideradas como una de las principales escuelas en psicología y afirma que las conductas pueden ser creadas, modificadas o eliminadas, estudia la conducta del ser humano como un comportamiento observable, medible y cuantificable. Schultz y Schultz (2010) afirman acerca de la teoría de Skinner que las conductas se pueden controlar a partir de sus consecuencias, por medio de un reforzador que la sigue, por lo tanto, la conducta respondiente implica una respuesta provocada por determinados estímulos ambientales, se considera a Ivan Pavlov, John B. Watson, Edward Thorndike y Burrhus F. Skinner como los máximos representantes de estas teorías.

b) Humanismo – Existencialismo son conocida como la tercera fuerza de la psicología, detrás del psicoanálisis y el conductismo. Dicaprio (1989) menciona que los teóricos humanistas-existenciales tienden a sugerir que ciertos problemas por los que atraviesa el ser humano, son el resultado de su propia condición, es decir, nuestra propia naturaleza y nuestras habilidades nos crean los problemas. Por su parte Schultz y Schultz, (2010), afirman que el humanismo es una teoría del pensamiento que se centra en los valores e intereses del ser humano, algunos de los principales teóricos humanistas son: Abraham Maslow, Carl Rogers, Erich Fromm y Viktor Frankl.

c) Cognitivismo, por su parte Sanchiz (2009) enuncia que son todas aquellas teorías que tienen como punto de partida las distintas formas de pensar sobre sí mismos y sobre las distintas situaciones que los rodean que hacen que a largo plazo desemboquen problemas emocionales y comportamentales. La terapia cognitiva de Beck, por mencionar un autor de

esta corriente sostiene que la mayoría de los trastornos psicológicos se centran en aberraciones del pensamiento y su tratamiento supone identificar estas aberraciones y sustituirlas por otras ideas más adecuadas (Sanchiz, 2009). Algunos de los teóricos más importantes son: Albert Ellis, Aaron Beck, Jean Piaget, Jerome Bruner, David Ausubel, Lev. Vigotsky, Albert Bandura

d) Constructivismo, Según De la Oliva (2012) estos modelos son paradigmas compuestos históricamente de dos marcos teóricos:

El Constructivismo Cognitivo propuesto por autores como Piaget, Ausubel, Bruner, entre muchos otros, afirman que la construcción del conocimiento se sitúa en la mente de cada individuo.

El Constructivismo Sociocultural de Lev Vigotsky sitúa la construcción del conocimiento en las relaciones sociales. Los principales autores son Piaget, Ausubel, Bruner y Vygostky.

e) Psicoanálisis, acerca de este, Sanchiz (2009) menciona que excede el ámbito de la orientación y en general de la pedagogía, ya que propone una teoría de la personalidad estructurada a partir de ello, el yo y el súper yo, dando especial énfasis al subconsciente que se rige por el principio de placer y el principio de realidad los cuales se determinan por las reglas sociales. Al mismo tiempo, desarrolló una teoría del desarrollo sexual, conformada por las siguientes etapas: la oral, anal, fálico, genital y de latencia; este modelo propone una distinción de tres tipos de ansiedad, la real, la neurótica y la moral y aporta, entre muchos otros, numerosos conceptos como mecanismos de defensa, transferencias, interpretación de los sueños, fijaciones y represión, Sigmund Freud fue el pionero y el máximo representante.

f) Del desarrollo humano, estas tratan de explicar las distintas etapas por las que atraviesa el ser humano a lo largo de su desarrollo, Erik Erickson distingue ocho estadios o etapas en el ciclo vital y cada una de estas tiene como principal logro el superar una crisis o conflicto en el desarrollo de su vida. Para Dicaprio (1989) la resolución adecuada de cada conflicto propuesto para cada periodo hacen posible el desarrollo normal de los sujetos, de lo contrario, el fracasar en esta resolución tiene como consecuencia el guardar esos problemas e impedir los intentos de solución de nuevos conflictos en etapas posteriores.

g) Teorías sistémicas, que forman parte de las teorías educativas actuales, para Sanchiz (2009) la importancia de esta consiste en considerar que un sistema puede ser al mismo tiempo un elemento de otro sistema y que cualquier afectación a un elemento de este repercute directamente en los demás elementos y en el funcionamiento general de sistema. Al mismo tiempo destacan las siguientes características: como elemento fundamental de esta teoría el suponer que “El todo es más que la suma de las partes”, que en todo sistema las relaciones son circulares, es decir, los objetos interactúan y los fenómenos están ligados en múltiples causalidades, se reemplaza el principio de causalidad lineal por el precepto teleológico o de finalidad, que lleva a interpretar al objeto no en sí mismo, sino en su comportamiento, por su parte el método sistémico, es globalizador ya que obliga a percibir cualquier objeto como parte de un todo relacionado con un entorno, esto trae como consecuencia que la comprensión del objeto estará relacionada con la comprensión del entorno.

1.5.2 Modelos Básicos de Intervención

Estos modelos proporcionan las bases para llevar a cabo la intervención orientadora, el modelo clínico, tiene como características el tipo de intervención, la cual es directa y está centrada en la entrevista con él orientado, el modelo de programas interviene de forma indirecta para alcanzar a la mayoría de la población estudiantil, el modelo de consulta se lleva a cabo a

partir de la relación entre dos profesionales que buscan intervenir sobre uno o varios sujetos, en el modelo de servicios el orientador actúa como agente externo y busca brindar soluciones a los problemas educativos, en el modelo tecnológico por su parte se encuentra en construcción y el cual en muchas ocasiones más que un modelo se toma como un recurso del cual el orientador se puede servir para llevar a cabo su labor orientadora, el modelo psicopedagógico por su parte interviene de forma indirecta tomando en cuenta el modelo constructivista del aprendizaje, en seguida se desarrolla cada una de ellas.

1.5.2.1 Modelo clínico o modelo de counseling

Este modelo centra su intervención de forma individual y directa en el sujeto, la entrevista es una de las principales características, como menciona Ruiz (2012) es una situación que realizan un grupo de dos, un entrevistado y un entrevistador, cuyo propósito es obtener y dar información y así ayudar al entrevistado a desarrollar determinadas actitudes ante distintas situaciones que puede atravesar a lo largo de su vida.

Ruiz (2012) propone para este modelo cuatro fases:

- a) Fase de inicio y estructuración de la relación de ayuda, es lo que se conoce como el primer contacto entre el entrevistado y el entrevistador;
- b) Fase de exploración cuyo fin es que el orientador pueda detectar datos importantes; es una recogida de información de una única persona;
- c) Fase de tratamiento en función del diagnóstico: Siempre será acorde con la problemática que presenta el sujeto de intervención;
- d) Fase de Seguimiento y evaluación, pues terminado el tratamiento hay que realizar un seguimiento;
- e) Fase de evaluación del proceso, y los resultados, estos deben ser mostrados a la persona, cabe mencionar que esta etapa es muy útil ya que así

el intervenido es consciente del cambio y de los avances que ha conseguido o por el contrario de su retroceso o estancamiento.

En este modelo el orientador es quien lleva la responsabilidad del proceso de acompañamiento, ya que adopta un rol de experto, trabaja en una relación directa con el orientado tratando de establecer los medios para que este sea capaz de modificar las conductas que le están creando problemas.

1.5.2.2 Modelo de programas

Este modelo de intervención pretende anticiparse (prevenir) a las situaciones problemáticas, fomentando el desarrollo integral de los sujetos, uno de los principales beneficios es que su intervención llega a toda la comunidad estudiantil, obteniendo así, mayores resultados.

Para Ruiz (2012) un modelo de programas es una acción continua, previamente planificada y encaminada a logra objetivos claros para así trabajar en el grupo sobre se hará la intervención, que se aplica en un tiempo determinado estructurado en sesiones y que conforman un total podríamos hablar de unas 14 – 15 horas. Con la finalidad de satisfacer necesidades, enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias.

Sanchiz (2009) por su parte, ofrece la siguiente clasificación de los pasos del modelo de programas:

a) Análisis del contexto y detección de necesidades, este primer paso subyace en conocer cuáles son los contextos en los que se desenvuelve el sujeto de intervención y al mismo tiempo ofrece una perspectiva específica acerca de las necesidades; b) Fundamentación teórica, este paso enuncia sobre que teorías se trabajará la intervención; c) Elaboración del plan de actuación, este paso incluye como primer punto la formulación de objetivos como guía de la intervención, la especificación de los contenidos a trabajar tomando en cuenta la edad, nivel educativo, entre otros aspectos, la propuesta metodológica, los principios y estrategias enmarcan como se llevará a cabo la intervención,

recursos necesarios, ya sean humanos, materiales, espaciales, temporales, el calendario, el horario y el cronograma establecido, el presupuesto con el que se cuenta para llevar a cabo el programa, así como las actividades a realizar y la propuesta de evaluación; d) Aplicación y seguimiento del programa, estos pasos, implican la intervención a partir del programa establecido; e) Evaluación costes-beneficios-efectividad, este es un paso fundamental para trazar cuan efectiva fue la intervención; f) Toma de decisiones respecto a mantenimiento, supresión, o modificación del programa, esta toma estará enfocada a partir de la evaluación y el seguimiento sobre los sujetos de intervención.

El profesional de la orientación puede incluir dentro del curriculum los programas de forma infusiva, incorporándolos al curriculum del programa de estudios, o los puede implementar fuera del horario establecido de clases de forma aditiva o puede implementarlos de forma mixta (De la Oliva, 2012).

1.5.2.3 Modelo de consulta

Sanchiz (2009) se refiere a este modelo como la relación entre dos profesionales de distintos campos de estudio, uno adopta el rol de consultor, en este caso será el orientador o psicopedagogo y un consultante, en muchos casos un profesor, tutor, algún miembro de la familia o cualquier profesional, dentro de esta relación, el consultor planeará una serie de actividades con el fin a ayudar a una tercera persona o a una institución sobre quien se llevará a cabo la intervención.

El siguiente método es el propuesto por Ruiz (2012) para este modelo de intervención, consiste en establecimiento de una relación entre el consultor u orientador y el consultante, este puede ser el tutor, profesorado, familia o la institución a la que forma parte sobre quién se llevará a cabo la intervención. Así, se dará paso al análisis conjunto de la situación y la clarificación del problema o situación a intervenir. Una vez detectado el o los motivos, consultante y consultor deben explorar alternativas posibles y establecer planes de acción, el consultante pone en práctica los planes con los destinatarios de la intervención, por último, el paso final de todo modelo es su evaluación de la

puesta en práctica del plan de acción para obtener puntos de mejora sobre la intervención.

El rol del consultor debe de ser de colaboración y respeto mutuo, siempre teniendo en cuenta que cuentan con un estatus similar con los consultantes ya sean tutores o docentes. Facilitar la capacitación a los consultantes es primordial pues estos serán quienes realicen la acción orientadora dentro de la institución.

1.5.2.4 Modelo de Servicios

Para hablar acerca de este modelo, se retoman las ideas de Grañeras Pastrana y Parras Laguna, (2008) que dice que se caracteriza por la intervención directa de un equipo especializado (equipo de orientadores o psicopedagogos) sobre un grupo reducido de sujetos sobre quienes se llevará a cabo la intervención.

Las intervenciones basadas en este modelo tienen las siguientes características: suelen tener un carácter público y social, la mayoría de las ocasiones están ubicadas fuera de los centros educativos, por lo tanto, la acción se realiza por expertos externos a la institución educativa, su actuación es por funciones, más que por objetivos, se concentran en resolver las necesidades de los alumnos con dificultades y en situación de riesgo (pueden ser de carácter terapéutico y de resolución de problemas) y suelen ser individuales y puntuales (Grañeras Pastrana y Parras Laguna, 2008).

El orientador o los psicopedagogos deben adoptar un rol de expertos en los temas, buscando resolver las distintas problemáticas para las cuales prestan sus servicios.

1.5.2.5 Modelo Tecnológico

Grañeras Pastrana y Parras Laguna, (2008) hablan acerca de este modelo como una herramienta en la cual el orientador interviene sobre la realidad para cambiarla, cabe mencionar que este modelo no suele considerarse como tal, sino como una herramienta de ayuda que puede utilizar el orientador dentro de su labor.

1.5.2.6 Modelo Psicopedagógico

El término, “modelo psicopedagógico se refiere a un modelo de intervención cuyas coordenadas en los ejes de referencia son los siguientes: intervención prioritariamente indirecta, grupal, interna y proactiva” (Bisquerra y Álvarez, 1996:19).

Grañeras Pastrana y Parras Laguna, (2008) por su parte, mencionan las siguientes características de este modelo:

a) Carácter psicológico y por tanto también lo son la consideración de las causas y mecanismos que pueden explicar el desarrollo del alumno, se sustenta bajo una visión constructivista del desarrollo, enmarcada en el enfoque sociocultural, según la cual el alumno se desarrolla en el contexto de situaciones de interacción social que le permiten ir construyendo una representación de la realidad a la vez que sus propias estructuras de conocimiento, a partir de esta afirmación se deducen dos orientaciones básicas para la intervención: La primera es que el desarrollo no puede considerarse como un proceso en el que sólo intervienen mecanismos individuales y la segunda que en la construcción del desarrollo a través del aprendizaje destaca fundamentalmente las posibilidades de ayuda y cambio en el sujeto que aprende.

b) La finalidad de la intervención, esta debe ser preventiva ante las distintas dificultades de aprendizaje, mejorando en lo posible las condiciones en las que se llevan a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje.

c) La intervención debe adoptar un enfoque sistémico en el cual, la institución pasa a ser objeto de esta intervención.

d) Se postula que la relación entre asesor y asesorado debe ser de carácter colaborativo, se concibe así como una labor que implica a todos los agentes educativos.

1.5.3 Modelos Organizativos

Estos modelos se dividen en dos submodelos, los Institucionales que son los que se desarrollan a partir de las necesidades que pueden presentar las instituciones educativas en los distintos países como España, los Países de la Unión Europea, los Estados Unidos y México (Grañeras Pastrana y Parras Laguna, 2008) y los Particulares que para Grañeras Pastrana y Parras Laguna, (2008) son los modelos que las instituciones privadas consideran idóneos para trabajar o son diseñados y puestos en práctica a partir del análisis de necesidades de su institución.

1.6 Áreas de la Orientación Educativa

Al hablar de Áreas de la Orientación Educativa se refiere a las principales temáticas donde centra su atención la Orientación Educativa. Cabe mencionar que estas áreas abarcan todos los aspectos de la vida del ser humano.

1.6.1 Orientación Profesional

Es un proceso de ayuda continuo, dirigido a todas las personas tomando en cuenta el desarrollo del ciclo vital del ser humano, Bisquerra (1998) menciona que la orientación profesional se ve inmersa en distintos contextos como lo son, el educativo, laboral y en cuanto al tiempo libre.

Como afirma Sanchiz (2009) a la orientación profesional “se le denomina orientación para la educación de la carrera, el desarrollo de la carrera, el desarrollo profesional, la excelencia profesional, o la orientación vocacional. Estudia los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje vocacional” (p. 179).

Por su parte Sanchiz (2009) propone los siguientes objetivos dentro de esta área: Fomentar el autoconocimiento, esto es fundamental a la hora de la elección profesional; fomentar la elaboración de un plan de vida, para llevar a cabo una correcta toma de decisiones; conocer las características en cuánto aspectos técnicos, personales y sociales de las licenciaturas e ingenierías que pueden ser de su agrado es indispensable conocer la oferta académica; conocer la relación entre el perfil de egreso y las demandas del mundo laboral; conocer las relaciones que existen entre el sistema educativo y el acceso a distintas áreas ocupacionales; desarrollar el proceso adecuado de toma de decisiones.

Se basa en los siguientes Principios

a) Prevención. Debe de tener carácter proactivo (lo ideal es que se anticipe a situaciones que pueden causar estrés ante una toma de decisiones adecuada) y de planificación, se debe preparar al sujeto para que afronte y tome las decisiones correctas al aparecer alguna situación conflictiva, como puede ser su ingreso a la educación profesional. Bisquerra (1998), menciona sobre este principio que debe ponerse especial atención en la etapa en la que el sujeto afronta la toma de decisiones vocacional.

b) Desarrollo. Bisquerra (1998) menciona que cuando se habla del principio de desarrollo, involucra el desarrollo personal, académico y profesional.

c) Intervención Social. El orientador y el orientado analizan las ventajas y desventajas que se encuentran en el contexto en el que se desenvuelve, como puede ser el campo laboral, la facilidad de ingreso a la educación profesional, distintas becas, etcétera.

Al respecto Grañeras Pastrana y Parras Laguna, (2008) mencionan que este principio vincula la acción orientadora al mundo del trabajo y en general a la sociedad para contribuir a transformarlas.

1.6.2 Orientación para los Procesos de Enseñanza y Aprendizaje.

Para definir la orientación para los procesos de enseñanza y aprendizaje se retoma lo que expone Sanchiz (2009), estudia los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje y que fundamentan el diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones psicopedagógicas, incluye temas relacionados con los hábitos y las técnicas de estudio, las habilidades y las estrategias de aprendizaje, de aprender a aprender (pilar de la educación propuesto por Delors) y las dificultades de aprendizaje dentro de las distintas materias.

Los objetivos con los cuales se basa esta área según la propuesta de Sanchiz (2009) son: el autoconocimiento y autoorientación, se busca que los alumnos al igual que en la orientación profesional logren autoconocimiento para poder llevar a cabo de manera efectiva su toma de decisiones, en esta área se busca que conozcan sus procesos de aprendizaje; modificar el curruculum centrándose en los tres tipos de contenidos: conceptuales, actitudinales y procedimentales, los procesos de enseñanza y aprendizaje incluyen conceptos, actitudes y procedimientos; que sea capaz de identificar sus procesos de aprendizaje, desarrollando su metacognición, generar conocimientos nuevos a partir del anclaje con conocimientos previos; relacionar conocimientos teóricos con contenidos procedimentales para así llevarlos a la práctica, el “saber hacer” como propone Delors en su conferencia “Los cuatro pilares de la educación”; desarrollar actitudes y valores positivos hacia los procesos de aprendizaje, para

después llevarlos hacia su vida diaria; lograr la automotivación en cuanto a su aprendizaje.

Trabaja bajo los siguientes principios

a) Prevención. Es aquel que busca adelantarse a futuros problemas de tipo académico, como lo son bajo falta de comprensión, bajo desarrollo de habilidades académicas, falta de motivación para el estudio y que muchas veces derivan en reprobación y en deserción escolar.

b) Desarrollo. Siguiendo a Sanchiz (2009) esta área de la orientación pretende que los alumnos desarrollen habilidades que les serán útiles a lo largo de toda su vida escolar, se busca desarrollar la metacognición, a partir del autoconocimiento que el alumno logra de sus propios procesos de aprendizaje los cuales incluyen conocimientos, actitudes y procedimientos, esto lo llevará a ser un mejor estudiante y una mejor persona

c) Intervención social. Este principio busca que los alumnos logren desarrollar su máxima capacidad a nivel social, dentro de la escuela lo puede llevar a convertirse en “monitor” de sus compañeros que muestran un bajo rendimiento escolar; a nivel social puede llegar a participar en la creación de conocimiento nuevo en las áreas del conocimiento donde se desenvuelva.

1.6.3 Orientación para el Desarrollo Humano

Para Sanchiz (2009) El desarrollo personal es el fin de la orientación y de la educación, ya que ambas persiguen la madurez, su optimización, el despliegue de todas sus capacidades y potencialidades del sujeto, al mismo tiempo busca el autoconocimiento y al desarrollo de un autoconcepto positivo.

La orientación para el desarrollo humano pretende ayudar a lograr el desarrollo integral de los alumnos, que logren desarrollar su máximo potencial. Esta área propone los siguientes objetivos

Sanchiz (2009) Desarrollar el máximo potencial de los alumnos, desarrollando al máximo su potencialidad; al igual que las demás áreas de la orientación, se busca que los sujetos sean capaces de autorientarse; brindar

las competencias necesarias para que los alumnos logren adaptarse a cualquier contexto donde se desenvuelvan como parte del desarrollo personal; promover el autoconocimiento esto hará que los alumnos sean conscientes de sus fortalezas y debilidades; desarrollar habilidades para la vida y habilidades sociales..

Se basa en los siguientes principios:

a) Prevención. Tiene como principal objetivo anticiparse a una situación problemática para el alumno, se pretende que lo logre mediante el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades para la vida.

b) Desarrollo: Esta área de la orientación busca que el alumno logre desarrollar su máximo potencial, adelantándose y brindando las herramientas necesarias para que este logre su adaptación a cualquier circunstancia que se le presente, logrando así formarse como un ser humano íntegro, capaz de autoorientarse y así desenvolverse de forma adecuada en todos los aspectos de su vida (Sanchiz, 2009).

c) Intervención Social. A partir de que el alumno logre su desarrollo personal, es más fácil que logre desenvolverse en la comunidad que lo rodea, logrando así convivir de manera efectiva e influir de forma positiva sobre ella.

1.6.4 Atención a la Diversidad

Para comenzar en esta área, se toma del Diccionario de la Real Academia Española la palabra “Diversidad” que proviene del lat. *diversitas –ātis* que significa:

1. f. Variedad, desemejanza, diferencia y
2. f. Abundancia, gran cantidad de varias cosas distintas

Lo que se traslada al ámbito personal y se comprende lo siguiente, la diversidad es inherente al ser humano, no existe persona igual a otra, por lo tanto todos somos diferentes y “diversos”.

Hablar de diversidad dentro de las instituciones educativas, es hablar acerca del reconocimiento del otro y de las diferencias que existen entre todos los individuos, queda claro que para que esto se pueda llevar a cabo, el centro

educativo debe formular como punto de partida y dejar claro, cuáles son los ideales, los valores, la misión y visión respecto de la diversidad.

Al respecto Arnaiz, (s.f.) señala que el concepto de diversidad parte desde la raíz filosófica de una serie de valores, como lo son: respeto, igualdad, libertad, justicia y dignidad humana, los cuales se deben de ver inmersos en la idiosincrasia de la institución educativa, incluidos dentro de la misión, la visión y los valores que se promulgan en la institución.

La diversidad toma en cuenta las diferencias personales, culturales y regionales.

En esta área se proponen los siguientes objetivos: Tomando las ideas de Arnaiz (s.f.): Conocer y apreciar la diversidad humana como un valor fundamental; modificar la idiosincrasia de los centros educativos (misión, visión y valores) en el marco de la diversidad; sensibilizar a todos los agentes educativos sobre la importancia de la inclusión y trabajar bajo el concepto de inclusión.

Se basa en los siguientes principios:

a) Prevención: Bisquerra (2005) menciona que este principio busca anticiparse a conductas inadecuadas como intolerancia, falta de respeto, no aceptación o racismo ante la diversidad humana.

b) Desarrollo: Promover la sana convivencia, el apoyo y apreciación de la diversidad como un aspecto inherente al ser humano como un valor y sobre la cual, debemos de tomar en cuenta como una posibilidad de crecimiento en las instituciones educativas y en general en la sociedad.

c) Intervención social: Para enunciar este principio se toma en consideración lo que el Gobierno de la provincia de La Pampa (Argentina) en el año 2004 propone bajo la creación de la Dirección de Educación Inclusiva dependiente del Ministerio de Cultura y Educación, cuya misión es “promover políticas y prácticas inclusivas que permitan mejorar el aprendizaje e incrementar los logros educativos de todos los estudiantes, garantizando las condiciones de acceso, participación y permanencia en el sistema educativo”. Incorporar el concepto de inclusión dentro de las instituciones educativas para que en un futuro este concepto logre incorporarse dentro de la sociedad.

La siguiente tabla de creación propia, presenta de forma resumida los temas que abordan cada una de las Áreas de la Orientación Educativa.

| ÁREAS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA | TEMAS |
|---|--|
| ORIENTACIÓN PROFESIONAL | <ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento • Información Académica • Información Profesional • Demandas laborales • Proceso de Toma de decisiones • Ejecución de la Toma de decisiones • Plan de vida • Motivación |
| ORIENTACIÓN PARA LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE | <ul style="list-style-type: none"> • Estilos de Aprendizaje • Estrategias de Aprendizaje • Técnicas de aprendizaje colaborativo • Desarrollo cognitivo • Motivación • Desarrollo de estrategias metacognitivas generales • Procesos intelectuales básicos: atención, percepción, memoria, análisis, síntesis... |
| ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO | <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de vida: <ul style="list-style-type: none"> ○ Prevención del estrés ○ Restructuración cognitiva ○ Técnicas de relajación ○ Imaginación emotiva ○ Desensibilización sistemática • Habilidades sociales • Autoconocimiento • Autoestima • Gestión de conflictos • Resolución de problemas • Educación Emocional • Temas transversales: <ul style="list-style-type: none"> ○ Educación para la salud (Vida saludable) ○ Educación ambiental (Valores ecológicos) ○ Educación para la paz y la interculturalidad ○ Educación para la igualdad de oportunidades ○ Educación del consumidor ○ Educación vial ○ Educación afectiva-sexual ○ Educación Moral |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Dificultades de aprendizaje • Clase social (desadaptación o deprivación) • Minorías étnicas • Necesidades Educativas Especiales • Superdotados • Marginados • Inmigrantes |

Tabla 1. Áreas de la Orientación Educativa y sus principales temáticas

1.7 Contextos de la Orientación Educativa

Como menciona Ruiz (2012) la distinción de los contextos de intervención está en función del proceso evolutivo del individuo, es decir, los distintos contextos en los cuales interactúa el sujeto a orientar. Se trata de una característica centrada completamente en el orientado, no en el orientador.

La familia y la institución educativa son los primeros contextos donde se relaciona el individuo, a continuación son los medios comunitarios y las organizaciones donde se llevará a cabo la intervención.

1.8 Agentes de la Orientación Educativa

La orientación se caracteriza por implicar a todas las personas que se encuentran involucradas en el ámbito educativo, Ruiz (2012) menciona los siguientes agentes de la orientación: Tutores, docentes, trabajadores sociales, médico escolar, psicólogos, orientadores y la familia.

Se propone la participación de todos los agentes de la educación en la intervención orientadora para lograr alcanzar objetivos comunes relacionados con la mejora y su bienestar institucional.

1.9 La Educación Emocional y la Orientación Educativa

Este trabajo centra su interés en la importancia que tiene la educación emocional dentro de las aulas educativas y en general en la vida diaria.

Una de las áreas temáticas de la Orientación Educativa como se mencionó anteriormente, es la Orientación para la Prevención y el Desarrollo, la cual tiene como objetivo formar alumnos integrales que alcancen su máximo potencial, cabe mencionar que este comprende el desarrollo de competencias emocionales, siendo la educación emocional quien las proponga.

“La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica” (Bisquerra, 2006).

Siguiendo la propuesta de Bisquerra (2006) dentro de la orientación para la prevención y el desarrollo se pueden considerar un conjunto de temas encaminados hacia el desarrollo emocional como lo son: Habilidades de vida, mejora de la autoestima, prevención del estrés, reestructuración cognitiva, cambio de atribución causal, técnicas de relajación, imaginación emotiva, desensibilización sistemática y como temas transversales incluye la educación para la salud, educación sexual, educación moral, educación ambiental, educación para la paz, educación vial, educación del consumidor, educación para la igualdad, etc.

Como se puede observar, aquí radica la importancia de desarrollar Competencias Emocionales para lograr el desarrollo integral de los individuos y es la Orientación Educativa quien retoma estos temas en una de sus áreas de intervención.

CAPÍTULO II: Las Competencias Emocionales

Este capítulo presenta un panorama general acerca de las emociones, su concepto, los componentes de estas y su importancia dentro del aprendizaje.

Se abordan conceptos relacionados con las competencias emocionales como es el concepto de Inteligencia Emocional y sus distintos modelos; así como la Educación Emocional, sus objetivos, principios y contenidos.

Al terminar se presentan los antecedentes de las competencias emocionales en nuestro país, sus definiciones clave y el modelo de competencias emocionales que propone Rafael Bisquerra, para cerrar, con la importancia de estas en el desarrollo del alumno y del docente.

2.1 Concepto de Emoción

Antes de hablar de conceptos como Inteligencia Emocional, Educación Emocional y Competencias Emocionales se debe tener claro qué es una emoción, por lo tanto, siguiendo las ideas de Bisquerra (2003) una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, son mecanismos que han estado presentes y han ayudado al ser humano a sobrevivir a lo largo de su historia ya que lo preparan para huir o pelear o para obtener placer ante las situaciones que se le presentan (Vivas, Gallego y González, 2007)

Todas las emociones son para Goleman (1996) en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con las que nos ha dotado la evolución.

Vivas et al. (2007) propone que una emoción la componen los siguientes elementos:

- a. Una situación o estímulo que reúne ciertas características, para generar tal emoción.
- b. Un sujeto que percibe esa situación, la procesa correctamente y reacciona ante ella.
- c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que le permite etiquetar una emoción (ponerle nombre), en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, (esto depende en gran medida del vocabulario emocional con el que cuenta el sujeto) entre otros.
- d. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e. La reacción corporal o fisiológica, como lo son, respuestas involuntarias: taquicardias, cambios en el ritmo respiratorio, sudoración, cambios en la tensión muscular, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f. La expresión motora o corporal que se puede observar: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

2.2 Importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje

Fernández Berrocal y Ruiz Aranda (2008) mencionan que la falta de habilidades emocionales afecta a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar, la capacidad para entender las propias emociones y las de los demás, experimentar sentimientos con claridad y lograr sobreponerse ante estados de ánimo negativos, influye directamente en el equilibrio psicológico y emocional de los jóvenes, que a su vez afecta su rendimiento escolar, los estudiantes con pocas habilidades emocionales son más probables a presentar estrés y otras dificultades emocionales durante sus estudios.

2.3 Conceptos relacionados con Competencias Emocionales

Para hablar de competencias emocionales es necesario establecer los conceptos clave que las determinan, como lo son la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional, es importante distinguir lo que los autores han manifestado acerca de estos y cuál es su vinculación con la educación y con la sociedad en la actualidad.

2.3.1 La Inteligencia Emocional

Para Fernández y Ruiz (2008) la Inteligencia Emocional (IE) ha surgido en los últimos 25 años como un concepto clave del ajuste emocional, el bienestar personal, el éxito en la vida y las relaciones interpersonales en diferentes contextos de la vida diaria.

Para Fernández (2008) uno de los modelos más aceptados es el cognitivo, ya que estos focalizan las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el proceso cognitivo, un ejemplo de ellos, es el modelo de Mayer y Salovey (1997).

Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como: “Una característica de la inteligencia social que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones. Dichas capacidades son las de supervisar los sentimientos y las emociones propias así como las de los demás, de discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones”.

Este modelo es concebido por Fernandez y Extremera (2005) como una inteligencia genuina aplicada al uso diario de las emociones y su implicación dentro del pensamiento. Este modelo propone cuatro habilidades:

a) Percepción y expresión emocional: Es la habilidad para reconocer emociones y sentimientos propios y de los demás. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias

emociones, así como los estados sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan.

b) La facilitación o asimilación emocional: Esta habilidad se relaciona con el uso de las emociones como una parte de procesos cognitivos como la creatividad y resolución de problemas, esto se debe a que los estados emocionales dirigen nuestra atención hacia cierta información considerada relevante, determinando tanto la manera en que procesamos la información, como la forma en que enfrentamos problemas.

c) La comprensión emocional: Implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.

d) La regulación emocional: Es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas (Fragoso Luzuriaga, 2015; Fernández y Extremera, 2005).

2.3.2 La Educación Emocional

Las estadísticas actuales muestran un creciente aumento de la delincuencia, de embarazos precoces, de sujetos con depresión, de trastornos alimenticios, lo cual indican que estamos en presencia de una época en que el entramado social parece descomponerse, para Vivas (2003), ante una situación así resulta ético que los educadores nos preguntemos ¿Qué estamos haciendo para atender tal situación? ¿En qué medida la manera en que orientamos la educación contribuye a ese estado de cosas?

Ante esta problemática Bisquerra (2003) propone como alternativa la educación emocional y su incorporación dentro de las instituciones educativas.

Para Bisquerra (2003) la educación emocional es un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p. 21). Y agrega que es una innovación educativa que responde a necesidades sociales, cuya finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.

2.3.2.1 Objetivos de la Educación Emocional

Bisquerra (2003) propone para la educación emocional los siguientes objetivos generales: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás, como parte fundamental de las relaciones sociales, implica esta capacidad; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse independientemente de las situaciones que se pueden atravesar; adoptar una actitud positiva ante la vida y aprender a fluir, cabe mencionar que alcanzar estos objetivos favorecerá notablemente al desarrollo de Competencias Emocionales.

2.3.2.2 Principios de la Educación Emocional

La educación emocional debe entenderse como parte fundamental para alcanzar el óptimo desarrollo de la personalidad de cada sujeto, y persigue los siguientes principios:

- a. El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En este sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.
- b. La educación emocional debe entenderse como un proceso dentro del desarrollo humano, que abarca tanto lo personal y lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- c. La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el curriculum académico y los programas de estudio.
- d. La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los agentes educativos dentro de las instituciones educativas y porque es un proceso que exigen la participación individual y la comunidad.
- e. La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe ser sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes (Vivas, 2003).

2.3.2.3 Contenidos de la Educación Emocional

A continuación se presentan los contenidos propuestos que forman parte de la Educación Emocional en la Tabla 2.

| Contenidos de la Educación Emocional | |
|---|--|
| Temas | Subtemas |
| Fenómenos afectivos | Emoción Sentimientos Afecto Estados de ánimo Perturbaciones emocionales |
| Tipos de Emociones | Positivas/Negativas Básicas/Derivadas Ambiguas Estéticas |
| Principales emociones | Miedo Ira Ansiedad Tristeza Vergüenza Aversión Alegría Amor Humor Felicidad |
| Características de las emociones | Causas Predisposición a la acción Estrategias de regulación Competencias de afrontamiento |
| Conceptos Relacionados | Inteligencia Emocional Teoría de las Inteligencias Múltiples El Cerebro emocional Relación entre emoción y salud Relación entre emoción y Motivación Relación entre emoción y bienestar |
| Competencias Emocionales | Conciencia Emocional Regulación de las emociones Autonomía personal (autogestión) Inteligencia Intrapersonal Habilidades de vida y bienestar |

Tabla 2. Contenidos de la Educación Emocional

Cabe mencionar que para Bisquerra (2003) debe tomarse en cuenta para la implementación de los contenidos de la educación emocional, los destinatarios, nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.

2.4 Las Competencias Emocionales

Uno de los objetivos para la educación actual es la formación de seres humanos íntegros y “competentes” para la vida, es decir, que desarrollen las competencias necesarias para adaptarse a la sociedad actual y a los problemas que esta le demandan, por tanto, el concepto de competencia es fundamental para su aplicación dentro del contexto educativo (SEP, 2008).

Como establece la Reforma Integral para la Educación Medio Superior (RIEMS) y su acuerdo 442, una competencia es la integración de habilidades, conocimientos y actitudes en un contexto específico (SEP, 2008).

Por su parte, una competencia en palabras de Bisquerra y Pérez (2007) “es la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.3).

Cabe resaltar que estos conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes se encuentran inmersos dentro de los cuatro pilares de la educación propuesto por Delors (1996), el saber, saber hacer, saber convivir y saber ser, dentro del saber ser se incluyen como una subcategoría de competencias, las competencias emocionales, de ahí su importancia para el desarrollo integral de los alumnos.

2.4.1 Antecedentes de las Competencias Emocionales en Educación en México

Existen algunos antecedentes de las competencias emocionales en nuestro país, como lo es la Reforma Integral de la Educación Medio Superior (RIEMS) que dentro de Marco Curricular Común (MCC) del Sistema Nacional

de Bachilleres establece en el acuerdo 444 que “los programas de estudio, contenidos y métodos deben de estar enfocados en lograr el desarrollo integral de los alumnos”.

Bajo esta premisa se identifica en la Categoría se autodetermina y cuida de sí, la Competencia Genérica número 1 que expresa que se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue, mientras en el atributo 2 menciona que identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase; Al mismo tiempo en la Competencia 3 elige y practica estilos de vida saludables y su atributo 2 expresa que toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo y en el atributo 3 busca cultivar relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean; (SEP, 2008)

Como se puede observar, estas competencias y atributos propuestos por la SEP desde el 2008, promueven el desarrollo de la educación emocional y los conceptos relacionados con esta, con el objetivo de formar sujetos integrales en todos los aspectos de su vida y capaces de relacionarse de forma eficaz en todos los ámbitos de su vida.

2.4.2 Definiciones Clave de Competencias Emocionales

Algunos autores proponen como respuesta a la creciente demanda de casos donde la falta de educación emocional pone de manifiesto las conductas de riesgo en los jóvenes el desarrollo de competencias emocionales, que potencialicen el desarrollo integral de los jóvenes.

De Bisquerra (2007) se retoma la siguiente definición “Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 6).

Para Bisquerra y Pérez (2012) “Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico” (p. 4).

2.4.3 El Modelo de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra

Se presenta el modelo de competencias emocionales que propone Rafael Bisquerra (2003), este modelo se conforma de cinco grandes competencias y cada una de estas, se estructura de diversas subcompetencias clave para el desarrollo del individuo.

1. Conciencia emocional, esta competencia se percibe como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado, esta competencia retoma lo que mencionaba el oráculo de Delfos en la antigua Grecia “conócete a ti mismo”, y que es un precepto fundamental hacia el autoconocimiento en todos los aspectos de la persona, incluyendo el emocional. Las subcompetencias que lo integran son:

1.1. Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de experimentar emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos.

1.2. Dar nombre a las propias emociones: Esta subcompetencia implica conocer de antemano un vocabulario emocional y saber utilizar los términos expresivos habitualmente disponibles en la cultura en la cual se desenvuelve el estudiante, con el fin de etiquetar sus propias emociones.

1.3. Comprensión de las emociones de los demás: Esta capacidad implica el percibir con precisión las emociones y perspectivas que muestran los demás en distintas situaciones, incluye el saber identificar las claves situacionales y expresivas, o sea, la comunicación verbal y no verbal que son aceptadas

dentro de la cultura de forman parte para saber interpretar el significado emocional. También es la capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales que tienen los demás.

2. Regulación emocional, esta competencia se refiere a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, independientemente del contexto o situación en la que se encuentre el sujeto, supone tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento; parte de esta es mostrar estrategias de afrontamiento, la capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Esta la componen las siguientes subcompetencias:

2.1. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Los estados emocionales inciden directamente en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la medio de la cognición, el razonamiento y la toma de conciencia.

2.2. Expresión emocional: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

Es la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

2.3. Capacidad para la regulación emocional: Los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad, ira, violencia y conductas de riesgo y por otra parte la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos como el estrés, ansiedad y la depresión, entre otros aspectos.

2.4. Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales emociones.

2.5. Competencia para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas como lo son alegría, amor, humor y el flujo, para así disfrutar de la vida, lo que implica la capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

3. Autonomía personal (autogestión), dentro de la autonomía personal se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Las subcompetencias que la integran son las siguientes:

3.1. Autoestima: Implica tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho y mantener buenas relaciones consigo mismo.

3.2. Automotivación: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional y de tiempo libre.

3.3. Actitud positiva: capacidad para automotivarse y tener una actitud positiva ante la vida, cultivar un sentido constructivo del yo y de la sociedad; sentirse optimista y capaz al afrontarse ante los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

3.4. Responsabilidad: Esta subcompetencia promueve el implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos y asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

3.5. Análisis crítico de normas sociales: Es la capacidad para evaluar crítica y objetivamente los mensajes sociales y culturales, relativos a las normas sociales y comportamientos personales.

3.6. Buscar ayuda y recursos: Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados dependiendo las diversas circunstancias.

3.7. Auto-eficacia emocional: Es la capacidad en la cual el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir, es decir, la auto-eficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, el individuo vive de acuerdo con su propia teoría personal sobre las emociones.

4. Inteligencia interpersonal, esta competencia se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, es decir, dominar las habilidades sociales, y la capacidad para la comunicación efectivamente con respeto, actitudes encaminadas al bienestar social y la comunicación asertiva. Está compuesta por las siguientes subcompetencias:

4.1. Dominar las habilidades sociales básicas: Esta competencia se refiere a saber escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, entre otras.

4.2. Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.

4.3. Comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

4.4. Comunicación expresiva: Se refiere a la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

4.5. Compartir emociones: Es la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por la sinceridad expresiva y el grado de reciprocidad dentro de la relación, de esta forma la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre e hijo por ejemplo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.

4.6. Comportamiento pro-social y cooperación: Capacidad para aguardar turno, compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

4.7. Asertividad: Se refiere a mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad; esto implica la capacidad para decir no claramente y mantenerlo, para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado y demorar actuar en situaciones de presión hasta sentirse preparado.

Capacidad para defender y expresar de forma adecuada los propios derechos, opiniones y sentimientos.

5. Habilidades de vida y bienestar, Esta competencia se refiere a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas que se encuentren inmersos en cualquier aspecto de su vida, todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. La integran las siguientes subcompetencias:

5.1. Identificación de problemas: Es la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.

5.2. Fijar objetivos adaptativos: Capacidad para establecer objetivos positivos y sobretodo realistas.

5.3. Solución de conflictos: Esta subcompetencia se refiere a la capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas a los problemas.

5.4. Negociación: Es la capacidad para resolver conflictos en paz, tomando en cuenta la perspectiva y los sentimientos de los demás.

5.5. Bienestar subjetivo: Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas que les rodean.

5.6. Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

2.4.4 Importancia del desarrollo de Competencias Emocionales en el Docente

El desarrollo de Competencias Emocionales y en general de la Educación Emocional dentro del ámbito educativo son esenciales para la formación de jóvenes integrales, por lo tanto, ésta debe verse plasmada en los estudiantes en igual medida en los docentes, ya que estos suelen ser tomados como modelos a seguir en cuanto a su actuación profesional y personal, como mencionan Extremera y Fernández (2002) además de la enseñanza de conocimientos teóricos, técnicos y de valores, el docente debe moldear, ajustar y fomentar el perfil emocional y afectivo adecuado de sus alumnos.

Ya que el docente es quien fomenta el desarrollo de Competencias Emocionales por medio de su actuación diaria dentro del aula, algunas de las prácticas docentes que se deben de llevar a cabo dentro del salón de clases implican actividades como la estimulación de emociones y la expresión regulada de sentimientos positivos y negativos; la creación de ambientes escolares que propicien el desarrollo de las competencias emocionales; la exposición a experiencias o casos que puedan resolverse mediante estrategias emocionales; el desarrollo de habilidades como la empatía y así favorecer sus relaciones personales Extremera y Fernández (2002).

Buitrón y Navarrete (2008) mencionan que esta formación no debe ser concebida solo como tarea del tutor o del docente encargado del grupo, sino que es una tarea que se debe realizar de forma transversal por todos los docentes que impartan clases, por lo tanto para que el docente se encuentre preparado para asumir esta responsabilidad, debe buscar su propio desarrollo emocional, ya que sería imposible educar las emociones de los alumnos, cuando el docente no cuenta con el dominio suficiente de sus propias emociones.

2.4.5 Importancia del desarrollo de Competencias Emocionales en el Estudiante.

Como se mencionó anteriormente, la educación en la actualidad propone una marcada atención a los aspectos cognitivos del aprendizaje, dejando de

lado el aspecto emocional, siendo este tan importante para la formación integral de los alumno, reconociendo la importancia que tiene el mundo de las emociones, Bisquerra propone el desarrollo de competencias emocionales que brindan de ciertas capacidades a los estudiantes preparándolos para comprender el vasto mundo de las emociones propias y de los que los rodean.

La importancia del desarrollo de estas competencias propuestas por Bisquerra (2003) radica en proveer de capacidades emocionales a los estudiantes, que ayudarán a lograr el óptimo desarrollo de su personalidad, estas competencias favorecen el hacerse consciente de sus propias emociones y de los demás, identificar el clima emocional de un determinado contexto, de regular sus estados emocionales y ser consciente de la relación que existe entre emoción y cognición, formarse una buena autoestima, ser capaz de automotivarse y adoptar actitudes positivas ante la vida, establecer buenas relaciones interpersonales y ser asertivo con los demás y adoptar comportamientos responsables de solución de problemas.

Como menciona Bisquerra (2003) Las principales aplicaciones de la educación emocional y del desarrollo de competencias emocionales se puede percibir en distintas situaciones como: el tipo de comunicación, resolución de conflictos, adecuada toma de decisiones, prevención inespecífica de las conductas de riesgo antes mencionadas, como lo son: el consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.

Se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para motivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que traiga como consecuencia un mayor bienestar social.

CAPÍTULO III: Propuesta de Proyecto de Intervención

En este capítulo se presenta detalladamente la propuesta del proyecto de intervención, partiendo del contexto de aplicación, los sujetos de intervención, los instrumentos y procedimientos que se llevarán a cabo, en este apartado se incluye el “Taller de Desarrollo de Competencias Emocionales en alumnos de 1er. Semestre del Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla Plantel 21”.

3.1 Contexto de aplicación

El Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla es un organismo público descentralizado, que forma parte de la oferta educativa de Educación Medio Superior en nuestro Estado.

Desde su fundación en el año de 1982, el Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla, ha mantenido como objetivo fundamental la formación de alumnos, con planes de estudio que comprenden conocimientos científicos, humanísticos y tecnológicos, conjugados con la capacitación para el trabajo y la realización de actividades culturales y deportivas, que se traducen en una de las mejores opciones en la Entidad para cursar este importante nivel educativo.

La Misión del COBAEP es impartir educación del nivel medio superior con excelencia académica, con planes de estudios acordes a las nuevas demandas en enseñanza y del mercado laboral, que permitan a los estudiantes su inserción a estudios universitarios, al trabajo y la vida con una elevada preparación educativa y un alto sentido humanístico.

La Visión es consolidar al COBAEP como la mejor opción del sistema de educación media superior del Estado, mediante modernos modelos educativos, con criterios de calidad y equidad, que generen egresados proactivos, emprendedores y solidarios con el desarrollo de sus comunidades, el Estado y el país (COBAEP, 2016).

El Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla Plantel 21 está ubicado en la 105 Poniente no. 312 y Calle Nayarit, Unidad Habitacional Loma Bella, Puebla, cuenta con dos turnos y da atención a 1527 alumnos aproximadamente, se da servicio a jóvenes de 15 a 18 años de edad.

En el Plantel 21 se cuenta con la infraestructura necesaria para atender a todos los alumnos que forman parte de este, con 19 salones, una sala audiovisual, dos laboratorios de informática, uno de física y química y uno de inglés, existen salones equipados para llevar a cabo las prácticas de las capacitaciones, se encuentran dos canchas deportivas y tres instalaciones para sanitarios, existe un edificio exclusivamente para la dirección y subdirección, departamento de paraescolares, de servicios estudiantiles, jefe de oficina y prefectura, además de dos cubículos, una biblioteca y tres bodegas de servicios, todo esto ubicado en 9 edificios, de estos solo dos son cuentan con primer piso. Cabe mencionar que cada salón de clases cuenta con cañón, kineck y pizarrones interactivos.

3.2 Sujetos de Intervención

Los alumnos que forman parte del COBAEP P 21 oscilan en edades que van de los 15 a los 18 años de edad, lo que dentro del desarrollo del ciclo vital pertenece a la etapa de la adolescencia, cabe mencionar que los alumnos que serán parte de la intervención serán de primer semestre, con el objetivo de buscas desarrollar sus competencias emocionales al ingresar a nuestra institución.

3.3 Instrumentos

Para evaluar el taller sobre desarrollo de competencias emocionales, se realizará un examen diagnóstico al iniciar (Anexo 1) y al término del curso (Anexo 2), un cuestionario sobre el contenido del taller (Anexo 3) y un cuestionario sobre la intervención del instructor (Anexo 4). Al mismo tiempo se

incluye un formato para el diario que se utilizara al terminar cada sesión del taller (Anexo 5).

3.4 Metodología

El presente taller tiene una duración de 20 horas, divididos en 4 sesiones de 5 horas cada una y en las cuales se presentan los siguientes temas:

- Sesión 1: Las emociones, su clasificación y los tipos de emociones.
Las competencias emocionales y la conciencia emocional.
- Sesión 2: Regulación emocional
- Sesión 3: Autonomía personal (autogestión) e Inteligencia Interpersonal.
- Sesión 4: Habilidades de vida y bienestar

3.4.1 Carta Descriptiva: Sesión 1

| Facilitadores: Orientadores o psicopedagogos | | | | Fecha: | |
|---|---|--|---|-------------|------------------|
| Objetivo de la sesión: Concientizar a los alumnos sobre la importancia de la Conciencia Emocional para el desarrollo de su personalidad | | | | | |
| TEMA(S) | SUBTEMA(S) | TÉCNICAS | MATERIAL | TIEMPO | |
| | | | | Tiempo real | Tiempo acumulado |
| Bienvenida al taller | (Introducción) al taller por parte del Orientador | | | 10 Minutos | 10 Minutos |
| | Presentación de los participantes | Dinámica “La noticia” | Hojas blancas, bolígrafos | 25 Minutos | 35 Minutos |
| Las emociones | Presentación del concepto de emoción | Uso de las TIC´s (Diapositivas) | Aula de clases, cañón, Laptop | 30 Minutos | 65 Minutos |
| | Clasificación y tipos de emociones | Actividad “La rueda de los sentimientos” tomado de Bisquerra y Pérez (2012). | Una ruleta, hojas blancas Bolígrafos | 30 Minutos | 95 Minutos |
| Competencias Emocionales | Presentación de las Competencias Emocionales | Uso de las TIC´s (Diapositivas) | Cañón, Laptop | 30 Minutos | 125 Minutos |
| | Conciencia Emocional | Juego “Las caritas de las emociones” Idea tomada de “ Confía en uno mismo” | Tarjetas de las caritas de las emociones Hojas en blanco Bolígrafos | 35 Minutos | 160 Minutos |
| Receso | Receso | Dinámica ¿Cómo reacciona cada persona? | Hojas en blanco Bolígrafos | 60 Minutos | 220 Minutos |
| | | Receso | Receso | 30 Minutos | 250 Minutos |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--|-------------------------------|------------|-------------|
| Conclusiones de la sesión | | Plenaria sobre los temas abordados durante la sesión | Hojas en blanco Bolígrafos | 30 Minutos | 280 Minutos |
| | | Diario de aprendizaje | Diario personal Bolígrafos | 20 Minutos | 300 Minutos |

3.4.2 Carta Descriptiva: Sesión 2

| Facilitadores: Orientadores o psicopedagogos | | | | | Fecha: | |
|--|------------------------|--|--------------------|-------------|------------------|-------------|
| Objetivo de la sesión: Sensibilizar a los alumnos acerca de la importancia que tiene la Regulación Emocional en su desarrollo personal | | | | | | |
| TEMA(S) | SUBTEMA(S) | TÉCNICAS | MATERIAL | TIEMPO | | |
| | | | | Tiempo real | Tiempo acumulado | |
| Bienvenida a la sesión 2 Competencias Emocionales Receso Conclusiones de la sesión | Resumen de la Sesión 1 | Dinámica “La telaraña” Gómez (2007). | | 10 Minutos | 10 Minutos | |
| | | Uso de las TIC´s (Diapositivas) | Bola de estambre | 30 Minutos | 40 Minutos | |
| | Regulación Emocional | Manual para el alumno “Control Emocional” López (s.f.) | Lap Top ,Cañón | 30 Minutos | 70 Minutos | |
| | | Técnica de “Rol Playing” representando distintos papeles para desarrollar habilidades de afrontamiento | Manual, Bolígrafos | 60 Minutos | 130 Minutos | |
| | | | | 50 Minutos | 180 Minutos | |
| | | Receso | Receso | | 30 Minutos | 210 Minutos |
| | Regulación Emocional | Ejercicio “Relajación” Vivas (2007). | | | | |
| | | Plenaria sobre los temas abordados durante la sesión | Ejercicios | 30 Minutos | 240 Minutos | |
| | | Hojas en blanco Bolígrafos | 20 Minutos | 260 Minutos | | |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|-------------------------------|------------|-------------|
| | | Diario de aprendizaje | Diario personal Bolígrafos | 20 Minutos | 280 Minutos |
|--|--|-----------------------|-------------------------------|------------|-------------|

3.4.3 Carta Descriptiva: Sesión 3

| N° de sesión: 3 | | | | | Fecha: | |
|--|---|---|--|-------------|------------------|-------------|
| Facilitadores: Orientadores o psicopedagogos | | | | | | |
| Objetivo de la sesión: Comprender la importancia que tiene la Autonomía Personal para su desarrollo personal. Concienciar a los alumnos sobre el beneficio que tiene la Inteligencia Intrapersonal dentro de su desarrollo personal | | | | | | |
| TEMA(S) | SUBTEMA(S) | TÉCNICAS | MATERIAL | TIEMPO | | |
| | | | | Tiempo real | Tiempo acumulado | |
| Bienvenida a la sesión 3 Competencias Emocionales | Resumen de la sesión 2 Autonomía personal (autogestión). | Dinámica “Baile de presentación del tema” de María de Jesús Gómez | Hojas en blanco, Bolígrafos, algo para hacer ruido (tambor, mesa, etc.) Masking tape | 10 Minutos | 10 Minutos | |
| | | Uso de las TIC´s (Diapositivas) | Lap top, cañón | 20 Minutos | 30 Minutos | |
| | | Ejercicios de “Autoestima” | Hojas con ejercicios Bolígrafos | 30 Minutos | 60 Minutos | |
| | | Ejercicio de motivación | Billetes falsos | 30 Minutos | 90 Minutos | |
| | | Receso | Receso | Receso | 30 Minutos | 120 Minutos |
| Receso | Receso | Actividad “Estilos de comunicación” Manual para el alumno de Raquel López | Manual, Bolígrafos | 30 Minutos | 150 Minutos | |
| | | Ejercicios para desarrollar Inteligencia | Hojas en blanco | 50 Minutos | 200 Minutos | |
| Competencias Emocionales | Inteligencia Interpersonal | Ejercicios para desarrollar Inteligencia | Hojas en blanco | 50 Minutos | 250 Minutos | |

| | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|------------|-------------|
| Conclusión de la sesión | | Interpersonal | Bolígrafos | 30 Minutos | 280 Minutos |
| | | Plenaria sobre los temas abordados durante la sesión | Hojas en blanco Bolígrafos | | |
| | | Diario de aprendizaje | Diario personal Bolígrafos | 15 Minutos | 295 Minutos |

3.4.4 Carta Descriptiva: Sesión 4

| N° de sesión: 4 | | | | Fecha: | |
|--|--|--|---|-------------|------------------|
| Facilitadores: Orientadores o psicopedagogos | | | | | |
| Objetivo de la sesión: Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia que tienen las Habilidades de Vida y Bienestar para su personalidad | | | | | |
| TEMA(S) | SUBTEMA(S) | TÉCNICAS | MATERIAL | TIEMPO | |
| | | | | Tiempo real | Tiempo acumulado |
| Bienvenida a la sesión 4 Competencias Emocionales | Resume de la sesión 3 Habilidades de vida y bienestar | Dinámica “Presentación en parejas de la sesión anterior” de María de Jesús Gómez Dinámica “Solución de problemas” de Aparicio Gutiérrez. Actividad “Piensa como un héroe” de Meritxell Obiols y Nuria Pérez. | Material de la dinámica escrito, Bolígrafo Cuestionario con las preguntas, Bolígrafo Pintarrón, Plumones Cuestionario de preguntas, bolígrafos | 10 Minutos | 10 Minutos |
| | | | | 20 Minutos | 30 Minutos |
| | | | | 60 Minutos | 90 Minutos |
| Receso | Receso | Receso | Receso | 30 Minutos | 180 Minutos |
| Competencias Emocionales | Resumen Final sobre las Competencias Emocionales | Dinámica “La clínica” de María de Jesús Gómez Plenaria sobre los temas abordados durante el taller | Hojas en blanco Bolígrafos Hojas en blanco Bolígrafos | 30 Minutos | 210 Minutos |
| | | | | 30 Minutos | 240 Minutos |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|------------|-------------|
| Conclusiones Finales del taller | | Diario de aprendizaje | Diario personal | 15 Minutos | 255 Minutos |
| | | Comentarios Finales | Bolígrafos | 15 Minutos | 270 Minutos |
| Evaluación del taller | | Cuestionarios de Evaluación | Cuestionarios individuales | 15 Minutos | 285 Minutos |
| Despedida del Taller | | | Bolígrafos | 10 Minutos | 295 Minutos |

3.5 Descripción de las Actividades: Sesión 1

3.5.1 Actividad 1. Dinámica: “La noticia”

Tiempo: 35 Minutos

Material: Hojas en blanco, bolígrafos

Desarrollo:

El facilitador motiva la dinámica diciendo: "A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría, por eso las recordamos con mayor nitidez. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias, todas relacionadas con aspectos de su vida".

Explica la forma de realizar la dinámica: los participantes deben escribir en la hoja las tres noticias más felices de su vida.

En plenaria los participantes comentan sus noticias: en primer lugar se tiene que presentar (nombre y edad), a continuación comienza él facilitador, lo sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.

3.5.2 Actividad 2. “La rueda de los sentimientos” Bisquerra y Pérez (2010).

Tiempo: 30 Minutos

Materiales: Una rueda, hojas blancas, bolígrafo

Desarrollo:

De Agulló et al. (2010) recogemos esta actividad que consiste en reconocer e identificar, de forma lúdica, los sentimientos. Para introducirla se pide al alumnado que piensen si alguna vez se han sentido felices, tristes, decepcionados o preocupados. Se les muestra la rueda de los sentimientos, que puede ser una ruleta de juego infantil donde en lugar de números hay el nombre de sentimientos y emociones. Se les explica que cada uno hará girar la ruleta o flecha y en el lugar donde se pare tendrá que explicar al resto de compañeros en que consiste ese sentimiento, mediante un ejemplo que el mismo haya vivido.

Los objetivos son aumentar el vocabulario emocional y utilizarlo de forma apropiada; tomar conciencia de las distintas emociones; aprender a escuchar

cuando el otro compañero está en el uso de la palabra; respetar los sentimientos y emociones de los demás.

El procedimiento incluye trabajo individual y grupal. En primer lugar, en el trabajo grupal, el alumnado se sienta en círculo; en medio se colocará la rueda de los sentimientos con la flecha (o como una ruleta). Siguiendo un orden establecido cada alumno hará girar la flecha y explicará el sentimiento al resto de compañeros.

En el trabajo individual se utiliza una hoja de respuestas en la que los alumnos responden individualmente a una serie de preguntas: ¿Escribe algún sentimiento que hayas experimentado alguna vez?; ¿Hay algún sentimiento de los que aparecen en el círculo que no hayas experimentado nunca?; ¿Los ejemplos dados por tus compañeros coinciden a las experiencias que tú has sentido?; ¿Qué sentimientos son los que más te gusta tener?; ¿Cuáles son los que no te gusta tener?

3.5.3 Actividad 3. “Las caritas de las emociones” Idea tomada de manual “Confía en uno mismo”.

Tiempo: 35 Minutos

Material: Tarjetas de las caritas de las emociones, hojas en blanco, bolígrafos.

Desarrollo:

Invite a los estudiantes a sentarse en un círculo. En el centro del grupo coloque el set de tarjetas con la cara de la emoción hacia el suelo (cuidando que alcancen las tarjetas para todos los estudiantes). Pida a cada estudiante que saque una tarjeta, sin mostrársela al compañero/a, y que piense por un momento qué emoción cree que refleja (rabia, alegría, tristeza, miedo, enojo, amor, sorpresa, asombro, preocupación).

Una vez que los estudiantes hayan observado detenidamente su tarjeta, pida a algunos de ellos que traten de simular la cara que ponen ellos cuando sienten dicha emoción para que el resto de los compañeros adivine. Cuando un estudiante represente la cara que le tocó, motive la reflexión con preguntas como:

¿Qué emoción representa la carita que está poniendo el compañero?,

¿Qué características de la cara te hacen pensar que es pena, alegría, rabia, etc.?,

¿Han sentido la emoción que representa la carita del compañero alguna vez?, y ¿Cuándo?

Después de haber trabajado unas 5 emociones, pídale que vuelvan a sus puestos y entréguales una hoja en blanco, en la que deberán hacer una máscara que represente la emoción que les tocó.

Al finalizar los dibujos, invítelos a terminar la actividad, paseándose por la sala con su máscara puesta y adivinando las emociones que representan las expresiones de los demás compañeros.

Para finalizar la actividad, realice un cierre destacando las ideas centrales que surgieron en la conversación. A continuación se presentan ciertas ideas fuerzas que pueden ayudar al conductor a orientar este cierre.

3.5.4 Actividad 4. ¿Cómo reacciona cada persona?

Tiempo: 60 Minutos

Material: Hojas en blanco, bolígrafos.

Desarrollo:

El facilitador comienza haciendo las siguientes preguntas ¿Qué haces cuando sientes estas emociones (tristeza, alegría, enojo)? ¿Cómo reaccionas? Es importante reflexionar sobre estas preguntas con los alumnos para que comprendan que cada persona reacciona de distinta manera ante estas emociones.

Posteriormente el facilitador propone los siguientes ejemplos sobre las distintas formas de reaccionar:

Alegría: Saltar, reír, contar a otros el motivo de su alegría.

Tristeza: Llorar, contarle a alguien cercano el motivo de la tristeza, buscar estar solo, estar pensativo.

Sorpresa: Contarle a los demás el motivo de su sorpresa, quedarse quieto, saltar, llevar las manos a la cabeza.

Miedo: Huir, llorar, quedarse paralizado o inmóvil.

Rabia: Gritar, insultar, golpear a alguien, contenerse, alejarse hasta que se pase la emoción, contarle a alguien el motivo que provocó la rabia.

Al terminar el facilitador invita a que los alumnos comenten cuál es su reacción ante cada una de las emociones mencionadas y ¿Qué consecuencias les ha traído su reacción?

3.6 Descripción de las Actividades: Sesión 2

3.6.1 Actividad 5. “La telaraña” Gómez (2007) Modificado para el taller.

Tiempo: 30 Minutos

Material: Bola de estambre

Desarrollo:

El facilitador da la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo.

El facilitador le entrega a uno de ellos la bola de cordel; a continuación el alumno mencionará que aprendió de la sesión pasada.

El que tiene la bola de cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo.

La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña.

Una vez que todos hayan mencionado lo que aprendieron en la sesión pasada, quien se quedó con la bola debe regresársela aquel que se la envió, elaborando de forma grupal una especie de conclusión de los temas abordados la sesión pasada, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzó.

Recomendación:

El facilitador debe advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la intervención de cada uno, pues no se sabe a quién va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador. Debe preocuparse porque las instrucciones sean bien comprendidas por los participantes.

Utilidad:

Es recomendable al iniciar el trabajo con un grupo de reciente integración. Crear un clima de confianza y de distensión.

3.6.2 Actividad 6. “Control emocional” Manual para el alumno López (s.f.) Modificado para el taller.

Tiempo: 60 Minutos

Material: Manual, bolígrafos

Desarrollo:

El facilitador proporciona una copia del Manual a cada alumno.

A continuación se lee en voz alta el material.

LO QUE SENTIMOS

LAS EMOCIONES: son súbitas, aparecen de pronto. Por ejemplo, si alguien me molesta me enfado, si me dan un susto siento miedo o sobresalto.

LOS SENTIMIENTOS: son más duraderos como tener cariño a alguien, ser un poco miedoso o disfrutar con las películas de aventuras.

LOS ESTADOS DE ÁNIMO: son periodos de tiempo (días o semanas) en las que nos encontramos enfadados, tristes, animados... Por ejemplo, estamos un par de días malhumorados porque nuestros padres nos han castigado sin salir el fin de semana.

Se escriben 5 ejemplos de emoción, sentimiento y estado de ánimo aplicados a la vida diaria de cada estudiante.

De las siguientes aseveraciones se lleva a cabo una plenaria con las ideas de cada uno de los alumnos al respecto.

♥ **ES NORMAL TENER CUALQUIER SENTIMIENTO, EMOCIÓN O ESTADO DE ÁNIMO**

♥ **LOS SENTIMIENTOS NO SE PUEDEN REPRIMIR: HAY QUE EXPRESARLOS**

♥ **HAY QUE APRENDER A EXPRESARLOS BIEN PARA NO DESCONTROLARNOS NI HERIR A LOS DEMÁS**

De la siguiente lista, se realiza un ejemplo de cada pareja de emociones y sentimientos.

Lista de emociones y sentimientos

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| ALEGRÍA-FELICIDAD | → | |
| TRANQUILIDAD-BIENESTAR- SEGURIDAD | → | TRISTEZA-PENA-DEPRESIÓN ANSIEDAD-NERVIOSISMO-ANGUSTIA- MIEDO-TERROR- <u>VERGÜENZA</u> -INSEGURIDAD |
| AMOR | → | ENFADO-RABIA-FURIA-IRA ODIO- VENGANZA-EGOÍSMO |
| DIVERSIÓN | → | ABURRIMIENTO-APATÍA-DESPREOCUPACIÓN |
| ILUSIÓN- INTERÉS | → | INDIFERENCIA-FRUSTRACIÓN |
| ADMIRACIÓN - SORPRESA | → | FRIALDAD |
| PASIÓN-DESEO-ENAMORAMIENTO | → | DESESPERANZA |
| ESPERANZA | → | ARROGANCIA |
| HUMILDAD | → | ENVIDIA CELOS RESENTIMIENTO RENCOR |
| AMISTAD-AFECTUOSIDAD- | → | SOLEDAD CULPA |
| TOLERANCIA | → | ASCO |
| ALIVIO | → | NOSTALGIA |

3.6.3 Actividad 7. Técnica de Rol Playiing

Tiempo: 50 Minutos

Desarrollo:

El facilitador escoge 3 parejas de alumnos y a cada una le pide que uno participante de cada pareja represente alguna situación la cual le provoque una emoción negativa y su pareja de equipo deberá proponerle distintas estrategias para lograr afrontar esos estados emocionales.

Al terminar se intercambian los papeles y se da en plenaria una conclusión final.

3.6.4 Actividad 8. Ejercicio de Relajación Vivas y González (2007)

Tiempo: 30 Minutos

Material: Ejercicios

Desarrollo:

El facilitador expone lo siguiente acerca de la relajación.

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración.

La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad.

La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros. No siempre es posible eliminar las causas que generan estos estados emocionales, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia a esas situaciones y asumir mejor las exigencias cotidianas.

El facilitador realiza un ejercicio de relajación progresiva:

Cierra tus ojos, y además desenfoca la mirada.

Haz un repaso mental por tu cuerpo y si encuentras tensiones, procura relajarlas.

Haz una inspiración profunda y suelta todo el aire por la boca, como haciendo un suspiro. Luego siente el peso de tu cuerpo, y deja que pese.

Comienza a respirar naturalmente -no profundamente-, tomando conciencia de tu respiración. Observa si es rápida o lenta, si es profunda o superficial, ... y no la juzgues ni hagas nada para cambiarla. De momento sólo obsérvala.

Si ves que tu mente se distrae, simplemente vuelve a sentir tu respiración.

Una buena relajación comienza con enfocarte en la respiración. Ahora inhala y exhala un poco más lentamente y con un ritmo regular. Nunca fuerces. Aunque estés dirigiendo tu respiración hazlo sin forzar, amablemente.

Después de unas inhalaciones y exhalaciones más lentas observa esa pausa que se da al final de la exhalación, justo antes de inhalar. Observa las sensaciones de tu cuerpo durante esa pausa (no la alargues, deja que sea natural). En ella es cuando la relajación es más profunda.

Finalmente deja de intervenir en la respiración, deja que se haga de forma natural (no profunda), y observa cómo te sientes.

3.7 Descripción de las Actividades: Sesión 3

3.7.1 Actividad 9. Dinámica: “Baile de presentación del tema” Gómez (2007).

Tiempo: 20 Minutos

Material: Hojas en blanco, bolígrafos, algo para hacer ruido (tambor, mesa, etc.). Masking tape

Desarrollo:

El facilitador plantea una pregunta específica, como por ejemplo, ¿Qué es lo que más le gusto de la sesión anterior?

Posteriormente en el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se prende con masking tape o alfileres el papel en el pecho o en la espalda.

Se pone la música y, al ritmo de esta, se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.

Conforme se van encontrando compañeros con respuestas afines, se van cogiendo del brazo y se continúan bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

Cuando la música para, se analiza cuántos grupos se han formado; si hay muchas personas solas, se dan una segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo.

Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música y se da un corto tiempo para que intercambien entre sí el porqué de las respuestas de sus tarjetas.

Presentación en plenario. El grupo expone en plenaria sobre la base de qué afinidad se conformó, cual es la idea del grupo sobre el tema (Por ejemplo, por qué eso es lo que más les gusto de la sesión anterior y porqué), y el nombre de sus integrantes. Los compañeros que están solo exponen igualmente su respuesta.

3.7.2 Actividad 10. Ejercicios de Autoestima

Tiempo: 30 Minutos

Material: Hojas con ejercicios, bolígrafos

Desarrollo:

La autoestima es un pilar fundamental en nuestro equilibrio emocional.

El facilitador recomienda realizar cada ejercicio durante un par de semanas al menos, tomando tiempo para cada uno:

Listado de nuestras fortalezas:

Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas, pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos.

Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos:

En hojas en blanco realiza tres listas: en una recopilas los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida; en otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees, y en un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

Te pongo un pequeño ejemplo:

Elogios Recibidos:

“Eres muy divertido”

“Se te dan bien los niños”

“Dibujas muy bien”, etc.

Mis Fortalezas:

Soy paciente.

Sé escuchar a los demás.

Soy respetuoso con las opiniones de otros.

Soy generoso, etc.

Estoy orgulloso de:

Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.

Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.

Haberme sacado el carnet de conducir a la primera, etc.

Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. Tómate tu tiempo. Sería recomendable que dedicaras varios días a ésta tarea: te aconsejo ir rellenándolo poco a poco durante al menos una semana.

Una vez tengas el listado reflexiona:

En los elogios recibidos ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa: ¿qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

En cuanto a tus fortalezas ¿qué dicen de ti mismo? ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza? ¿Hay otras fortalezas o valores que te gustaría fomentar?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso: ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

3.7.3 Actividad 11. Ejercicio de motivación

Tiempo: 30 Minutos

Material: Billetes falsos

Desarrollo:

Dado que la motivación es a menudo un lugar común, recalque que la motivación se refiere a algo "interno, no externo, que da el motivo para hacer una cosa". Para ilustrarlo diga al grupo "por favor levanten la mano derecha". Espere un instante, dele las gracias al grupo y pregúnteles: ¿Por qué hicieron eso? La respuesta será: "Porque usted nos lo dijo." "Porque dijo 'por' favor" etc. Después de 3 o 4 respuestas, díales: muy bien. Ahora ¿me hacen el favor todos de ponerse de pie y levantar sus sillas?

Lo más probable es que nadie lo haga. Continúe: "Si les dijera que hay billetes dispersos en el salón debajo de las sillas, podría eso motivarlos para ponerse de pie y levantar sus sillas" Todavía, casi nadie se moverá; entonces díales: "Permítanme decirles que sí hay billetes de banco debajo de algunas sillas." (Por lo general, se levantarán dos o tres asientos y muy pronto los seguirán los demás. Conforme encuentran los billetes, señale: "Aquí hay uno, allí en el frente hay otro," etc."

Se les aplicarán unas preguntas para su reflexión:

¿Por qué necesitó más esfuerzo para motivarlos la segunda vez?

¿Los motivó el dinero? (Haga hincapié en que el dinero muchas veces no actúa como motivador.)

¿Cuál es la única forma real de motivar? (Acepte cualquier respuesta pertinente, pero insista en que la única forma de lograr que una persona haga algo, es hacer que lo desee. ¡No hay otro modo!

El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

3.7.4 Actividad 12. “Estilos de comunicación” de Manual para el alumno López (s.f.)

Tiempo: 50 Minutos

Material: Manual, bolígrafos

Desarrollo:

El facilitador presenta los distintos estilos de comunicación

AGRESIVO (TIGRE)

Aquellas personas que son mandonas, critican a los otros compañeros y les humillan, sólo se preocupan por conseguir lo que ellos quieren, tienen menos amigos, se meten en muchos líos o peleas... Los tigres no son felices, siempre tienen que ser duros y eso es demasiado pesado.



PASIVO (RATÓN)

Aquellas personas dejan que los otros compañeros les manden y les digan lo que tienen que hacer, hacen cosas que no quieren y se dejan llevar por los demás, son demasiado callados y no dan nunca su opinión... Los ratones no son felices, siempre se esconden.



ASERTIVOS

Aquellas personas que respetan los propios derechos y los derechos de los demás, son agradables y se llevan bien con casi todo el mundo, dicen lo que piensan pero no de forma ofensiva, saben escuchar a los demás, la gente les busca para pedirles opinión o ayuda, no dejan que los otros compañeros se aprovechen de ellos... Los asertivos son bastante felices, son ellos mismos.



El facilitador lee en voz alta los siguientes ejemplos:

1. El perro de un amigo se ha muerto y vosotros le decís: ¡Vamos ánimo! Ya no te obligarán a sacarlo a la calle.

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

2. Habéis ganado un premio y un compañero os dice: ¡Eso lo gana cualquiera!

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

3. Un compañero me pide: Déjame copiar de tu examen o te las verás con mis colegas. Al final acabas dejando que copie.

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

4. Un compañero que siempre hace lo que le da la gana coge mi cuaderno de matemáticas sin pedirme permiso: ¡Vaya, tienes mi cuaderno, pensé que lo había perdido! - No, lo he cogido yo, lo tenías allí encima con todos los ejercicios hechos, je, je. Coges tu cuaderno, y te vas.

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

5. Un amigo te pide que le ayudes esa tarde a hacer unos deberes:
Vaya, me gustaría pero no puedo ayudarte porque esta tarde tengo que ir con mi madre a hacer un recado. Lo siento.

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

7. Un grupo de nuevos compañeros están en el patio hablando sobre el partido de fútbol de ayer tarde. Quieres unirte a ellos:
Hola, ¡Yo también vi el partido! Fue genial. ¿Os gustó a vosotros?

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

8. Hay un compañero de clase que te cae muy bien, es simpático y tiene muchos amigos. Te gustaría hacerte amigo suyo pero piensas que tú no le interesarás ya que eres tímido y no hablas demasiado.

RATÓN
TIGRE
ASERTIVO

El facilitador menciona las siguientes características

Personas Asertivas:

Expresan directamente lo que sienten tanto si se trata de algo positivo como negativo sin molestar a los demás.

Suelen usar gestos adecuados y adaptados a las situaciones

Saben escuchar y respetar el turno de palabra

Consiguen respeto de los demás sin ser agresivos

Piensan antes de actuar porque tienen autocontrol

Tienen buen concepto de sí mismos y no se deprimen con facilidad

No piensan que son los mejores siempre; saben reconocer sus fallos

Les importa más participar que ganar

Expresan sus opiniones en un tono de voz suficiente para hacerse escuchar

No se sienten ofendidos si alguien les dice no y ello saben decir no cuando algo no les gusta.

Saben admitir las críticas que son justificadas

Saben ponerse en el lugar del otro y ser comprensivos con los demás

Les importa más mantener buenas relaciones con la gente que salirse siempre con la suya

No se meten en líos. Viven y dejan vivir

Por las anteriores características, los alumnos deberán escribir un ejemplo de su vida de cada una donde muestren ser asertivos

3.7.5 Actividad 13. Ejercicios para desarrollar Inteligencia Interpersonal

Tiempo: 50 Minutos

Material: Hojas en blanco, bolígrafos

Desarrollo:

El facilitador presenta lo siguiente:

Piensa en alguien a quien te gustaría entender mejor y elige alguna situación concreta en la que te hubiera gustado poder comunicarte con esa persona de manera más eficaz.

Recuerda esa situación y repasa las ideas que se te pasaron por la cabeza, tus sentimientos en aquel momento, las cosas que dijiste y que te dijeron, tus impresiones, etc.

Ahora vuelve a recordar la misma situación, pero esta vez desde el punto de vista de la otra persona.

Imagínate que eres esa persona

Imagínate que te estás viendo a ti mismo desde los ojos de esa otra persona

Entra en la piel de esa persona y imagínate sus sentimientos acerca de esa situación y acerca de ti mismo. ¿Qué pensaba esa persona? ¿Cuál era su punto de vista acerca de la situación?

¿Qué hubieras tenido que decirle y de qué manera para mejorar la comunicación entre vosotros?

Escribe tus impresiones en las hojas blancas

3.8 Descripción de las Actividades: Sesión 4

3.8.1 Actividad 14. “Presentación en parejas de la sesión anterior” Gómez (2007) Modificado para el taller

Tiempo: 20 Minutos

Material: Material escrito, bolígrafos

Desarrollo:

El facilitador da la indicación de que se van a buscar una pareja y los miembros de cada una deben intercambiar la información que les haya parecido más importante de la sesión anterior y que sea de interés para todos.

Intercambio entre la pareja: Durante unos minutos las parejas se informan e intercambian sobre la información solicitada.

Presentación en plenario: Cada cual presenta a su pareja, proporcionando la información pedida por el facilitador.

3.8.2 Actividad 15. “Solución a los problemas” Gutiérrez (s.f.)

Tiempo: 60 Minutos

Material: Cuestionario con las preguntas, Bolígrafos

Desarrollo:

Previamente el facilitador escribe “el ciclo de la solución de problemas” sobre el pintarrón.

“CICLO DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMA”

1. Identificación del problema
2. Priorizando mis problemas
3. Definición del problema
4. Análisis de problema
5. Generación de soluciones
6. Identificar criterios
7. Evaluar alternativas
8. Elegir las alternativas
9. Planificación
10. Ejecución
11. Evaluación

Seguidamente se pasa a exponer, brevemente, el ciclo de la solución del problema.

- Se entrega 5 hojas en blanco a cada participante, ellos en base a sus vivencias y con la ayuda del facilitador resolverán los siguientes puntos:

1. Identificación del problema

Identificando mis problemas

- Teniendo en cuenta los obstáculos, situaciones de incertidumbre, posibilidades, intereses, Hacer una lluvia de ideas para identificar los principales problemas personales a los que se debe de dar solución
- Hacer una relación de posibles problemas que requieren solución.

2. Priorizando mis problemas

- Clasificar los problemas de acuerdo a los siguientes criterios
- A. Problemas importantes que demandan urgente solución
- B. Problemas importantes pero no urgentes
- C. Problemas urgentes pero no importante

3. Definición del problema

Planteando el problema

Elegido el problema de mayor importancia y de mayor urgencia, definirla en pocas palabras de manera objetiva y precisa (realista y exactamente)

4. Análisis de problema

- Buscan otras opiniones relacionadas con el problema, sus causas, alternativas y consecuencias deseadas.

Preguntan y escuchan las opiniones de los compañeros de grupo, profesores, otros.

Mantienen una actitud abierta para recibir opiniones.

- Identificando sus causas sistemáticamente

Utilizan: Árbol de problemas, lluvia de ideas, otras técnicas

- Priorizan las causas

Hacen una relación, ordenando las causas de acuerdo a su importancia.

5. Generación de soluciones

- Generación de alternativas

A cada causa habrá que darle una orientación positiva, ejemplo: causa: reducido tiempo para estudiar; solución: incrementar el tiempo para estudiar./

Causa: escasa estrategias de técnicas de estudio; Solución: incrementar estrategias de Técnicas de Estudio.

6. Identificar criterios

- El tiempo disponible para solucionar el problema
- La cantidad de recursos (materiales, financieros, habilidades) con que se cuenta
- La pertinencia de la solución con el problema (¿la alternativa solucionará el problema de manera efectiva?
- Riesgos o consecuencias, consecuencias inmediatas, a corto y largo plazo, positivas, negativas.
- Aplicación práctica (es fácil, sencilla)

7. Evaluar alternativas

- Se evalúan en base a los criterios arriba señalados
- Evalúan las ventajas o desventajas, las consecuencias de cada solución
- Alternativas más prácticas, realizables, de aplicación sencilla.
- Nivel de eficacia de las alternativas
- Pertinencia de la solución con el problema

8. Elegir las alternativas

- En base a la tabla resultante de la evaluación de alternativas

9. Planificación

- Elaborar un plan operativo:
 - Objetivo
 - Metas/tiempo
 - Cronogramas (si se desea usar el modelo de cronograma del proyecto)

10. Ejecución

- Desarrollar el cronograma

11. Evaluación

- Este es un punto transversal a todo el proceso, para el inicio del proceso, durante y después.

En plenaria se comenta el trabajo de algún alumno voluntario y se dan opiniones y sugerencias.

3.8.3 Actividad 16. “Piensa como un héroe” de Obiols y Pérez (2011).

Tiempo: 60 Minutos

Material: Cuestionario con las preguntas, bolígrafos

Desarrollo:

El facilitador lee el siguiente párrafo

“No tienes que escalar montañas, ni pelear con dragones para sentirte un héroe. Tú eres el héroe de tu vida. La característica única de tu actitud heroica consiste en vivir tu vida como quieres hacerlo. Según las circunstancias de cada persona, puede ser conveniente fijarse grandes metas o tal vez hacer ajustes mínimos. En ambos casos, el valor y el compromiso que necesitas son del mismo estilo. Según tú puedes cuantificar el compromiso contigo mismo. Los verdaderos héroes saben que ellos son quienes establecen sus niveles de excelencia. El héroe sabe que durante el recorrido será probado y vacilará. Pensar como un héroe puede ser muy útil en los momentos más difíciles.

La presente actividad es una manera de empezar a pensar en tus atributos heroicos. Imagina que tu director de cine favorito te llama para proponerte hacer La película de tu vida. Tú decides cómo será el guion y qué actor representará tu papel.

A continuación, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es la película de tu vida?
- ¿Una película de aventuras llena de persecuciones?
- ¿Un romance apasionado?
- ¿Una comedia divertida?
- ¿Una reflexión profunda sobre asuntos serios?
- ¿Una fantasía de ciencia-ficción?
- ¿Cómo te gustaría que fuera la película de tu vida?
- ¿Con qué cuentas ya para hacerla realidad?
- ¿Qué te falta aún?
- ¿Qué vas a hacer para conseguir lo que te falta y conseguir hacer realidad la película de tu vida?
- ¿Qué tipo de actor/actriz te representará?
- ¿En quién pensarías (conocido por ti, o alguien famoso)?
- ¿Qué cualidades tiene él/ella que tú ves en ti mismo?
- ¿Cuáles serían las escenas más importantes que te dejarían sin aliento?

¿Qué consejos le darías sobre cómo abordar tu papel?

Al finalizar se dan comentarios finales sobre la actividad.

3.8.4 Actividad 17. “La clínica” Gómez (2007).

Tiempo: 30 Minutos

Material: Hojas en blanco, bolígrafo

Desarrollo:

El facilitador formará equipos de trabajo. Entre sus miembros, elaboraran cinco preguntas complejas acerca de los contenidos aprendidos durante todas las sesiones. Conviene preguntarles a los autores de las mismas cual es la respuesta que se quiere obtener, para saber si la pregunta ha sido bien formulada.

El facilitador recogerá las preguntas y las entregará a otro grupo. Para ser resueltas por los miembros.

El vocero de cada equipo leerá las preguntas recibidas y las respuestas. El equipo autor aceptara o rechazara las respuestas. El resto del curso aportara sus ideas.

3.9 Cronograma de actividades

A continuación se presentan las actividades a realizar y las fechas tentativas en las cuales se llevaran a cabo.

| SESIONES | JULIO | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 |
| Sesión 1 | 07 | | | |
| Sesión 2 | | 14 | | |
| Sesión 3 | | | 21 | |
| Sesión 4 | | | | 28 |

4. Conclusiones

Después de la literatura revisada en este trabajo se puede apreciar que el desarrollo de Competencias Emocionales es una labor muy compleja debido a que:

Desarrollar capacidades emocionales no es tarea sencilla dado que no solo son conocimientos, habilidades y actitudes, sino que su desarrollo va más allá, debiendo trabajar de forma personal para lograr la comprensión de sus propias emociones.

Para lograr su desarrollo es fundamental contar con el apoyo no solo de maestros, sino también de tutores, administrativos y de toda la comunidad estudiantil, debido a que la Educación Emocional se menciona su aplicación dentro de algunos documentos oficiales como los que propone la RIEMS, que establecen dentro del Marco Curricular Común que el egresado de Educación Media Superior debe desarrollar ciertas competencias que le ayudarán a adaptarse al mundo que los rodea y así lograr bienestar personal y de la comunidad (SEP, 2008) sin embargo, es muy complejo que se pueda llevar a cabo dentro de las instituciones educativas, se debe trabajar de forma transversal ya sea de forma inclusiva o infusiva.

A pesar de que es complejo adquirir estas competencias, cuando se logran desarrollar ayudan a la formación integral de los jóvenes brindándoles las herramientas necesarias para comprender mejor sus emociones, lograr el autocontrol, fomentar actitudes positivas, de automotivación y autoestima y buscar el bienestar personal, así como lograr un mayor desenvolvimiento en todos los contextos donde pueden convivir.

Este desarrollo no solo beneficia el aspecto emocional de los jóvenes, sino que ayuda a la formación y al óptimo desarrollo de la personalidad total.

Dentro de mi experiencia personal, dentro del programa de orientación educativa que propone el Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla, se retoman temas como: autoconocimiento, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, plan de vida y automotivación; sin embargo, considero que se toman como temas de conocimiento y no de desarrollo personal, dadas las condiciones en las cuales se encuentra el Plantel 21 del COBAEP y los resultados arrojados por el análisis de

necesidades, de ahí la importancia de este trabajo y de su propuesta de intervención, aportando conocimientos teóricos y prácticos sobre la Educación Emocional.

Este trabajo apporto muchos conocimientos de tipo teóricos y prácticos dentro del área de la Orientación Educativa y de la Educación Emocional.

ANEXOS

Anexo 1 y 2. Examen Diagnóstico y Examen Final

I. Instrucciones.

Lee detenidamente y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es las emociones?

2. ¿Cómo se clasifican las emociones?

3. ¿Qué son las Competencias Emocionales?

4. ¿Qué es la Conciencia Emocional?

5. ¿Qué es la Regulación Emocional?

6. ¿Qué es la Autonomía Personal?

7. ¿Qué es la Inteligencia Interpersonal?

8. ¿Qué son las habilidades de Vida y Bienestar?

Anexo 3. Cuestionario (Contenido del Taller)

Instrucciones. A continuación te pedimos que valores las dinámicas o actividades que se ha llevado a cabo durante el desarrollo del taller y pongas una marca dentro del recuadro.

| | MUY ALTA | ALTA | MEDIA | BAJA | MUY BAJA |
|---|----------|------|-------|------|----------|
| Presentación de las teorías y conceptos | | | | | |
| Presentación de materiales de aprendizaje | | | | | |
| Adecuación de las actividades y dinámicas a los objetivos del curso | | | | | |
| Disponibilidad de medios materiales para desarrollar las actividades | | | | | |
| Claridad al explicar en qué consisten las dinámicas y actividades a desarrollar | | | | | |
| Reflexión sobre la propia práctica | | | | | |

Anexo 4. Cuestionario (Instructor)

Instrucciones

Señala tu opinión respecto a las características de los ponentes que han participado en el taller y pongas una marca dentro del recuadro

| | MUY ALTA | ALTA | MEDI A | BAJA | MUY BAJA |
|--|-------------|------|-----------|------|-------------|
| Claridad expositiva | | | | | |
| Claridad en instrucciones para realizar los ejercicios y dinámicas | | | | | |
| Capacidad de motivación | | | | | |
| Dominio de una variedad de métodos didácticos | | | | | |
| Dominio del contenido | | | | | |
| Capacidad para propiciar la reflexión | | | | | |
| Facilidad para mantener relaciones interpersonales, apertura, saber escuchar | | | | | |
| Capacidad para fomentar el trabajo en equipo, dar instrucciones claras, facilitar el trabajo | | | | | |
| Capacidad para mediar y resolver situaciones de conflicto | | | | | |

Anexo 5 (Formato para el Diario de Aprendizaje)

Formato:

Libreta de tipo francesa blanca

Forrada de color negro con plástico y con recortes para elaborar un collage sobre las cosas que más le gustan hacer.

El diario se deberá llevar durante todo el taller

En cada sesión deberá incluir los siguientes elementos:

Estructura:

En la parte superior de lado derecho se colocará la fecha y el número de sesión.

Posteriormente se relatará de forma extensa ¿Cuáles fueron los aprendizajes más sobresalientes de la sesión?, ¿Cómo relacionan estos aprendizajes con su vida diaria?, ¿Qué sentimientos y pensamientos tuvieron durante la clase? (En esta parte se pueden incluir dibujos).

REFERENCIAS

- Arnaiz P. *Sobre la atención a la diversidad* (s.f.) Universidad de Murcia. Recuperado de: http://www.jmunozy.org/files/9/Necesidades_Educativas_Especificas/aula_pt/cococer_mas/diversidad-murcia/UNIDAD1.pdf
- Bisquerra, R. y Alvarez, M. (1996). Manual de orientación y tutoría.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43
- Bisquerra, R. (2005). Marco Conceptual de la Orientación Psicopedagógica. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 3 (6), 2-7.
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre la Educación*, 11, 9-25. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/catala/wpcontent/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las Competencias Emocionales. *Educación*, 21, (10), 61- 82. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez N. (2012). Educación Emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, (16), 1-11.
- Buitrón, B. y Navarrete T. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategia. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 4 (1), 87-108. Recuperado de: <file:///C:/Users/LUCY/Downloads/Dialnet->

COBAEP Recuperado de: <http://www.cobaep.edu.mx/sitio/>

De la Oliva D. (2012). *Modelos de Intervención de las Unidades de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) del Estado de Puebla*. Puebla: SEP.

Delors, J. (1997). Los cuatro pilares de la educación. *La educación encierra un tesoro*. México, UNESCO.

Dicaprio, N. (1989). *Teorías de la personalidad*. México: McGraw-Hill.

Diccionario de la real academia española. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?w=diccionario>

Extremera N. y Fernández B. (2002). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: <file:///C:/Users/LUCY/Downloads/759Extremera.PDF>

Fernandez P. y 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*, 19 (3), 63-9.

Fernández Berrocal y Ruiz Aranda (2008). La inteligencia Emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 6 (2), 421-436. Recuperado de: http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_256.pdf

Fragoso-Luzuriaga, Rocio, (2015), Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?, *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*. 6 (16), 110-125. Recuperado de: <https://ries.universia.net/article/viewFile/1085/1514>

García J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*. 4 (1), 1-24

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. España: Kairós.

Gómez, M. (2007). *Manual de Técnicas y dinámicas*. México: El Sistema de Información Científica y Tecnológica en Línea para la Investigación y la Formación de Recursos Humanos del Estado de Tabasco. Recuperado de: <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

Grañeras Pastrana, M. y Parras Laguna A. (Coords). (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: Subsecretaría General de Información y Publicaciones.

Gutierrez, A. (s. f.). Guía de sesiones, *Habilidades para la vida*. Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. Recuperado de: <http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesplavidaguiadesesiones.pdf>

Haeusler, I y Millicic, N., (2003). *Confía en uno mismo*: <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm1903/sm190330.pdf>

López R. (s.f.). *Taller de Habilidades personales y sociales*. Recuperado de: [file:///C:/Users/LUCY/Downloads/494Habilidades%20sociales%20para%20la%20mejora%20de%20la%20convivencia%20de%20los%20centros%20%20materiales%20para%20la%20formaci%C3%B3n%20del%20profesorado%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/LUCY/Downloads/494Habilidades%20sociales%20para%20la%20mejora%20de%20la%20convivencia%20de%20los%20centros%20%20materiales%20para%20la%20formaci%C3%B3n%20del%20profesorado%20(1).pdf)

Martínez Y. (octubre, 2010). “*Dime quién te orienta y te diré quién eres*”. Oliveros (Presidencia). Trabajo presentado en el Primer Encuentro internacional de orientación educativa y vocacional *Perspectivas de la orientación educativa y vocacional*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/99828782/Memorias-de-Congreso-de-Orientacion-Educativa-y-Vocacional-Valledupar-2010>

Matas, A. (2007). *Modelos de Orientación Educativa*. España. Recuperado de: http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4713/modelos_de_orientacion_281207.pdf?sequence=1

Obiols, M. y Pérez-Escobar, N. (2011) Bienestar emocional, satisfacción en la vida y felicidad. En Álvarez, M y Bisquerra, R. (Coords.). *Manual de orientación y Tutoría* (Versión electrónica, 3/2011) Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

Papalia D., Wendkos, S., & Duskin R. (2004). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill.

Ruiz, A. (2012). *Portafolio: Modelos de Orientación y Asesoramiento Psicopedagógico*. Barcelona. Recuperado de: <http://portafolibaobab.weebly.com/uploads/1/8/6/7/18676294/portafoliomodels.pdf>

Sanchiz. R. (2009). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. España, Publicacions de la Universitat Jaume I.

Schultz D. & Schultz S. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: Cengage Learning Editores.

Secretaría de Educación Pública (2008), *Reforma Integral a la Educación Media Superior*, Acuerdo 442 y 444. México, Secretaría de Educación Media. Recuperado de: <http://www.reforma-iems.sems>

Vivas, M. (2003). La Educación Emocional: Conceptos fundamentales. *Sapiens*, 4 (2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Vivas, M. Gallego, D. y González, B. (2007). *Educar las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales.