

145

 **VERSIÓN DIGITAL
EN LINEA**

**De alta en
Inventario General
Glifos Library**

**“Educación emocional para orientar a los docentes y
estudiantes del Centro de Formación de Artesanos del
municipio de Rabinal, Baja Verapaz”**

(Informe de Práctica Profesional Dirigida)

María Lisbeth Mendoza (Estudiante)

Lic. Oliverio Cahueque López (Asesor)

Rabinal, Baja Verapaz, abril 2013

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Rector

M. Sc. Alba Aracely Rodríguez González

Vicerrectora Académica y Secretaria General

M. A. Lic. César Augusto Custodio Cobar

Vicerrector Administrativo

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Lic. Dinno Marcelo Zaghi García

Decano Facultad Ciencias de la Educación

Licda. Evelyn Beltethón de Gamboa

Coordinadora Regional

Lic. Julio Roberto López García

Coordinador Sede Rabinal, B.V.

Lic. Oliverio Cahueque López

Asesor de Práctica

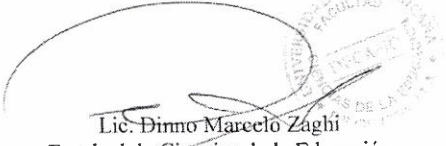
DICTAMEN APROBACIÓN
DEL INFORME DE PRACTICA PROFESIONAL DIRIGIDA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: **María Lisbeth Mendoza**, estudiante de la carrera de Licenciatura en Administración Educativa, de la Facultad de Ciencias de la Educación, Solicita aprobación del Informe de Práctica Profesional Dirigida para completar requisitos de graduación.

Dictamen No. 13 02/2013

Después de haber revisado el Informe de Práctica Profesional Dirigida, presentado a esta Decanatura, para cumplir requisitos de graduación, para obtener el título de Licenciatura en Administración Educativa se resuelve:


1. El Informe presentado con el nombre de "*Educación emocional para orientar a los docentes y estudiantes del Centro de Formación de Artesanos del municipio de Rabinal, B.V.*"; está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para su aprobación.
2. El Informe de Práctica Profesional Dirigida, fue realizado en Institución enmarcada dentro del ámbito de la Administración Educativa.
3. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento de egreso de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No. 5 del inciso a) al g). Por lo antes expuesto, el estudiante **María Lisbeth Mendoza**, recibe la aprobación del Informe de Práctica Profesional Dirigida presentado, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.


Lic. Dinno Marcelo Zaghi
Facultad de Ciencias de la Educación
Decano

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Guatemala, 1 de diciembre del dos mil doce.

En virtud de que el informe Final de Práctica Profesional Dirigida con el tema; **“Educación emocional” para orientar a los docentes y estudiantes del Centro de Formación de Artesanos del municipio de Rabinal, Baja Verapaz** presentado por la estudiante, María Lisbeth Mendozap previo a optar al grado académico de Licenciatura en **Administración Educativa**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por **la Universidad**, se extiende el presente dictamen favorable para que **continúe** con el **proceso** correspondiente.


Lic. Oliverio Cañueque López

Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
SEDE RABINAL, BAJA VERAPAZ

Guatemala, 30 de noviembre del dos mil doce.

En virtud de que el informe Final de Práctica Profesional Dirigida con el tema; **“Educación emocional” para orientar a los docentes y estudiantes del Centro de Formación de Artesanos del municipio de Rabinal, Baja Verapaz;** presentado por la estudiante, María Lisbeth Mendoza previo a optar al grado académico de Licenciatura en Administración Educativa, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Ing. Juan Carlos Galeano Fernández

Revisor



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; Guatemala, a los once días del mes de febrero del dos mil trece.

En virtud de que el Informe de Práctica Profesional Dirigida con el Tema: **"Educación emocional para orientar a los docentes y estudiantes del Centro de Formación de Artesanos del municipio de Rabinal, B.V."**; presentado por el (la) estudiante **María Lisbeth Mendoza**, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Administración Educativa**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del Informe de Práctica Profesional Dirigida.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación

Nota: Para efectos legales únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Índice

	Introducción	i
Capítulo I	Descripción de la institución	
1.	Nombre y localización de la institución	1
1.2.	Descripción de la institución	1
1.3.	Objetivos	2
1.4.	Misión	3
1.5.	Visión	3
1.6.	Observación física	4
1.7.	Aspectos administrativos, organizativos u operativos	5
1.7.1.	Organigrama	5
1.7.2.	Flujo de actividades	7
1.7.3.	Registros y controles	8
1.8.	Recursos	8
1.8.1.	Humanos	9
1.8.2.	Físicos	9
1.8.3.	Financieros	11
Capítulo II	Marco Teórico	
2.	Marco Referencial	12
2.1.	Localización	12
2.1.1.	Breve descripción del municipio de Rabinal	12
2.1.2.	Extensión Territorial	12
2.2.	Marco Conceptual	14
2.2.1.	Emoción	14
2.2.2.	Clasificación de las emociones	14
2.3.	Las inteligencias múltiple	15
2.4.	Concepto de educación emocional	16
2.5.	Justificación y necesidad de la educación emocional	17
2.6.	Objetivos de la educación emocional	21
2.7.	Fundamentos de la educación emocional	21
2.8.	¿Cómo manejar las emociones?	25
2.8.1.	Motivarse a sí mismo	25
2.8.2.	Control del impulso	26
2.8.3.	Optimismo y esperanza	26
2.8.4.	Los pesimistas	26
2.8.5.	Reconocer las emociones de los demás	27
2.8.6.	Establecer relaciones	27
2.9.	La prevención de la violencia	28
Capítulo III	Trabajo de campo	
3.	Descripción de trabajo de campo	29
3.1.	F.O.D.A.	29
3.2.	Planteamiento del problema	30
3.3.	Metodología y técnicas utilizadas	31
3.3.1.	Objetivos	31
3.3.2.	Población	32
3.3.3.	Sujetos	32
3.3.4.	Muestra	32
3.3.5.	Instrumentos	32
3.3.6.	Técnicas de Investigación	33
3.4.	Presentación y análisis de sus resultados	34

3.5.	Descripción de las actividades en el trabajo de campo	46
Capítulo IV	Diseño	
4.	Marco propositivo	47
4.1.	Nombre del proyecto	47
4.2.	Identificación del problema	47
4.3.	Descripción del proyecto	48
4.4.	Justificación	48
4.5.	Objetivos del proyecto	49
4.6.	Metodología de la implementación	49
4.7.	Fases	49
4.8.	Responsables	50
4.9.	Análisis de participantes	50
4.10.	Cronograma de Actividades	51
4.11.	Resultados esperados	51
4.12.	Recursos	52
4.13.	Presupuesto	52
Capítulo V	Proceso de validación	
5.	Descripción del proceso de implementación o validación de la propuesta	53
Capítulo VI	Mejoras a la propuesta	
6.	Incorporación de mejoras a la propuesta o validación de la propuesta	54
	Conclusiones	55
	Recomendaciones	56
	Bibliografía	57
	Anexos	58
	Ficha informativa del estudiante	58
	Mapa Ubicación del Municipio de Rabinal, Baja Verapaz	59
	Croquis ubicación Centro de Formación de Artesanos	60
	Agenda de actividades realizadas durante la Práctica Profesional Dirigida	61
	Solicitud de Práctica Profesional Dirigida: Universidad	62
	Panamericana	
	Solicitud de Práctica Profesional Dirigida Estudiante: María Lisbeth	63
	Mendoza	
	Carta de aceptación de la Práctica profesional Dirigida: Institución	64
	Control de asistencia diaria; durante la Práctica Profesional Dirigida	
	Control de Supervisión de Practica Práctica Profesional Dirigida	65
	Evaluación de desempeño durante la Práctica Profesional Dirigida	69
	Constancia de culminación de Práctica Profesional Dirigida	70
	Instrumentos aplicados para el desarrollo de la investigación	71
	Agenda de aplicación de la propuesta	72
	Instrumento de evaluación del Taller de la propuesta presentada	74
	Instrumento de validación de propuesta	75
	Certificación de la Validación de la propuesta	76
	Sesión fotográfica	77
	Propuesta	78
		81

Introducción

El presente documento es el informe de la práctica profesional dirigida de la Licenciatura en Administración Educativa de la Universidad Panamericana que se realizó con los docentes del Centro de Formación de Artesanos, del municipio de Rabinal, del departamento de Baja Verapaz. El tema está centrado en “La Importancia de Educación Emocional dentro de las aulas del centro de formación de Artesanos”; cuando se habla de Educación emocional se hace en un sentido positivo, se sabe que el docente está preparado para la aplicación de esta área pero carece de material para ejercitarla, el propósito de la investigación se centra en brindarles capacitación y material impreso que servirá de orientación para la implantación dentro de la institución; material que se basa en el enfoque constructivista de la educación, brindando conceptos teóricos y prácticos para que los estudiantes enriquezcan sus conocimientos y los docentes estén preparados con habilidades de afrontamiento de eventos negativos.

El documento se divide en varios capítulos. En el capítulo 1, describe brevemente la institución donde se realizó la práctica profesional dirigida; el capítulo 2, se refiere al marco teórico, referencias y conceptos del tema de investigación; Capítulo 3 Describe el trabajo de campo que se realizó durante el proceso de la investigación, Capítulo 4 La propuesta “Guía a aplicar”; Capítulo 5 la sistematización de la validación y mejoras a la propuesta presentada.

Este estudio alcanzó los objetivos deseados, en los cuales se planteaba la identificación de estrategias de intervención pedagógica para el equilibrio y control de las emociones; lo cual conlleva a una vida libre de violencia, pronosticando bienestar, el presente refleja el interés por educar en un mundo afectivo y emocional en conjunto a la educación centrada en el desarrollo de habilidades cognitivas, siendo el contexto escolar el lugar idóneo para fomentar estas habilidades y contribuir de forma positiva al bienestar personal y social del estudiante – docente.

El producto final de la práctica Profesional dirigida, fue el diseño de una guía sobre la educación emocional a implementar en el centro de formación de artesanos, material que servirá para consulta y actualización de los docentes sobre el tema.

Se espera que este material sea de provecho para quien lo lee y lo practique; porque le ayudará a tener un mejor conocimiento emocional y un desarrollo de acuerdo a las necesidades sociales de hoy en día.

Capítulo I

Descripción de la institución

1. Nombre y localización de la institución

Centro de Formación de Artesanos del municipio de Rabinal, del departamento de Baja Verapaz, ubicado en 3era. Calle 2-30 ciudad.

1.2. Descripción de la institución

El Centro de Formación de Artesanos, tiene cincuenta y nueve años de trabajar por las personas del departamento de Baja Verapaz. Se inició con personas adultas en el taller de cerámica, capacitando al recurso humano con la oportunidad de generar empresas en el municipio. Actualmente Rabinal se caracteriza por la elaboración de cerámica.

Con el transcurrir del tiempo, se fue visualizando la necesidad de trabajar con un grupo que estaba siendo desaprovechado, los jóvenes, de esta manera el Centro de Formación de Artesanos, inicia a trabajar con los siguientes talleres: talabartería, hojalatería, sastrería y tejidos.

En los talleres han pasado cientos de estudiantes de los ocho municipios con que cuenta el departamento de Baja Verapaz, siendo jóvenes de escasos recursos económicos y de áreas rurales y marginales. En la actualidad el Centro de Formación de Artesanos, trabaja bajo un sistema educativo único en el departamento de Baja Verapaz. Los alumnos asisten al establecimiento de lunes a viernes de ocho de la mañana a diecisiete horas, teniendo una hora de almuerzo. Se trabaja con dos grupos, el primer grupo recibe cursos de Promotor en Gestión de Proyectos Comunitarios, y el otro grupo aprende un oficio en los talleres de: Carpintería, Sastrería, Corte y Confección y Estructuras

Metálicas, estos son los talleres con los que actualmente cuenta la institución educativa.

Por la tarde los promotores, van a talleres y los artesanos van a los cursos de promotores. Tres días a la semana reciben cursos de nivelación académica con la metodología del Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica (IGER) tipo de educación a distancia.

1.3. Objetivos

- a. Capacitar, orientar y formar jóvenes con potencial de organización, responsabilidad, orden, cooperación y asuman un papel de liderazgo en sus comunidades.
- b. Fomentar la conciencia crítica de la realidad social para que participen activa y responsablemente en la búsqueda del desarrollo socio-económico de sus comunidades.
- c. Propiciar los espacios de participación de los jóvenes en la solución de los problemas que afrontan a diario en su relación y convivencia estudiantil, familiar, comunitaria y social.
- d. Practicar la equidad de género en todas las actividades socioculturales y educativas.
- e. Promover las pequeñas empresas como un medio para establecerse como buenos empresarios.
- f. Brindar una formación integral a través de la capacitación en los talleres, el ciclo de Educación Básica con la modalidad de IGER y el eje temático de formación social.

1.4. Misión

“Formar y capacitar, en ejes técnicos y académicos de acuerdo a las necesidades y demandas de la comunidad, jóvenes y señoritas competentes, responsables y socialmente abiertos al cambio progresista de sus entornos, así como incorporarse al desarrollo integrado de la sociedad y el servicio a la comunidad, a fin que tengan la oportunidad de participar de los beneficios de la ciencia, la tecnología y la cultura. Asimismo, que sus egresados sean capaces de conservar, acrecentar y difundir la cultura local, fortaleciendo los valores propios e inmersos en el proceso de desarrollo del país, y que contribuyan con espíritu crítico a la solución de los problemas de sus contextos.”

1.5. Visión

“Ser una institución Educativa de capacitación y formación, altamente competitiva, líder en su género, innovadora y creadora de conocimientos científicos, técnicos y pedagógicos, en la que sus egresados alcancen una formación integral y potencien sus aptitudes, actitudes y capacidades en un contexto de libertad y aceptación de la primacía de los valores y que sus egresados, sean capaces de responder a los desafíos de ser entorno y de una sociedad cambiante, comprometidos con el desarrollo económico, social, político y cultural del país, en constante interacción con el entorno nacional.”

1.6. Observación física

Del recorrido por las instalaciones del establecimiento se identifican los siguientes aspectos:

No.	Aspecto observado	Respuestas	Observaciones y/o comentarios
1	Dimensiones promedio de la oficina	4 metros por 4	El espacio es suficiente para la oficina
2	Ubicación	<u>Muy buena</u> Buena Regular Mala	Por qué esta en el centro del municipio y es de fácil acceso.
3	Ventilación :	<u>Suficiente</u> Aceptable No aceptable	Cuenta con dos ventanas grandes suficientes para ventilar el área.
4	Iluminación	<u>Suficiente</u> Aceptable No aceptable	Para el desarrollo de clases correspondientes.
5	Sala de estar	<u>Si</u> No	Pequeña sala para esperar.
6	Cuenta con servicio de internet	<u>Si</u> No	Si pero solo en la dirección
7	Cuenta con servicios de ayudas Audiovisuales	Si <u>No</u> Estado	Por falta de presupuesto aún se carece de este servicio.
8	Tiene suficiente agua entubada	<u>Si</u> No	Cuenta con un pozo.
9	El edificio es	Oficial <u>Privado</u>	Funciona con fondos de donaciones
10	Otros aspectos que no se consideraron en esta guía de observación.	Salón de usos múltiples. Área deportiva Salón de usos múltiples. Tienda escolar.	Cuenta con áreas apropiadas para el desarrollo de actividades deportivas, culturales y sociales

1.7. Aspectos administrativos, organizativos u operativos

1.7.1 Organigrama



Fuente: Elaboración propia.

A. Descripción de los puestos:

a) Director

Dirigir, asesorar y orientar las funciones docentes y técnicas del Centro de Formación de Artesanos.

b) Secretaria

Trámites administrativos

Llevar control de los bienes y enseres del Centro de Formación.

Coordinar sesiones de personal.

c) Docente

Orientar el proceso de formación y capacitación de los alumnos, propiciando una educación con calidad.

d) Conserje

Velar por el orden y la seguridad de la institución.

e) Alumno

Compartir con los docentes y compañeros para intercambiar conocimientos.

1.7.2. Flujo de actividades

Actividades anuales:

ACTIVIDAD	MES	RESPONSABLE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Semana de inducción a los estudiantes de primer ingreso. ➤ Orientación. 	Enero	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Celebración del día del cariño. ➤ Concurso del mejor cascaron decorado. 	Febrero	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Primera evaluación de cursos. ➤ Primera reunión de padres de familia. 	Marzo	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Primera Evaluación de taller. 	Abril	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividad de proyección. ➤ Celebración del Día de la madre. ➤ Excursión anual. ➤ Segunda evaluación ➤ Reunión de padres de familia. 	Mayo	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Miércoles de chilate 	Junio	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminata ecológica 	Julio	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluación del III Bimestre ➤ Tercera reunión de padres de familia. 	Agosto	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades de la independencia 	Septiembre	Personal docente y administrativo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluación del IV Bimestre ➤ Cuarta reunión de padres de familia ➤ Celebración del día del niño 	Octubre	Personal docente y administrativo

Fuente: elaboración propia

Actividades diarias:

ACTIVIDAD	HORARIO	RESPONSABLE
Taller de carpintería	8:00 a 12:00 horas	Personal docente y administrativo
Taller de sastrería	8:00 a 12:00 horas	
Taller de corte y confección	8:00 a 12:00 horas	
Taller de herrería	8:00 a 12:00 horas	
Almuerzo		
Curso de promotores	13:00 a 17:00 horas	Personal docente y administrativo
Curso de nivelación académica con la metodología IGER	Un día a la semana asignado para cada etapa.	Personal docente y administrativo
Trámites administrativos	8:00 a 12:00 horas 13:00 a 17:00 horas	Secretaria

Fuente: elaboración propia

1.7.3. Registros y controles

El centro de formación lleva los siguientes registros para el control y registro de sus actividades diarias.

- Libro de acta
- Libro de conocimientos
- Libro de inventario general
- Libro de asistencia de personal
- Control de tarjetas de responsabilidad
- Reglamentos internos de la institución

1.8. Recursos

Entre los recursos que utiliza la institución para el desarrollo de sus actividades diarias están:

1.8.1. Humanos

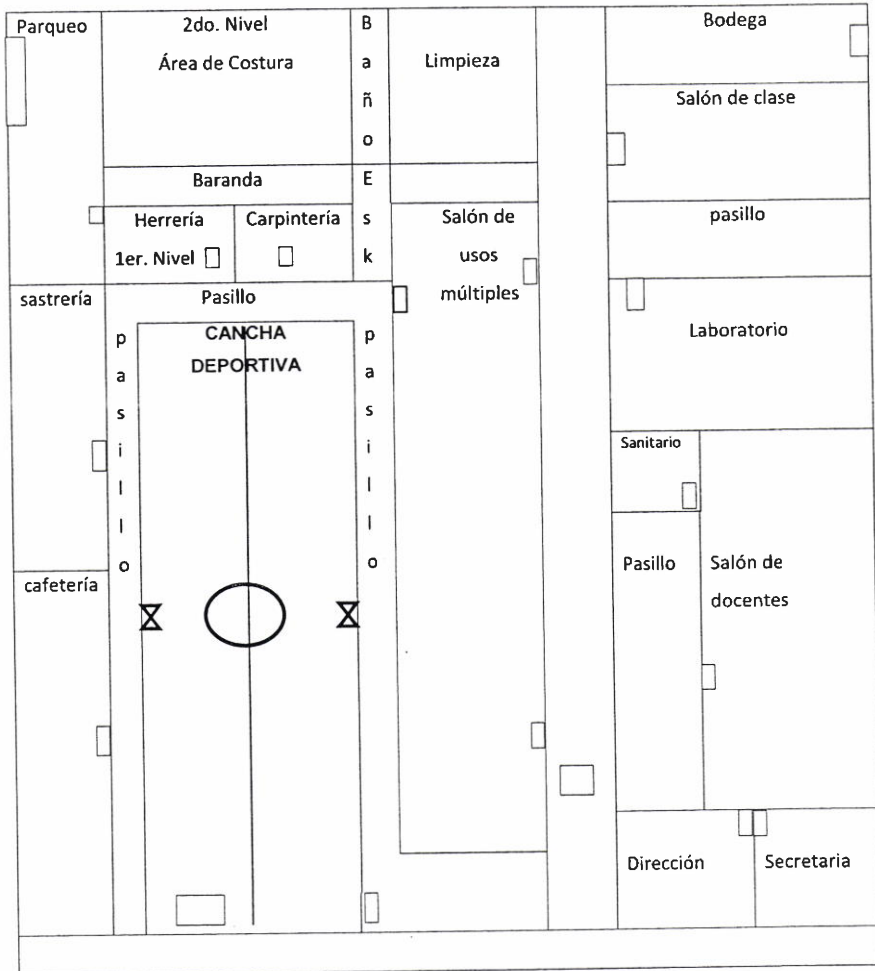
- Investigadora
- Director
- Personal Docente
- Alumnos

1.8.2. Físicos

Infraestructura del Establecimiento Educativo

- 1 oficina de Dirección
- 1 oficina de Secretaría
- Administración
- Salón de usos múltiples
- Aulas en buen estado
- Cancha deportiva
- Salones para cada taller (carpintería, corte y confección, sastrería, herrería)
- Tienda escolar
- Conserjería
- Bodega
- Parque de bicicletas
- Escritorios
- Cátedras
- Maquinaria de herrería
- Máquinas de coser
- Maquinaria de carpintería
- Maquinaria para sastrería
- Pizarras
- Computadoras en el uso administrativo
- Impresoras para uso administrativo
- Amplificador de sonido
- Equipo de protección (Overoles, gabachas, cascos, lentes).

Plano de Centro de Formación de Artesanos



Fuente: Elaboración propia.

1.8.3. Financieros

- a. Anualmente el gasto de funcionamiento del Centro de Formación de Artesanos es aproximadamente de Q600, 000.00 administrados por el Centro de Integración Familiar CIF, a través de donaciones de la fundación "Juan Bautista Gutiérrez".

- b. Los detalles de los gastos no son de uso público debido al manejo de información de la institución administrativa.

- c. Los alumnos aportan de una cuota mínima de Q.30.00 mensuales los cuales se dirigen al fondo de caja chica que sirve para gastos de oficina y mantenimiento.

- d. También obtienen ingresos de la venta de productos de los talleres de artesanías que sirven para la compra de materiales de producción.

Capítulo II

Marco Teórico

2. Marco Referencial

2.1. Localización

Centro de Formación de Artesanos, se encuentra ubicado en 3era. Calle 2-30 zona 1 de Rabinal, Baja Verapaz.

2.1.1. Breve descripción del municipio de Rabinal

El municipio de Rabinal, del departamento de Baja Verapaz, es el segundo en categoría después de la cabecera departamental de Salamá, sus límites territoriales: Norte: Colinda con San Miguel Uspantán del departamento de Quiché y Alta Verapaz; Al Sur: con Granados y con Santa Cruz El Chol; Al Este: Con Salamá y San Miguel Chicaj y Al Oeste: Con Cubulco.

Dista de la ciudad capital por ruta al Atlántico 178 kilómetros carretera asfaltada. Y vía San Juan Sacatepéquez (más conocida como vía El Chol) 115 kilómetros en su gran mayoría terracería, en la actualidad se ha iniciado trabajos de ampliación y asfalto pero por problemas de contratos se ha estancado.

2.1.2. Extensión Territorial:

El municipio de Rabinal tiene una superficie territorial de 504 kilómetros cuadrados, a una altura de 973 metros sobre el nivel del mar. Cuenta con varias comunidades al hacerse el trazo en el sitio actual se dividió en 4 barrios (Barrio San Sebastián, San Pedro Apóstol, Barrio Santo Domingo, Barrio San Pedro Mártir) tomando como centro la Iglesia Católica y se construyeron 4 capillas para el patrono de cada barrio. En 1965 se

determinó una nueva nomenclatura convirtiendo los 4 barrios en zonas, actualmente de la siguiente manera:

Barrio San Pedro Apóstol	Zona 1
Barrio Santo Domingo	Zona 2
Barrio San Sebastián	Zona 3
Barrio San Pedro Mártir	Zona 4

2.2. Marco Conceptual

2.2.1. Emoción

Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general.

2.2.2. Clasificación de las emociones

Otras clasificaciones de las emociones asignan el calificativo de negativas, positivas o ambiguas, basándose en el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto. Este el caso de *Goleman* (1996) y *Bisquerra* (2000), que a continuación tomamos como ejemplo. Estos autores identifican las emociones básicas y sus correspondientes familias:

A. Emociones negativas

a. Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impetancia.

b. Miedo: Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.

c. Ansiedad: Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

d. Tristeza: Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.

e. Vergüenza: culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.

f. Aversión: hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disciplina, disgusto.

B. Emociones positivas

- Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.

- Humor: (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).

- Amor: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.

- Felicidad: gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

C. Emociones ambiguas:

- a. Sorpresa, Esperanza, Compasión.

D. Emociones estéticas

- a. Las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música...) (Bisquerra, 2000:96).

2.3. Las inteligencias múltiples

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), en particular por lo que se refiere a la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, son un referente fundamental.

La Inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas; la inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento de los aspectos internos de sí mismo.

El concepto de inteligencia emocional, introducido por Salovey y Mayer (1990) y difundido por Goleman (1995), ha tenido muchos continuadores en psicología y educación.

Las recientes aportaciones de la neurociencia han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, saber que las emociones activan respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración, tensión muscular, neurotransmisores; etc.) que una vez producidas son difíciles de controlar, o que una disminución en el nivel de serotonina puede provocar estados depresivos, aporta datos valiosos para la intervención. Igualmente es interesante conocer el papel de la amígdala en las emociones; las características diferenciales de la comunicación entre el sistema límbico y la corteza cerebral en función de la dirección de la información, etc.

Las aportaciones de la psiconeuroinmunología indican como las emociones afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan.

2.4. Concepto de educación emocional

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional.

Concebimos la educación emocional como 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.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc.

La Prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando Todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

2.5. Justificación y necesidad de la educación emocional:

En el marco de la orientación psicopedagógica podríamos distinguir cuatro grandes áreas, entre las que se encuentran:

- a. La orientación profesional.
- b. La orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- c. La atención a la diversidad.
- d. La orientación para la prevención y el desarrollo.

Entre los argumentos que podrían esgrimirse para justificar la educación emocional podemos destacar los siguientes:

- Desde la finalidad de la educación: La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido tradicionalmente un énfasis especial, en detrimento del segundo, que ha quedado prácticamente olvidado de la práctica educativa. La educación emocional se propone un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece.
- Desde el proceso educativo: La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. En el proceso de aprendizaje individual y autónomo también está presente la dimensión emocional. Todo esto exige que se le preste una atención especial por las múltiples influencias que las emociones tienen en el proceso educativo.
- Desde el autoconocimiento: El lema "conócete a ti mismo" ha sido uno de los objetivos del ser humano desde la antigüedad, además de estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importante es la dimensión emocional.
- Desde la orientación profesional: El índice de desempleados es un elemento de importante preocupación social. Se estima que en el futuro la mayoría de las personas pasarán por etapas de desempleo. Esto induce a que, desde la orientación profesional, se contemple la necesidad de añadir una dimensión hasta ahora olvidada: preparar para el paro. Como se sabe, el paro puede provocar una disminución de la autoestima, estados depresivos y otras secuelas en la salud física y psíquica del individuo. Abordar esta problemática desde la prevención implica preparar para la vida desde una perspectiva que contemple estas eventualidades.

- Desde el fracaso escolar: Hoy en día existen unos índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandono en los estudios universitarios y otros fenómenos relacionados con el fracaso escolar. Estos hechos provocan estados emocionales negativos como la apatía, la depresión, la falta de motivación, la disminución de la autoestima y, en algunos casos, llegan a intentos de suicidio. Todo ello está relacionado con déficits en la madurez y el equilibrio emocional.
- Desde las relaciones sociales: Es conocido que las relaciones sociales pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión como en la familia, en la comunidad, tiempo libre y cualquier contexto en que se desarrolle la vida de una persona. Estos conflictos afectan a los sentimientos, de tal forma que a veces pueden llegar a producirse respuestas violentas incontroladas.
- Desde la salud emocional: Continuamente estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. Esos estímulos pueden ser estresores del trabajo, conflictos familiares, noticias, interrupciones, reveses económicos, pérdidas, enfermedades... Esta tensión emocional puede adoptar la forma de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, ansiedad, estrés, depresión, problemas de relación... La frecuencia con que se producen estos fenómenos merece más atención preventiva de la que se le está prestando actualmente.
- Desde la teoría de las inteligencias múltiples: En la segunda mitad de la década de los años noventa ha tenido una amplia difusión la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1995). Entre ellas están la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. Esta teoría supone un reto para el futuro de la investigación, en el cual deben tener cabida aspectos educativos hasta ahora olvidados. Entre ellos están las emociones. Como señala Gardner, concentrarse en las capacidades lingüísticas lógicas durante la escolaridad puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidad en otras inteligencias. Por otra

parte, el no tomar en consideración la inteligencia emocional en el sistema educativo puede suponer una atrofia de considerables consecuencias para el desarrollo personal y social.

- Desde la Inteligencia emocional : El hecho de que una obra como Inteligencia emocional, de Daniel Goleman (1995), en la cual se pone de manifiesto la necesidad de poner inteligencia a las emociones, se haya convertido en un bestseller es un indicador más del interés social por estos temas, lo cual pone en evidencia una necesidad desatendida.
- Desde el analfabetismo emocional: Tecnológicamente hemos avanzado mucho a lo largo del siglo XX., pero por lo que respecta a las emociones estamos atrofiados. El analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, dificultades de relación... Esto se da durante toda la vida, pero tiene una virulencia particular durante la edad escolar.
- Desde la revolución de las tecnologías de la información y de la comunicación: Hemos entrado de lleno en la sociedad de la información y la comunicación de masa, donde se corre el peligro de que las relaciones interpersonales queden sustituidas por las tecnologías de la comunicación (Internet, televisión, radio, CD-ROM, radio...). Esto puede provocar un aislamiento físico y emocional de las personas. Como sustitutos de la relación de afecto a veces se utilizan programas de radio, televisión, animales de compañía, consumo de drogas... Paralelamente, la sociedad de la información ofrece una inmensa oferta documental ante la cual es preciso escoger. Esto, a veces, puede conducir a situaciones de confusión, sensación de impotencia y desánimo. De todo ello se deriva un argumento más a favor de educar emocionalmente a las nuevas generaciones para afrontar con éxito los nuevos retos que aventura el futuro.

- Desde el nuevo rol del profesor: Cada vez se ve más claro que el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Esta modificación se debe en parte a lo que comentábamos anteriormente de las nuevas tecnologías, que permiten al alumno acceder a cualquier conocimiento que necesiten de forma inmediata. De esta forma, el rol de transmisor de conocimientos del profesor queda obsoleto, de lo que se deriva la necesidad de que éste se centre más en aportar una relación emocional de apoyo al alumnado.

2.6. Objetivos de la educación emocional

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; 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 auto motivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc.

2.7. Fundamentos de la educación emocional

La educación emocional recoge las aportaciones de otras ciencias, integrándolas en una unidad de acción fundamentada. Algunos de los fundamentos más relevantes de la educación emocional son los siguientes.

- a) Los movimientos de renovación pedagógica, con sus diversas ramificaciones (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc.), se proponían una educación para la vida, donde la afectividad tenía un papel relevante. Ilustres teóricos y representantes de estos movimientos han llamado la atención sobre la dimensión afectiva del alumnado. Entre ellos recordemos Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc. Movimientos recientes de innovación educativa, tales como la educación psicológica, la educación para la carrera, la educación moral, las

habilidades sociales, el aprender a pensar, la educación para la salud, la orientación para la prevención y el desarrollo humano (GROP, 1998: 211), etc., tienen una clara influencia en la educación emocional. Lo que caracteriza a ésta última es el enfoque «desde dentro», que pone un énfasis especial en la emoción subyacente en todas las propuestas anteriores.

- b) El counseling y la psicoterapia se pueden considerar como una terapia emocional, ya que se centran en los problemas emocionales (ansiedad, estrés, depresión, fobias, etc.). La psicología humanista, con Carl Rogers, Gordon Allport, Abraham Maslow y otros, puso un énfasis especial en las emociones; la logoterapia de V. Frankl, al buscar el sentido de la vida, llegó a conceptos como la responsabilidad en la actitud ante la vida; la psicología cognitiva, y en especial la psicoterapia racional-emotiva de Ellis, es otro referente significativo; otras aportaciones son las de Carkhuff, Beck, Meichenbaum, etc.

- c) Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene destacar las aportaciones del desarrollo del mental counseling, la dinámica de grupos, la orientación para la prevención, el modelo de programas y el modelo de consulta. Especial relevancia tiene la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje; esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención y poner un énfasis en analizar como los modelos (compañeros, personajes de los medios de comunicación, profesores, padres) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos. Otras aportaciones metodológicas a tener presente son, entre otras, el modelo de desarrollo social (Hawkins, 1997), que se ha aplicado a la prevención de la delincuencia; el modelo ecológico y sistémico de Bronfenbrenner (1977, 1979); la teoría del comportamiento problemático y desarrollo social

(Jessor Jessor, 1977), que se ha aplicado en grupos de riesgo; la teoría de la acción razonada (Fishbein y Ajzen, 1975), etc.

d) Las teorías de las emociones, que se remontan a los orígenes de la historia de la filosofía y de la literatura, pero cuyos orígenes claramente Científicos probablemente haya que buscarlos a finales del siglo XIX. Hay que señalar que después de unos brillantes inicios con Ch. Darwin, William James, Cannon y otros, el estudio de la emoción sufrió un cierto letargo hasta finales de los años ochenta, con la llegada de la investigación científica de la emoción desde la psicología cognitiva (Arnold, Izard, Frijda, Buck, Lazarus, etc.).

e) La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), en particular por lo que se refiere a la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, son un referente fundamental. La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas; la inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento de los aspectos internos de sí mismo.

El concepto de inteligencia emocional, introducido por Salovey y Mayer (1990) y difundido por Goleman (1995), ha tenido muchos continuadores en psicología y educación.

f) Las recientes aportaciones de la neurociencia han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, saber que las emociones activan respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración, tensión muscular, neurotransmisores; etc.) que una vez producidas son difíciles de controlar, o que una disminución en el nivel de serotonina puede provocar estados depresivos, aporta datos valiosos para la intervención. Igualmente es interesante conocer el papel de la amígdala en las emociones; las características diferenciales de la comunicación entre el

sistema límbico y la corteza cerebral en función de la dirección de la información, etc.

- g) Las aportaciones de la psiconeuroinmunología indican como las emociones afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan. Estos trabajos evidencian la relación entre las emociones y la salud.
- h) Las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, realizadas por autores como Strack, Argyle, Schwartz, Beethoven, etc., han introducido un constructor de gran incidencia social. Conviene distinguir entre bienestar objetivo (material) y bienestar subjetivo (emocional). Si bien se analiza se llega a la conclusión de que las personas buscan el bienestar subjetivo. Todo lo que hacemos son pasos para intentar conseguirlo.
- i) Entre los factores que favorecen el bienestar subjetivo están las relaciones sociales y la familia, el amor y las relaciones sexuales, la satisfacción profesional, las actividades de tiempo libre, salud, etc. Es curioso observar que las principales fuentes de bienestar subjetivo coinciden con las causas de conflicto y malestar. Relacionado con el bienestar está el concepto de *fluir* (*flow*) o experiencia óptima, introducido por Mihaly Csikszentmihalyi (1997). El *fluir* se refiere a las ocasiones en que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que lo habíamos estado buscando y deseando durante mucho tiempo y que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida.
- j) La Felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. No se puede comprar con dinero o con poder.

No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de como los interpretamos.

- k) El flujo, o la experiencia óptima, tienen mucho que ver con el concepto de «experiencias cumbre» (peakexperiences) que utilizó Maslow (1982: 109; 1987: 205).

De los cuatro pilares de la educación (conocer, saber hacer, convivir y ser) señalados en el informe Delors (1996), como mínimo los dos últimos contribuyen a fundamentar la educación emocional.

2.8. ¿Cómo manejar las emociones?

El equilibrio emocional es el objetivo fundamental de este punto. Mantener las emociones perturbadoras a raya es clave para el bienestar emocional. Ni emociones demasiado frías, ni emociones incontroladas.

Aunque desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones, no se puede perder de vista una concepción más integradora de la persona, desde la cual el control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento, así como de los impulsos fisiológicos. Es desde esta perspectiva integradora que vamos a referirnos al autocontrol. Entre las formas de manejar las emociones negativas están las siguientes: reestructuración cognitiva, relajación, ejercicio físico, diversiones, placeres sensoriales, tener éxito, ayudar a los demás.

2.8.1. Motivarse a sí mismo:

Uno de los aspectos olvidados en los test de rendimiento académico es la motivación. Lo que realmente se necesita saber, desde el sistema educativo, es si un individuo seguirá adelante cuando se encuentre con dificultades, fracasos y frustraciones. Motivarse a uno mismo está relacionado con la inteligencia emocional en el sentido de que las

emociones son un factor de motivación. Algunas sugerencias de cara a la automotivación son las siguientes:

2.8.2. Control del impulso:

La capacidad para demorar las recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo pero de orden superior se considera un indicador de madurez personal y emocional, además de formar parte esencial de la regulación emocional.

2.8.3. Optimismo y esperanza:

El optimismo y la esperanza son estados que reflejan una gran expectativa de que las cosas, en general, irán bien en la vida, a pesar de los retrasos, dificultades y frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que impulsa a las personas a no caer en la apatía, desesperanza o depresión.

2.8.4. Los pesimistas

Por el contrario, culpan del fracaso a alguna característica personal que es imposible de cambiar. Estas atribuciones causales tienen un efecto profundo en la forma de enfocar la vida. Es por ello que Goleman asegura que el optimismo es una actitud emocional inteligente, puesto que influye de forma positiva en la motivación y en los resultados. Por otro lado, el optimismo y la esperanza se pueden aprender (al igual que el pesimismo y la desesperanza), como consecuencia de una buena percepción de auto-eficacia (creencia de que uno es capaz de dominar los acontecimientos de la vida de forma satisfactoria). Como plantea Bandura, la habilidad no es una propiedad fija y, por ello, lo que las personas creen sobre sus habilidades tiene un efecto profundo sobre las mismas.

2.8.5. Reconocer las emociones de los demás:

Titchener utilizó

por primera vez la palabra empatía en los años veinte. La empatía se construye sobre la toma de conciencia de sí mismo (cuanto más abiertos estemos para captar nuestras propias emociones, más fácil nos será reconocer las de los demás) y consiste en comprender lo que otras personas sienten en diversas situaciones. La empatía, además, es la raíz del altruismo (la comprensión de lo que otras personas sienten en situaciones de perturbación mueve a la gente a la ayuda) y de la moral.

2.8.6. Establecer relaciones:

Una clave de la competencia social reside en la forma de expresar las propias emociones. Paul Ekman denomina reglas de manifestación al consenso social sobre qué sentimientos pueden ser expresados y cuándo. Aunque estas reglas varían dependiendo de la cultura, las básicas y más universales son: la minimización de la expresión emocional (lo que denominamos "cara de póker"), la exageración (muy habitual en niños) y la sustitución (sonreír de manera forzada en presencia de una frustración). Otro aspecto importante del establecimiento de relaciones desde el punto de vista emocional es el que se refiere a la capacidad que tenemos las personas de "contagiar" las propias emociones. No es una casualidad que la gente prefiera estar con personas capaces de transmitir energía positiva que con aquellas que muestran un estado de ánimo deprimido. Esto es una muestra de la influencia que nuestras emociones y cómo las transmitimos tienen sobre las personas con las que nos relacionamos. Es por ello que la capacidad de transmitir un estado de ánimo positivo contagioso denota inteligencia emocional por nuestra parte.

2.9. La prevención de la violencia

La educación emocional incluye la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas (ira, violencia, miedo, ansiedad, estrés, tristeza, depresión) y el desarrollo de las emociones positivas (bienestar, alegría, humor, amor, felicidad), entre otros aspectos (conciencia emocional, regulación de las emociones, autoestima, autonomía emocional, empatía, fluir, etc.).

La educación para la ciudadanía, además de conocimientos, debe ocuparse del desarrollo de competencias para el ejercicio de una ciudadanía activa y responsable que prepare para vivir en paz y en democracia.

Uno de los aspectos clave es el desarrollo de la competencia emocional que hace posible la regulación de la ira para la prevención de la violencia. Hay muchos tipos de violencia: violencia de género, violencia escolar, inseguridad ciudadana, etc. Atender a la prevención de la violencia debe ser uno de los objetivos importantes de la educación para la ciudadanía.

Solamente sobre este aspecto se debería dedicar mucho más tiempo, esfuerzos, recursos económicos y formación del profesorado, en el bien entendido que se trata de atender a una de las problemáticas que caracterizan a la sociedad actual.

Capítulo III

Trabajo de campo

3. Descripción de trabajo de campo

3.1. F.O.D.A.

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Equipo y maquinaria innovada. • Capacitadores eficientes para cada área. • Instalaciones adecuadas • Atención personalizada para los estudiantes. • El prestigio de la Institución. • Liderazgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Producir productos de calidad. • Capacitar a jóvenes emprendedores. • Se cuenta con pedidos de personas particulares. • Exposición de productos al público. • Visita de otros establecimientos.
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Que no se cuenta con el presupuesto apropiado para el desarrollo de la institución. • Poca población estudiantil. • La deficiencia en la economía de los padres de familia. • Falta de recursos para promocionar a la institución. • Modalidad IGER • Falta de programas de orientación psicológica y vocacional. (no cuentan con un psicólogo y no existe programas específicos en el currículo. 	<ul style="list-style-type: none"> • La competencia de otros colegios. • Telesecundarias. • La muerte de los donantes de la institución. • Desactualización de las etapas. • Jóvenes de escasos recursos. • Problemas sociales que afectan actualmente a los jóvenes de nuestra sociedad.

Fuente: Elaboración propia.

A través del análisis FODA se identificaron tanto los aspectos positivos, como aquellos que es necesario mejorar. Dentro de estos últimos, priorizando los relacionados con el ámbito académico, y dentro de este los aspectos que influyen en el desarrollo del individuo como persona, se pueden identificar los siguientes:

- a) Falta de programas específicos para tratar el manejo emocional de los estudiantes desde un punto de vista académico.
- b) En los últimos años los problemas sociales que afectan a los jóvenes tales como: suicidios, pandillas, alcoholismo, desintegración familiar, estigmatización, entre otros; se han incrementado considerablemente, afectando la convivencia dentro de los centros educativos y el rendimiento académico.

3.2. Planteamiento del problema

Transcurridos veintitrés años después de las masacres, Rabinal sigue estando en condiciones de desventajas para toda la comunidad, política, económica y social, que son parte de las necesidades materiales y subjetivas de cada poblador; todo esto sumado a la experiencia traumática del "tiempo de la violencia", traen como consecuencia grandes traumas psicosociales y heridas de la guerra como: miedo, represión, temor, desconfianza, intimidación y amenazas como modelos de convivencia en donde se restringe la libertad de expresión.

Ahora la escuela está en medio de estas condiciones que imponen nuevos retos a los docentes, para orientar la educación de quienes tienen que desarrollar habilidades sociales que les ayuden a entender crítica y constructivamente el medio social de violencia y deterioro en el que vivimos y aprendan a manejar el aumento de tensión en su centro de estudios, en su familia y la agresividad que ellos mismos han asimilado.

Con una orientación emocional podrán entender y calmar la necesidad de comprensión y alivio a los malestares individuales de cada estudiante.

La educación emocional será un proceso educativo y continuo permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal.

3.3. Metodología y técnicas utilizadas

3.3.1. Objetivos

General

Incluir dentro del currículo de estudios del centro de formación de artesanos un programa básico sobre la educación emocional de los adolescentes, a través de una guía de uso didáctico.

Específicos

- Diseñar e implementar una guía sobre como orientar a jóvenes con problemas conductuales.

- Capacitar a los instructores y tutores del centro de formación de artesanos sobre el tema.

- Validar la guía a través de un taller de aplicación de la metodología contenida en la misma.

3.3.2. Población

Personal docente y administrativo del centro de Formación de Artesanos.

3.3.3. Sujetos

Personal docente en el área de formación humana.

3.3.4. Muestra

8 docentes del centro de formación de artesanos

3.3.5. Instrumentos

a. Ficha de observación

Se aplicó desde el momento que se estableció relación con la institución educativa y se fue fortaleciendo conforme avanzando el trabajo de estudio y según necesidades.

b. Ficha de diagnóstico

Se aplicó para identificar las problemáticas que actualmente afecta a la institución.

c. Entrevista

Se aplicó al personal que labora en la institución para profundizar más en el conocimiento de la problemática de la institución, en relación a su enseñanza emocional a sus estudiantes.

d. Cuestionario

Se aplicó con el fin primordial de establecer interés sobre la orientación emocional de los docentes a sus estudiantes.

3.3.6. Técnicas de Investigación

a. Observación

Nos sirvió para la referencia para tomar los temas a trabajar.

b. Entrevista

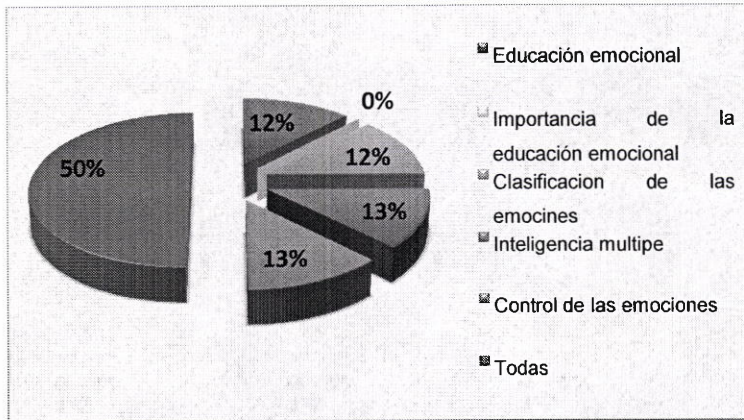
Fue la forma de intercambio de información con el personal que labora en la institución y entrar a la apropiación de información útil para nuestra investigación-

c. Trabajo de gabinete

Se implementó en el momento en que se evaluaba la información recolectada para la toma de decisiones, según el caso.

3.4. Presentación y análisis de sus resultados

Grafica 1: Temas a abordar según grado de importancia asignado por el grupo de maestros.

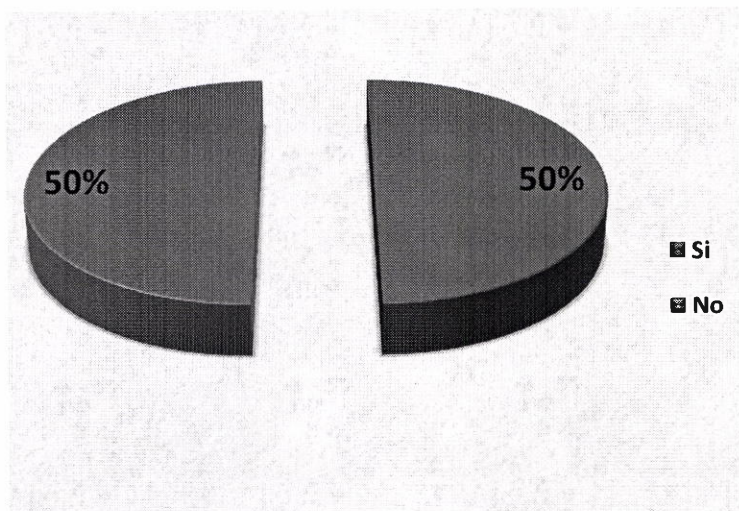


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Educación emocional	1	12%
Importancia de la educación emocional	0	0%
Clasificación de las emociones	1	12%
Inteligencia múltiple	1	13%
Control de las emociones	1	13%
Todas	4	50%

Fuente: Elaboración propia.

De un total de 8 docentes, 1 docente que corresponde al 12% respondió que educación emocional, un docente que corresponde al 12% respondió que clasificación de emociones, un docente que corresponde al 13% respondió inteligencia múltiple, un docente que corresponde al 13% respondió que control de emociones y cuatro docentes que corresponden al 50 % respondió que todos los temas son importantes para abordar.

Gráfica 2: Considera que hay aspectos de su personalidad que influyen negativamente en el trabajo educativo que realiza.

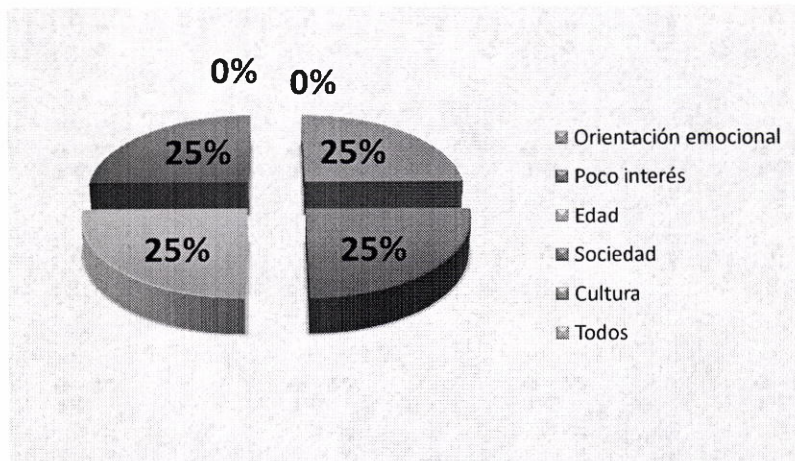


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Si	4	50%
No	4	0%
Total	8	50%

Fuente: Elaboración propia.

De un total de 8 docentes, 4 docentes que corresponden al 50% respondieron que si, 4 docentes que corresponden al 50% respondieron que no influye su personalidad negativamente en el trabajo educativo.

Grafica 3: Factores que propician el fracaso escolar.

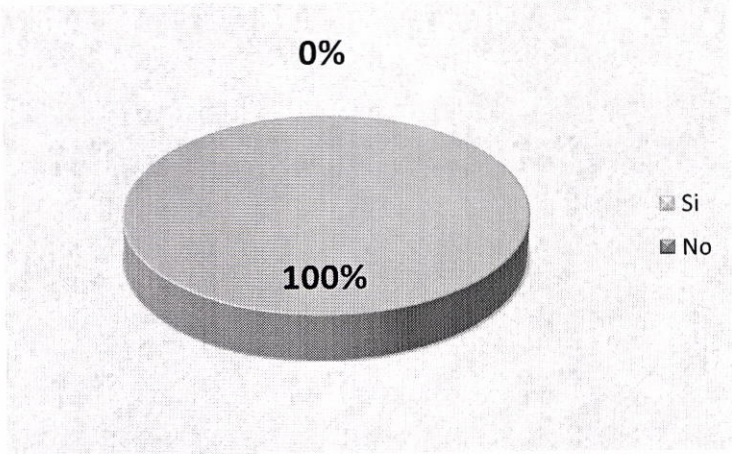


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Orientación emocional	2	25%
Poco interés	2	25%
Edad	2	25%
Sociedad	2	25%
Cultura	0	0%
Todas	0	0%

Fuente: elaboración propia.

De un total de 8 docentes, 2 docentes que corresponden al 25% respondieron que orientación emocional, 2 docentes que corresponden al 25% respondieron si, 4 docentes que corresponden al 50% respondieron que no influye su personalidad negativamente en el trabajo educativo.

Grafica 4: Ha identificado casos de conflictos emocionales en sus alumnos

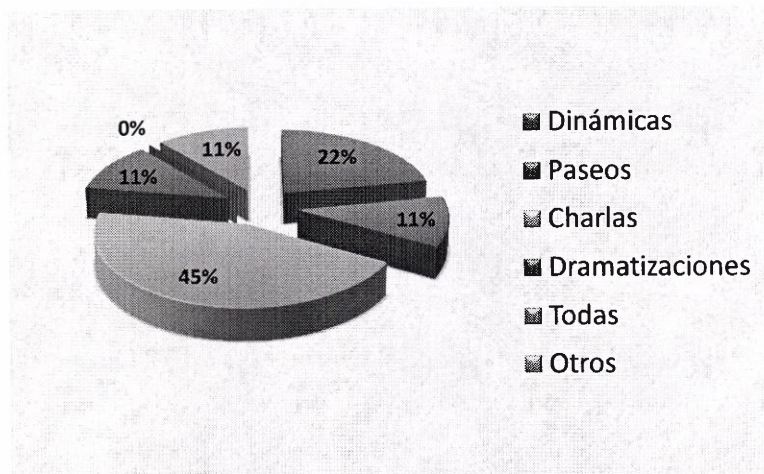


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia.

De un total de 8 docentes, 8 docentes que corresponden al 100% respondieron que sin han identificado casos de conflictos emocionales en sus alumnos.

Gráfica 5: Técnicas para motivar a sus alumnos

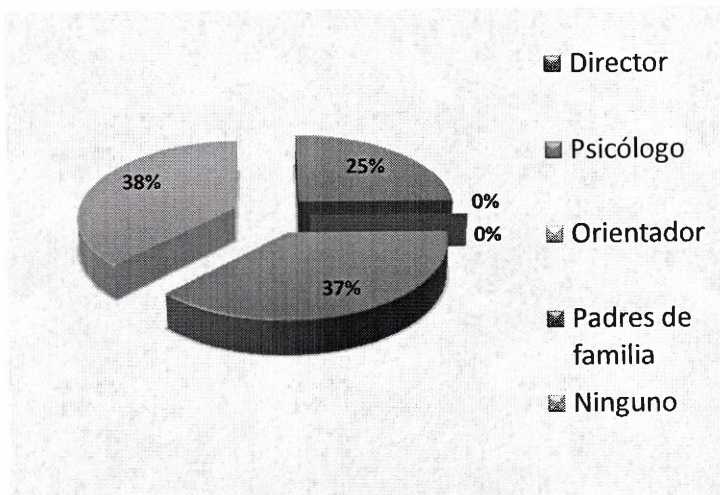


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Dinámica	2	22%
Paseos	1	11%
Charlas	4	45%
Dramatizaciones	1	11%
Todas	0	0%
Otros	1	11%

Fuente: Elaboración propia

De un total de 8 docentes: 2 docentes que corresponde al 22% respondió dinámicas, 1 docente que corresponde al 11% respondió paseos, 4 docentes que corresponde al 45% respondió charlas, 1 docente que corresponde al 11% respondió dramatizaciones, 1 docente que corresponde al 11% respondió que utiliza otros métodos de motivación.

Grafica 6: A quién ha referido los conflictos emocionales identificados en sus alumnos.

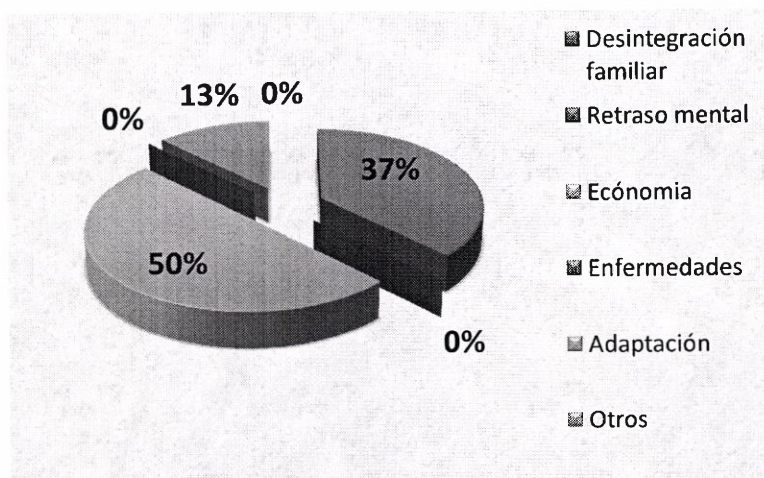


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Director	2	25%
Psicólogo	0	0%
Orientador	0	0%
Padres de familia	3	37%
Ninguno	3	38%

Fuente: Elaboración propia

De un total de 8 docentes: 2 docentes que corresponde al 25% respondió director, 3 docentes que corresponde al 37% respondió padres de familia, 3 docentes que corresponde al 38% respondió que no refiere a ninguna persona los conflictos emocionales de sus estudiantes.

Grafica 7: Factores que propician deficiencias en el desempeño escolar

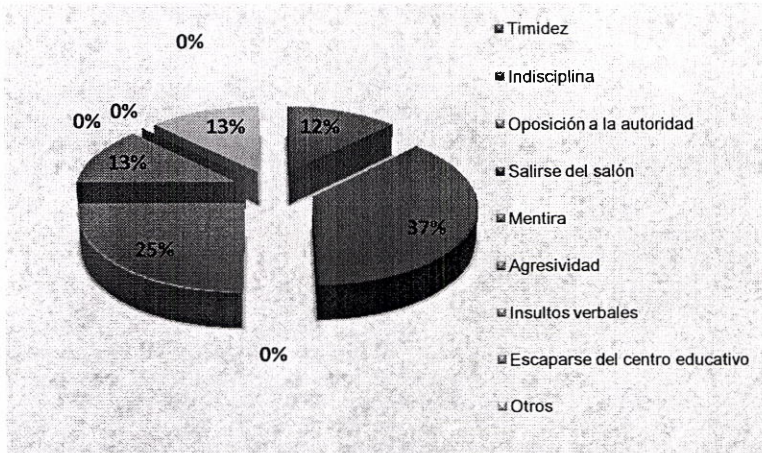


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Desintegración familiar	3	25%
Retraso mental	0	0%
Economía	4	0%
Enfermedades	0	37%
Adaptación	1	38%
Otros	0	0%

Fuente: Elaboración propia

De un total de 8 docentes: 3 docentes que corresponde al 25% respondió desintegración familiar, 4 docentes que corresponde al 37% respondió padres de familia, 3 docentes que corresponde al 38% respondió no refiere a ninguna persona los conflictos emocionales de sus estudiantes.

Grafica 8: Conductas negativas más comunes en sus alumnos

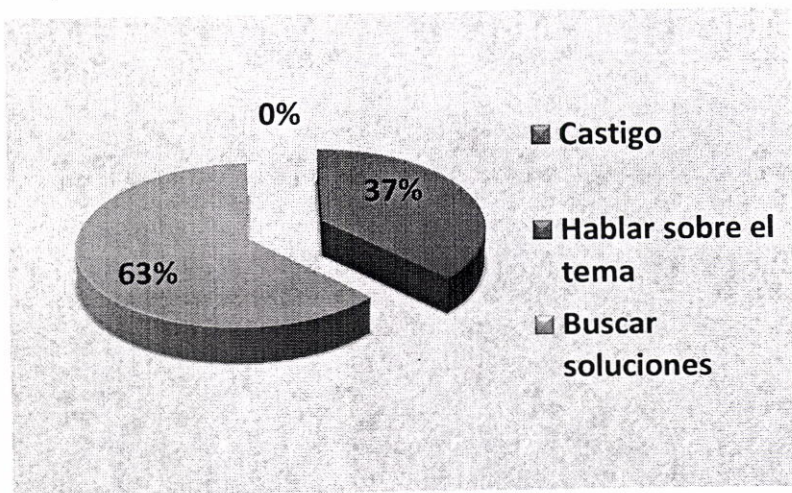


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Timidez	1	12%
Indisciplina	3	37%
Oposición a la autoridad	0	0%
Salirse del salón	2	25%
Mentira	1	12%
Agresividad	0	0%
Insultos verbales	0	0%
Escaparse del centro educativo	0	0%
Otros	1	13%

Fuente: Elaboración propia

De un total de 8 docentes: 1 docente que corresponde al 12% respondió timidez, 3 docentes que corresponde al 37% respondió indisciplina, 2 docentes que corresponde al 25% respondió salirse del salón, 1 docente que corresponde al 12% respondió mentira, 1 docente que corresponde al 13% respondió que escaparse del salón es una conducta negativa común en sus estudiantes.

Grafica 9: Técnicas utilizadas para modificar conductas en sus alumnos.

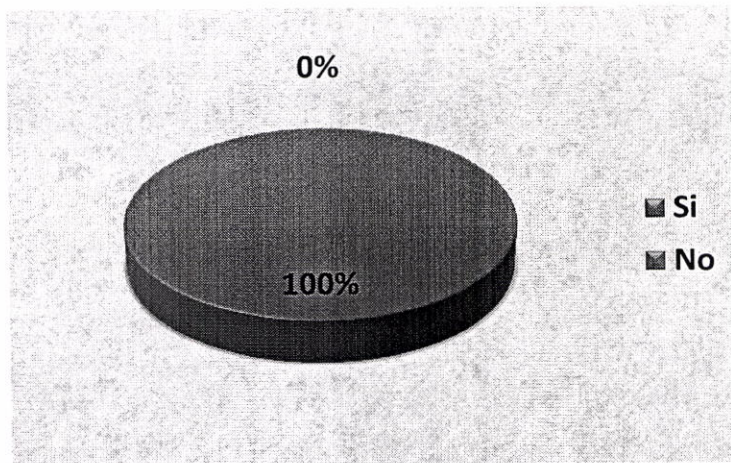


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Castigo	0	0%
Hablar sobre el tema	3	37%
Buscar soluciones	5	63%

Fuente: Elaboración propia

De un total de 8 docentes: 3 docentes que corresponde al 37% respondió hablar sobre el tema, 5 docentes que corresponde al 63% respondió que busca soluciones para modificar la conducta de sus alumnos.

Grafica 10: Estimula la inteligencia emocional en sus alumnos.

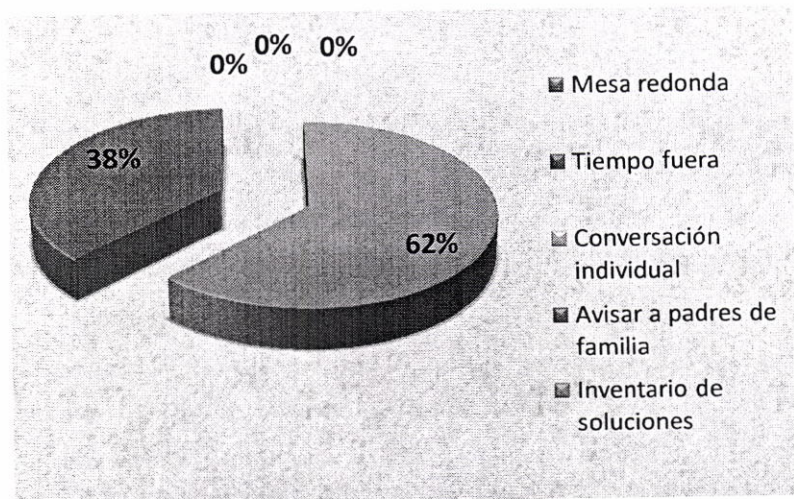


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia.

De un total de 8 docentes: 8 docentes que corresponde al 100% respondió que si estimula la inteligencia emocional en sus alumnos.

Grafica 11: Técnicas utilizadas para la resolución de conflictos en el aula.

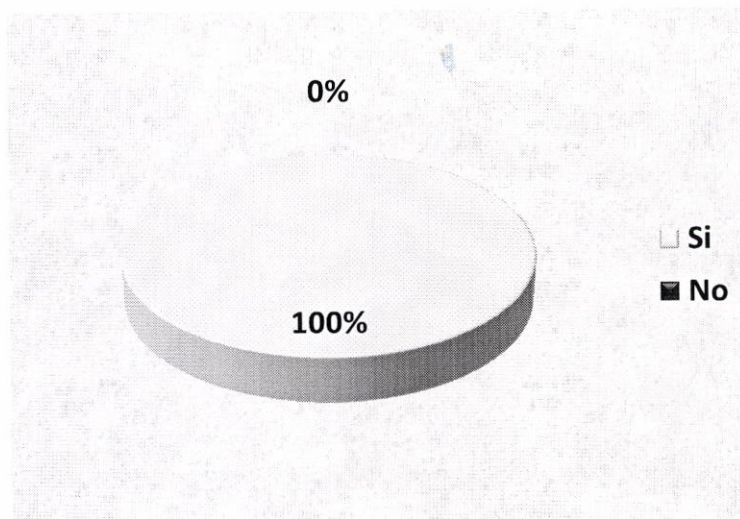


Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Mesa redonda	0	0%
Tiempo fuera	0	0%
Conversaciones individual	5	62%
Avisar a padres de familia	3	38%
Inventario de soluciones	0	0%

Fuente: Elaboración propia.

De un total de 8 docentes: 5 docentes que corresponde al 62% respondió conversaciones individuales, 3 docentes que corresponde al 38% respondió que avisa a los padres de familia para la resolución de conflictos en el aula.

Grafica 12: Le gustaría aplicar métodos de enseñanza sobre educación emocional.



Nivel	No. Docentes	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: elaboración propia

De un total de 8 docentes, 8 docentes que corresponden al 100% respondieron que si les gustaría aplicar métodos de enseñanza.

3.5. Descripción de las actividades en el trabajo de campo

Un diagnóstico que permitió enlistar las problemáticas y temas de interés por parte de los docentes.

- a. Elección del tema reflejado en el diagnóstico.
- d. Delimitación del área a investigar.
- e. Elaboración de instrumentos para personal docentes y administrativos del centro de formación de artesanos, para centrar el tema y su importancia.
- f. Se llevó a la práctica los instrumentos elaborados para tener información más precisa sobre el tema a abordar.
- g. Tabulación y socialización de los resultados de la encuesta
- h. Diseño y desarrollo del proyecto de acuerdo a las necesidades de los docentes del centro de formación de artesanos.
- i. Revisión y planificación de la presentación del proyecto
- j. Presentación de proyecto a través de un taller el cual permitió socializar y validar la propuesta por parte de los participantes.

Capítulo IV

Diseño

4. Marco propositivo

4.1. Nombre del proyecto

"Diseño de una guía metodológica para uso docente sobre Educación Emocional aplicarse en el Centro de Formación de Artesanos".

4.2. Identificación del problema

A través de la observación y los diagnósticos realizados se han identificado algunas situaciones que por su naturaleza se deduce que son de índole emocional. Se observan algunas actitudes en los estudiantes, que si bien, parecen estar en el ámbito de lo "normal", un análisis exhaustivo, sin ser de un experto, nos indica que hay ciertos rasgos de conducta, grupales e individuales que se salen de los parámetros de salud emocional y mental.

Las causas, aunque muchas aparentemente, evidentemente sociales, enraizadas en su mayoría en el seno del hogar, pueden tener patrones comunes como: la desintegración, familiar, poca presencia de los padres en el hogar, poca orientación cristiana y de valores.

El Centro de formación de artesanos atraviesa la necesidad de una herramienta para la orientación emocional de sus estudiantes; necesidad que se enfatiza por la actitud del estudiante que a diario se observa dentro de la institución.

El personal docente indica que por el ambiente que atraviesa la sociedad rabinalense es necesaria la introducción de programas educativos para mejorar las actitudes de los jóvenes.

Orientación emocional para brindar un ambiente sano y agradable para la comunidad educativa.

4.3. Descripción del proyecto

El proyecto está diseñado como una herramienta que permita identificar los factores de riesgo emocional en los estudiantes de la institución.

La guía está dividida en cuatro capítulos; capítulo I conocimiento emocional el cual nos permitirá identificar las emociones en los estudiantes, Capítulo II, emociones positivas las que se deben practicar en todo momento encontrando el bienestar personal y social, Capítulo III emociones negativas para poder enfrentar y minimizar los efectos producidos por ellas. Capítulo IV emociones ambiguas para poder convertirlas en positivas siempre.

Es una herramienta con enfoque educativo estudiantil, aliviando las demandas sociales y personales que el Centro de Formación de Artesanos necesita.

El proyecto es una guía de orientación emocional dirigida a docentes para identificar, atender, referir y prevenir los factores de riesgo sobre los conflictos emocionales de los estudiantes del centro de formación de artesanos.

4.4. Justificación

La guía se justifica en las necesidades sociales, que no están suficientemente atendidas a través de los contenidos de las materias académicas ordinarias. Estas necesidades están relacionadas con ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, entre otros. Todas estas necesidades tienen un fondo emocional que requieren de competencias para la prevención y equilibrio de sus actitudes.

El centro de formación es una institución que cuida el aspecto personal, social, cultural y espiritual del estudiante; por lo que indicaron, el proyecto es de suma importancia; implementar esta guía en el centro para que el desarrollo de sus estudiantes se equilibre con el aspecto cognitivo, afectivo y espiritual.

4.5. Objetivos del proyecto

- a. Integrar la enseñanza sobre educación emocional al currículo de estudios del centro de formación de artesanos del municipio de Rabinal, Baja Verapaz.
- b. Diseñar una guía sobre Educación Emocional para ser aplicada dentro de la institución educativa.
- c. Identificar los factores de riesgo emocional en los estudiantes.

4.6. Metodología de la implementación

Para lograr que la guía sea usada por el docente del centro de formación de artesanos se proponen los siguientes pasos:

- a. Crear un horario y día específico para aplicar la herramienta.
- b. Planificar los temas
- c. Contextualizar según la necesidad presentada.

4.7. Fases

El seguimiento del proceso para la implementación de esta guía

- a. El docente se capacite por medio de un taller sobre el uso y la metodología a aplicar.
- b. El docente incorpore el uso de la guía a su planificación de las áreas curriculares.
- c. El docente oriente al estudiante en cada actividad planificada en la guía.
- d. El estudiante identifique las emociones y el manejo de las mismas a través de dinámicas creativas.
- e. Equilibrio y reconocimiento de conductas de los participantes.

4.8. Responsables

- a. Practicante: María Lisbeth Mendoza
- b. Director: Marco Enio Alonzo Elías
- c. Docentes: Erik René Pérez, José Luis González,
Luis Valey Víctor Morales, Manuela de Jesús.

4.9. Análisis de participantes

Las funciones de cada uno de los participantes, para que la propuesta se haga realidad y sea efectiva, son las siguientes:

- a. Practicante
Presentar el proyecto y dar lineamientos para el desarrollo de la misma.
- b. Director:
Revise y oriente las actividades planificadas para que la guía se desarrolle de una manera práctica y efectiva.
- c. Docentes
Integrar los contenidos de la guía a su planificación semanal, para que pueda orientar al estudiante en el desarrollo de las actividades sugeridas sobre educación emocional.
- d. Estudiantes
Identifique el control y desarrollo sus emociones.

4.10. Cronograma de Actividades

No.	ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE SEMANAS				OCTUBRE SEMANA				NOVIEMBRE SEMANA				ENERO SEMANA			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración de FODA	■															
2	Análisis del contenido de FODA		■														
3	Diseño del proyecto			■	■												
4	Reunión con el personal de la institución educativa para dar a conocer el proyecto					■											
5	Aprobación del proyecto de parte del director y personal docente del centro de formación de artesanos.						■										
6	Presentación de planificación para la ejecución del proyecto.							■									
7	Revisión del proyecto por parte del asesor de práctica								■								
8	Impresión de proyecto									■							
9	Agenda de presentación del proyecto										■						
10	Capacitación a director y docentes, de la institución educativa.											■					
11	Evaluación de la acción												■				
12	Validación de la propuesta													■			
13	Implementación														■		

Fuente: Elaboración propia.

4.11. Resultados esperados

Con la implementación de la propuesta se espera que:

El estudiante

- Se desarrolle en un ambiente sano y libre de violencia; y que pueda expresarse sin ningún temor de ser rechazado.
- Percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás.

Docente

- Desarrollar habilidades de inteligencia emocional para que pueda afrontar los conflictos emocionales de sus alumnos.
- Dar soluciones positivas al estudiante.
- Introduzca la guía en su planificación, con el fin de propiciar bienestar emocional en sus estudiantes.

El director

- autorice el uso de la guía dentro de las áreas curriculares.

- g. Velar por el cumplimiento de las actividades.
- h. Adaptar la guía de acuerdo a las necesidades de la institución.

4.12. Recursos

Los recursos que se utilizaron para el desarrollo de la propuesta se detallan a continuación de acuerdo a su clasificación.

4.13. Presupuesto

Para la realización del proyecto.

Cantidad	Concepto	Costo unidad	Costo total
8	Guías copia	Q.30.00	Q. 240
4	Guía original	Q. 95.00	Q. 95.00
1	Alquiler de manteles	Q. 30.00	Q. 30.00
10	Libretas	Q. 1.50	Q. 15.00
10	Lapiceros	Q. 2.00	Q. 20.00
10	Materiales para dinámicas	Q. 3.50	Q. 35.00
1	Bolsa de dulces	Q. 18.00	Q. 18.00
1	Temperas	Q. 14.00	Q. 14.00
6	Papel manila	Q. 3.00	Q. 3.00
30	Copias	Q. 0.20	Q. 6.00
10	Refacción	Q. 15.00	Q. 150.00
TOTAL			Q. 626.00

Fuente: Elaboración propia.

Capítulo V

Proceso de validación

5. Descripción del proceso de implementación o validación de la propuesta.

La validación se hace a través de la aceptación de los docentes quienes participaron en la presentación y aplicación de la propuesta; aceptando el instrumento de validación; ratificando con sus firmas respectivas.

El desarrollo de la actividad inició con la bienvenida a todos los presentes, con una oración y reflexión; para luego desarrollar la temática del taller; se presentó e indicó el uso de la guía y el desarrollo de sus las actividades.

Los docentes indicaron que estos temas son de suma importancia para la orientación de los jóvenes que presentan riesgos en su conducta, que les impide desarrollarse en el área académica y personal.

Capítulo VI

Mejoras a la propuesta

6. Incorporación de mejoras a la propuesta o validación de la propuesta

En el siguiente capítulo se detallan las propuestas de mejora al proyecto presentadas por el personal docente.

- a. Adjuntar un horario específico para esta área de trabajo.
- b. Buscar el recurso humano de un psicólogo que pueda dar seguimiento a los problemas de conductas detectadas a los estudiantes de la institución.
- c. Buscar ayuda económica para poder implementar en la institución un área de psicología en el centro educativo.
- d. Presentar a las autoridades educativas la guía para que puedan reproducirla y aplicar en otros centros educativos por su alto contenido educativo.
- e. Establecer consensos con el director del establecimiento para la integración a la currícula educativa del centro educativo.

Conclusiones

1. El conocimiento emocional de los docentes es un aspecto fundamental para el aprendizaje y el desarrollo de las competencias de las emociones en los alumnos, ya que el profesor se convierte en un modelo de aprendizaje. Desarrollar habilidades de inteligencia emocional en el profesor no sólo servirá para conseguir estudiantes emocionalmente más preparados, sino que además ayudará al propio profesor a adquirir habilidades de afrontamiento. De este modo los docentes emocionalmente más inteligentes, es decir, aquellos con mayor capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y manejar más adecuadamente las respuestas emocionales negativas que frecuentemente surgen en la interacción que mantienen con los compañeros de trabajo, los padres y los estudiantes. A partir de ahora, los docentes tendrán una razón más para aprender las matemáticas de los sentimientos y el lenguaje de las emociones.
2. En el diagnóstico y entrevista se reflejó la necesidad que tenían los docentes de una guía de orientación emocional.
3. Evidentemente la mayoría de los docentes del centro de formación tienen el conocimiento sobre las emociones pero no tenían la herramienta necesaria para enfrentar los conflictos conductuales del estudiante.
4. Los objetivos de este proyecto fueron alcanzados a través de la aceptación y validación de la propuesta por parte del personal docente evidenciando que si había carencia de este material que se les brindo.

Recomendaciones

1. Que se implemente proyectos educativos donde favorezca el desarrollo emocional del estudiante.
2. Que se dé seguimiento a la propuesta aprobada no solo con los estudiantes, que lo implementen con padres de familia.
3. Que las partes involucradas puedan seguir capacitándose en el área.
4. Integrar esta área a su planificación de cursos para que el estudiante tenga un mejor rendimiento académico.

Bibliografía

1. Bisquerra, R. (1996). Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica. Madrid: Narcea.
2. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
3. Bisquerra, R. (2002). Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en laESO. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. Barcelona:Universidad de Barcelona.
4. Bisquerra, RIE, vol. 21 - 1 (2003). Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en laESO. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. Barcelona: Universidad de Barcelona.
5. Goleman, D. (1999b). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
6. Güell, M., y Muñoz, J. (2003). Educación emocional. Programa para la educación secundaria Postobligatoria. Barcelona: Praxis.

Fuentes consultadas en el internet

7. <http://sentrypensar.aprenderapensar.net/2010/02/14/2-fomenta-su-autoestima-como-controlar-nuestra-influencia-en-las-emociones-de-los-ninos/>

ANEXO I

Ficha Informativa del Estudiante

FICHA INFORMATIVA DEL ESTUDIANTE

1. Datos personales del estudiante

a. Nombre completo del/la estudiante practicante:	_____ Maria Lisbeth Mendoza _____		
b. Carné:	_____ 0807807 _____		
c. Fecha de nacimiento:	_____ 09 de agosto de 1983 _____	Edad	_____ 23 _____ años
d. Dirección:	_____ 3era. Calle 2-65 zona 4 _____		
e. Números de teléfonos:	_____ 55226811 _____	móvil:	_____ 55226811 _____
f. Dirección electrónica:	_____ myannelisbella@hotmail.com _____		


2. Datos de la institución educativa en donde realizó la Práctica Administrativa

a. Nombre de la institución educativa:	_____ Centro de Formación de Artesanos _____		
b. Nombre del jefe inmediato:	_____ Marco Enio Alonso Elias _____		
c. Dirección:	_____ 3era. Calle 2-30 zona 1 _____		
d. Números de teléfonos:	_____ 79388338 _____		
e. Dirección electrónica:	_____ marco31m@gmail.com _____		

3. Datos de la práctica

a. Período del:	_____ 24 _____	septiembre	_____ al:	_____ 30 _____	noviembre
-----------------	----------------	------------	-----------	----------------	-----------

4. Nombre del jefe inmediato y/o supervisor

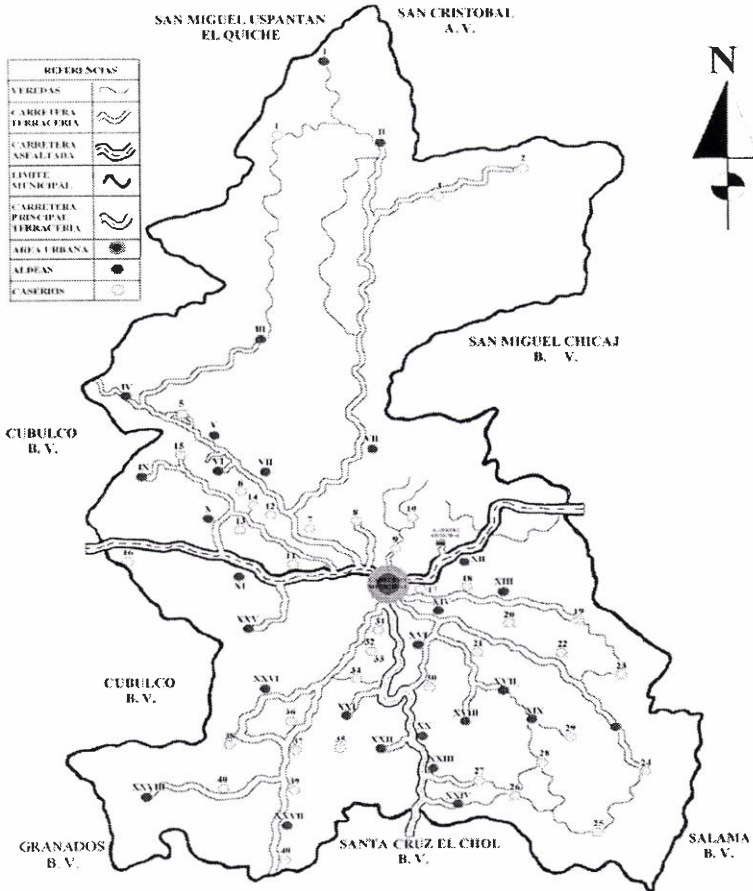
b. Por la institución educativa. Nombre y firma:	_____ Marco Enio Alonso Elias _____	
c. Por la Universidad Panamericana: Nombre y firma:	_____ Juan Carlos Galeano Fernández _____	

Lugar y fecha del informe: _____ Rabinal, Baja Verapaz, 01 de diciembre de 2012 _____

ANEXO II

Mapa Ubicación del Municipio de Rabinal, Baja Verapaz

MUNICIPIO DE RABINAL B. V.



ANEXO III

Croquis Ubicación Centro de Formación de Artesanos



ANEXO IV

Agenda de actividades realizadas durante la Práctica Profesional Dirigida.

No.	ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE SEMANAS				OCTUBRE SEMANAS				NOVIEMBRE SEMANAS				DICIEMBRE SEMANAS	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Información general relacionada a la práctica.	■													
2	Identificación de una institución para la práctica.		■	■											
3	Diagnostico institucional			■	■	■									
4	Descripción del trabajo de campo			■	■	■									
5	Elaboración, validación y aplicación de instrumentos				■	■	■								
6	Diseño del marco teórico						■	■							
7	Diseño de propuesta							■	■						
8	Descripción del proceso de implementación y validación de propuesta								■	■					
9	Incorporación de mejoras a la propuesta									■	■				
10	Conclusiones y recomendaciones										■	■	■		
11	Entrega de informe final											■	■	■	

ANEXO V

Solicitud de Práctica Profesional Dirigida: Universidad Panamericana



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Rabinal, Baja Verapaz, 24 de Septiembre de 2012

Respetable:
Lic. Marco Enio Alonzo Elías
Director
Centro de Formación de Artesanos.

Estimado Licenciado

Reciba un cordial saludo de la Universidad Panamericana Sede Rabinal y a la vez para informarle que los estudiantes de la Licenciatura de Administración Educativa de esta Universidad estarán realizando la Práctica Profesional Dirigida – PPD- que consiste en identificar un problema educativo y proponer una solución en un periodo de 200 horas.


Por lo anterior SOLICITO su valiosa colaboración para permitir que la estudiante: María Lisbeth Mendoza, pueda realizar mi Práctica Profesional Dirigida, en la institución que dignamente usted dirige.

Agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente


Lic. Oliverio Cañóque López
ASESOR




Vo. Bo. f
Lic. Julio Roberto López García
Coordinador de Sede UPANA
Rabinal, Baja Verapaz, 24 de Septiembre de 2012

ANEXO VI

Solicitud de Práctica Profesional Dirigida Estudiante: María Lisbeth Mendoza



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría™
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Respetable
Lic. Marco Enio Alonzo Ellas
Director
Centro de Formación de Artesanos.

Reciba cordiales saludos en nombre de los estudiantes de Licenciatura en Administración Educativa de la Universidad Panamericana de Guatemala, sede Rabinal, Baja Verapaz, deseándole éxitos en sus labores diarias.

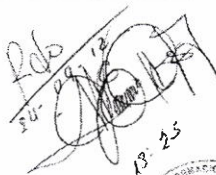
Distinguido Director: Me permito informarle que soy estudiante de la carrera Licenciatura en Administración Educativa de la Universidad Panamericana que funciona en el municipio de Rabinal, B. V. EXPONGO: como parte de nuestra formación académica estaremos realizando una Práctica Profesional Dirigida – PPD- que consiste en identificar un problema educativo y proponer una solución en un periodo de 200 horas.

Por lo anterior SOLICITO su valiosa colaboración para permitirme que como estudiante: María Lisbeth Mendoza pueda realizar mi Práctica Profesional Dirigida, en la institución que dignamente usted dirige.

Agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente:


- PSE: María Lisbeth Mendoza
Tel. 55226811





ANEXO VII

Carta de aceptación de la práctica Profesional Dirigida: institución



FUNDACIÓN
**JUAN
BAUTISTA
GUTIERREZ**




Rabinal, B. V. 24 de septiembre de 2012.

Lic.
Julio Roberto López García
Coordinador de la Extensión de la Universidad Panamericana
Ciudad.

Respetuosamente me dirijo a usted para saludarlo y a la vez manifestarle que de acuerdo a su nota de fecha 22 de septiembre del año en curso, en donde solicita que se le permita a la estudiante **María Lisbeth Mendoza**, de la carrera de Licenciatura en Administración Educativa, realizar la **Práctica Profesional Dirigida**, en esta institución. Misma que consiste en 200 horas de Ejercicio Profesional.

Esta dirección le manifiesta que **acepta y autoriza** la Práctica Profesional Dirigida, de la estudiante **María Lisbeth Mendoza**, en esta casa de estudios, con el apoyo inrestringido de la Dirección, personal docente y de servicio. Sin otro particular deferente servidor.


Lic. **Marco Enid Alenzo Elías**
Colegiado activo No. 6,273
DIRECTOR
TEL. 7938 8338



ANEXO VIII

Control de asistencia diaria; durante la Práctica Profesional Dirigida



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

Forma 6:

Control de asistencia

1. Nombre de la institución educativa: Centro de Formación de Artesanos
2. Nombre del Supervisor Directo: Juan Carlos Galeano Fernández
3. Alumna Practicante: María Lisbeth Mendoza

Cuadro 1.

Control de asistencia

No.	Fecha	Firma del jefe inmediato	Observaciones
1	24-09-12		
2	25-09-12		
3	26-09-12		
4	27-09-12		
5	28-09-12		
6	01-10-12		
7	02-10-12		
8	03-10-12		
9	04-10-12		
10	05-10-12		
11	08-10-12		
12	09-10-12		
13	10-10-12		
14	11-10-12		
15	12-10-12		



Supervisor/a



UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

Cuadro 2.
Control de asistencia

No.	Fecha	Firma del jefe inmediato	Observaciones
1	15-10-12		
2	16-10-12		
3	17-10-12		
4	18-10-12		
5	19-10-12		
6	22-10-12		
7	23-10-12		
8	24-10-12		
9	25-10-12		
10	26-10-12		
11	29-10-12		
12	30-10-12		
13	31-10-12		
14	01-11-12		Las 8 horas trabajadas en casa por asueto día de los santos.
15	02-11-12		



Supervisora



Cuadro 3.
Control de asistencia

No.	Fecha	Firma del jefe inmediato	Observaciones
1	05-11-12		
2	06-11-12		
3	07-11-12		
4	08-11-12		
5	09-11-12		
6	12-11-12		
7	13-11-12		
8	14-11-12		
9	15-11-12		
10	16-11-12		
11	19-11-12		
12	20-11-12		
13	21-11-12		
14	22-11-12		
15	23-11-12		



Supervisión



Cuadro 4.
Control de asistencia

No.	Fecha	Firma del jefe inmediato	Observaciones
1	26-11-12		
2	27-11-12		
3	28-11-12		
4	29-11-12		
5	30-11-12		
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Supervisión

ANEXO IX

Control de Supervisión de Practica Práctica Profesional Dirigida

Control de asistencia y supervisión



1. Nombre de la institución: Centro de Formación de Artesanos

2. Nombre de revisor: Juan Carlos Galeano Fernández.

3. Nombre de practicante: María Lisbeth Mendoza

No.	Fecha	Firma	Observación
1	31-10-12		
2	15-11-12		
3	24-11-12		

Ing. Juan Carlos Galeano
Revisor

ANEXO X

Evaluación de desempeño durante la Práctica Profesional Dirigida.




**UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA**

Evaluación de práctica

Nombre de la institución: Centro de Formación de Artesanos
 Dirección: 3era. Calle, 2-30 zona 1
 Director (a) encargado (a): Marco Enio Alonzo Elías
 Nombre el (la) alumna practicante: Maria Lisbeth Mendoza
 Fecha: 24 de septiembre al 30 de noviembre de 2012

No.	Aspectos a calificar	Ineficiente	Bueno	Muy bueno	Excelente
1	Puntualidad				X
2	Asistencia				X
3	Iniciativa				X
4	Creatividad				X
5	Actitud ética				X
6	Presentación				X
7	Aplicación de técnicas				X
8	Relaciones interpersonales				X
9	Apoyo a la institución				X
10	Cumplimiento con normas de la institución				X

Observaciones:


 Director del establecimiento



ANEXO XI

Constancia de culminación de Práctica Profesional Dirigida.



FUNDACIÓN
**JUAN
BAUTISTA
GUTIERREZ**




Rabinal, B. V. 27 de noviembre de 2012.

Lic.
Julio Roberto López García
Coordinador de la Extensión de la Universidad Panamericana
Ciudad.

Respetuosamente me dirijo a usted para saludarlo y a la vez informarle que la estudiante **Maria Lisbeth Mendoza**, de la carrera de Licenciatura en Administración Educativa, cumplió con mucha responsabilidad y puntualidad las 200 horas establecidas para el Ejercicio de la **Práctica Profesional Dirigida**, en esta institución, quiero patentizar mi reconocimiento al esfuerzo realizado y las valiosas herramientas que nos diseñaron e implementaron, en los ejes de formación del centro educativo.

Sirva la presente como constancia del buen desempeño de la estudiante y además agradecerle el valioso apoyo que nos brindó en estos meses que estuvo realizando su ejercicio profesional. Sin otro particular, deferente servidor.


Lic. **Marco Enio Alberto Elias**
Colegiado activo No. **6,273**
DIRECTOR
TEL. 7938 8338



ANEXO XII

Instrumentos aplicados para el desarrollo de la investigación.



DIAGNOSTICO

Practicante de la Licenciatura en Administración Educativa de Universidad Panamericana, Sede Rabinal, Baja Verapaz, presenta un cuestionario para encontrar elementos a fortalecer en su establecimiento Educativo. Marque con una X, la opción que considere más importante.

¿Qué tema se adapta a sus necesidades educativas? ¿Por qué?	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Conflictos emocionales en los adolescentes</td> <td style="width: 20px; text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Adaptación emocional</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Disciplina escolar</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Formación Humana</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Otros</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> </table>	Conflictos emocionales en los adolescentes		Adaptación emocional		Disciplina escolar		Formación Humana		Otros	
Conflictos emocionales en los adolescentes											
Adaptación emocional											
Disciplina escolar											
Formación Humana											
Otros											
¿En qué modalidad le gustaría trabajar sobre ese tema? Indique: Indique:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Charlas</td> <td style="width: 20px; text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Capacitación</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Guías de inducción</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Trifoliare</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Otros</td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> </table>	Charlas		Capacitación		Guías de inducción		Trifoliare		Otros	
Charlas											
Capacitación											
Guías de inducción											
Trifoliare											
Otros											
Indique:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">ESTUDIANTES</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">FORTALEZAS</td> <td style="width: 50%;">OPORTUNIDADES</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"> </td> <td style="height: 30px;"> </td> </tr> <tr> <td>DEBILIDADES</td> <td>AMENAZAS</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"> </td> <td style="height: 30px;"> </td> </tr> </table>	ESTUDIANTES		FORTALEZAS	OPORTUNIDADES			DEBILIDADES	AMENAZAS		
ESTUDIANTES											
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES										
DEBILIDADES	AMENAZAS										
Indique:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">TRABAJO</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">FORTALEZAS</td> <td style="width: 50%;">OPORTUNIDADES</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"> </td> <td style="height: 30px;"> </td> </tr> <tr> <td>DEBILIDADES</td> <td>AMENAZAS</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"> </td> <td style="height: 30px;"> </td> </tr> </table>	TRABAJO		FORTALEZAS	OPORTUNIDADES			DEBILIDADES	AMENAZAS		
TRABAJO											
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES										
DEBILIDADES	AMENAZAS										

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!



Practicante de la Licenciatura en Administración Educativa de Universidad Panamericana Sede Rabinal, Baja Verapaz, tiene como propósito realizar las siguientes preguntas sobre las emociones expresadas por sus estudiantes de su establecimiento Educativo. Marque con una "X" la respuesta que considere, ya que será de mucha importancia para el desarrollo de la investigación.

Instrumento para Docentes

1. ¿Temas a abordar según grado de importancia?

Educación emocional	La importancia de la educación emocional	La clasificación de las emociones
La inteligencia múltiple	El control de las emociones	Todos

2. ¿Considera que hay aspectos de su personalidad que influyen negativamente en el trabajo educativo que realiza?

Si	No
----	----

3. ¿Factores que propician el fracaso escolar?

Orientación emocional	Poco interés	Edad
Sociedad	Cultura	Todos

4. ¿Ha identificado casos de conflictos emocionales en sus alumnos?

Si	No
----	----

5. ¿Técnicas a utilizar para motivar a sus alumnos?

Dinámicas	Paseos	Charlas
Dramatizaciones	Otros	Otros

6. ¿A quién ha referido los conflictos emocionales identificados en sus alumnos?

Director	Psicólogo	Orientador
Padres de familia	Ninguno	

7. Factores que propician deficiencias en el desempeño escolar

Desintegración familiar	Retraso mental	Economía
Enfermedades	Adaptación	Otros

8. ¿Conductas negativas más comunes en sus alumnos?

Timidez	Indisciplina	Oposición a la autoridad
Salirse del salón	Mentira	Agresividad
Insultos verbales	Escaparse del centro educativo	Otros

9. ¿Técnicas utilizadas para modificar conductas en sus alumnos?

Castigo	Hablar sobre el tema	Buscar soluciones en conjunto
---------	----------------------	-------------------------------

10. ¿Estimula la inteligencia emocional en sus alumnos?

Si	No
----	----

11. ¿Técnicas utilizadas para la resolución de conflictos en el aula?


Mesa redonda	Tiempo fuera	Conversación individual	Avisar a padres de familia	Inventario de soluciones
--------------	--------------	-------------------------	----------------------------	--------------------------

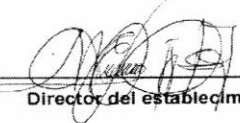
12. ¿Le gustaría aplicar métodos de enseñanza sobre la educación emocional?

Si	No
----	----

ANEXO XIII

Agenda de aplicación de la propuesta.

Agenda		
No.	Fecha: 29 noviembre de 2012	
	I Parte	Responsable
1	Palabras de bienvenida	María Lisbeth Mendoza
2	Oración	
3	Reflexión	
4	Dinámica	
5	Desarrollo de tema educación emocional	
6	Presentación de la guía (uso y desarrollo)	
7	Conclusiones y recomendaciones	
8	Evaluación del taller	
9	Validación de la guía	
10	Palabras de agradecimiento	
11	Refacción	

f. 
 Director del establecimiento



ANEXO XIV

Instrumento de evaluación del Taller de la propuesta presentada.



UNIVERSIDAD PANAMERICANA


Hoja de Evaluación de la guía "Orientación Emocional",
Personal docentes del centro de Formación de Artesanos
de Rabinal, Baja Verapaz.

Por favor dar su opinión señalando solo una de las tres figuras				Evaluación del proceso de Trabajo realizado			
Apoyo recibido por parte de los facilitadores				La educación emocional, es un tema de actualidad para su formación.			
Interacción facilitador – a y el grupo de trabajo.				Utilidad de la guía para el desarrollo estudiantil de cada participante.			
Técnicas de Trabajo utilizadas para desarrollar de la guía.				Se contó con el tiempo suficiente para el desarrollo de la guía.			
Información proporcionada en el material impreso.				El salón del centro de formación, les parece una buena sede para el evento realizado.			
La información brindada es útil para su formación como docente.				Calidad del evento en general			
Participación de sus compañeros (as) en los equipos de trabajo.				Les parece que el tema elegido por la practicante es actualizado.			
Su participación en actividades de conjunto.				Introduciría la guía en su planificación de clases.			
Dinámicas de animación durante el trabajo en la sesión programada.				Convivió en armonía con sus compañeros y facilitadores.			
Materiales proporcionados durante el desarrollo de la guía.				En el espacio en blanco por favor escriba un breve comentario			

Comente aspectos que nos ayude a mejorar

ANEXO XV

Instrumento de validación de propuesta.

Validación de Propuesta					
INSTRUCCIONES: Lea cada uno de los aspectos que se le presentan y en la columna del lado derecho marque con una X la ponderación que considere adecuada.					
No.	Criterios a evaluar	CALIFICACION			
		EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
1	Desarrollo de los aprendizajes				
1.1	Diseño de acuerdo a sus objetivos				
1.2	Cumple con todas las expectativas				
1.3	Actividades de acuerdo al contenido				
2	Metodología				
2.1	Promueve la participación activa				
2.2	Aplica los momentos del aprendizaje significativo				
3	Ambientación Escolar				
3.1	Promueve el ambiente agradable para el desarrollo de su clase.				
3.2	Fortalece los principios y valores en el espacio social y emocional				
4	Evaluación				
4.1	Permite evaluar el proceso de formación				
5	Actitudes				
5.1	Promueve el bienestar personal				
5.2	Alcanza las metas y objetivos previstos				
	Total				
OBSERVACIONES:					
Excelente 10		Bueno 8		Regular 6	
				Malo 4	

ANEXO XVI

Certificación de la Validación de la propuesta.



FUNDACIÓN
**JUAN
BAUTISTA
GUTIÉRREZ**




EL INFRASCRITO DIRECTOR DEL CENTRO DE FORMACIÓN DE ARTESANOS, ADMINISTRADO POR EL CENTRO DE INTEGRACIÓN FAMILIAR, DE LA CIUDAD DE RABINAL, BAJA VERAPAZ, POR LA PRESENTE: -----

HACE CONSTAR:

Que **María Lisbeth Mendoza**, estudiante de la carrera de Licenciatura en Administración Educativa, de la Universidad Panamericana, con sede en esta ciudad, realizó la validación de la "Guía de Orientación Emocional", la que fue aceptada y validada por la Dirección y Personal Docente que participó en este ejercicio educativo, herramienta pedagógica que se estará utilizando, para fortalecer la formación humana de los estudiantes de este centro educativo.

Y, PARA LOS USOS LEGALES QUE A LA INTERESADA CONVENGA SE LE EXTIENDE LA PRESENTE EN LA CIUDAD DE RABINAL, BAJA VERAPAZ A LOS VEINTINUEVE DÍAS DEL MES DE NOVIEMBRE DEL AÑO DOS MIL DOCE. -----


Lic. **Marco Enríquez Alvarado**
Colegiado activo No. 6,273
DIRECTOR
TEL. 7938 8338



ANEXOS XVII

Sesión fotográfica



Foto 1: implementación del diagnóstico educativo.

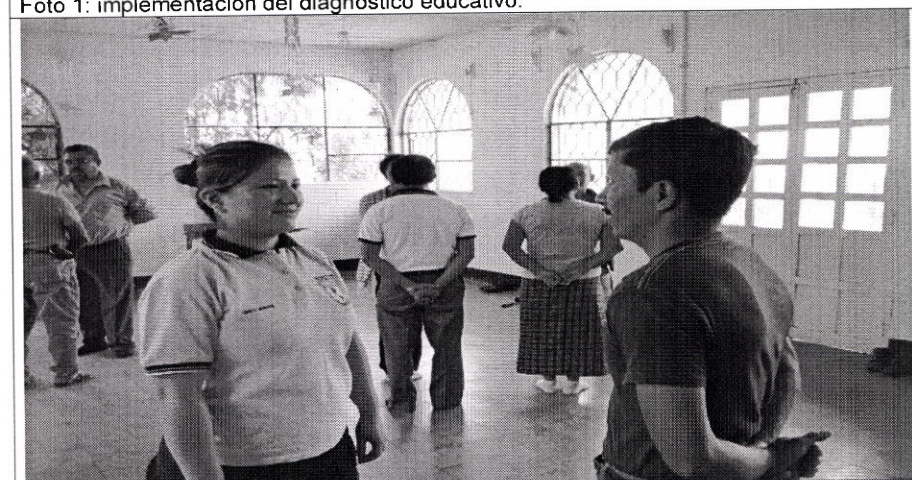


Foto 2: dinámica de inicio del taller



Foto 3: desarrollo del taller.



Foto 4: actividad en el desarrollo del taller.



Foto 5: socialización del taller.

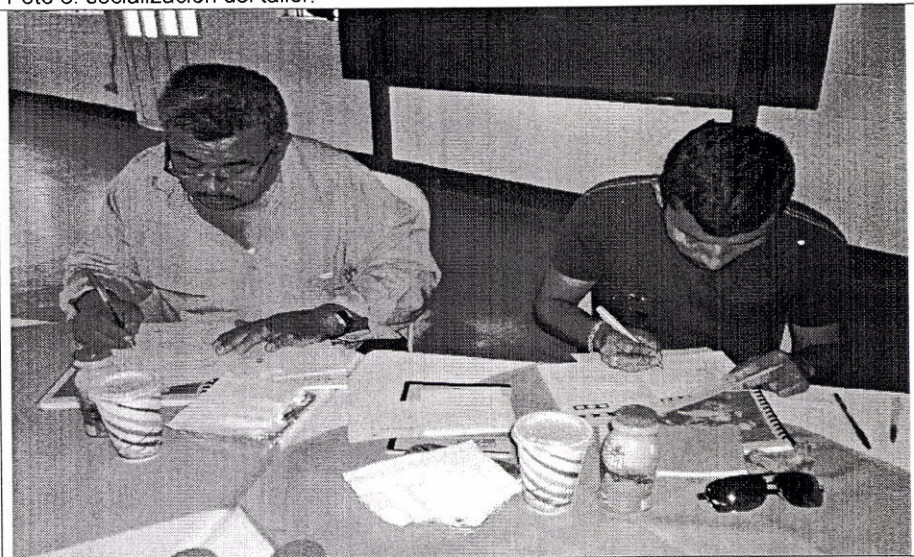


Foto 6: validación del taller.

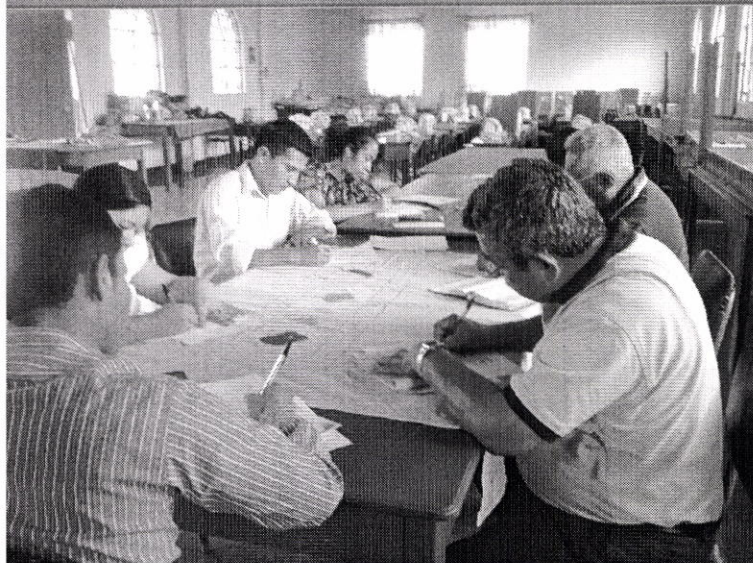
ANEXO XVIII

Propuesta



Guía de Orientación Emocional

Guía de Orientación Emocional



2013



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sapientia ante omnia, adquiritur sapientia"

Lisbeth Mendoza

Centro de Formación de Artesanos

Yo te instruiré, y
te mostraré el
camino a seguir
y me ocuparé de
ti
constantemente
(salmo 32, 8)



evangelizacion.com

Índice

	Pág.
Introducción	3
Justificación	4
Fines y objetivos	5
Iconos de la guía	6
El conflicto de los jóvenes y sus emociones	7
Presentación	8
Capítulo I	
Conocimiento emocional	9 - 35
Capítulo II	
Emociones positivas	36 - 45
Capítulo III	
Emociones negativas	46 - 67
Capítulo IV	
Emociones ambiguas	68 - 76
Conclusiones	77
Recomendaciones	78
Bibliografía	79

Introducción

Se sabe que las actividades que se desarrollan en el aula son el principal vehículo para la relación entre el profesorado y los estudiantes, y es allí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva. La educación emocional comporta el aprendizaje y la práctica en el aula de estrategias cognitivas, repertorios comportamentales, valores, habilidades sociales y técnicas de autocontrol que permitan a los alumnos y alumnas saber vivir satisfactoriamente consigo mismo y con los demás. Tener presentes los aspectos afectivos y emocionales que se movilizan en el alumnado, como consecuencia de las interacciones que se dan en el aula y en todo el ámbito educativo permite establecer las bases para una mejor convivencia.

Consciente del esfuerzo del profesorado en conseguir una educación integradora que contemple no sólo el área intelectual, sino también la socio-afectiva, se pone a su disposición esta publicación que ofrece actividades sobre las dimensiones emocionales y afectivas, proporcionando orientaciones para su programación.

La guía está dividida en cuatro capítulos; capítulo I conocimiento emocional. Capítulo II emociones positivas, capítulo III emociones negativas Capítulo IV emociones ambiguas.

Diseñada para docentes con enfoque educativo estudiantil, aliviando las demandas sociales y personales, que el Centro de Formación de Artesanos necesita.

Justificación

EMOCIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO
Capítulo I Conocimiento emocional	Reconocer el estado emocional de los estudiantes.	Expresión de emociones y el auto concepto.
Capitulo II Emociones positivas	Reconocer sus emociones y exteriorizarlas. Reconocer las emociones de sus compañeros y compañeras.	Asumir pautas de comportamiento, límites y normas para una buena convivencia familiar y escolar.
Capitulo III Emociones Negativas	Aprender a controlar las emociones que le perjudiquen.	Tratamiento de temas emocionales que le preocupen.
Capitulo IV Emociones Ambiguas	Adquirir conductas que favorezcan su crecimiento personal y su integración social.	Desarrollo de habilidades sociales.

Fines y Objetivos







Fines

La presente guía tiene como fin orientar al personal docente y administrativo del Centro de Formación de Artesanos con el objeto de erradicar conductas que atenten contra la integridad física y psicológica de los adolescentes, garantizándoles el goce y ejercicio a sus derechos humanos y derecho a una vida sana.

Objetivos

- Exponer que son las emociones y la importancia de expresarlas.
- Capacitar a los docentes en cómo ayudar a los adolescentes a enfrentar y manejar sus emociones.
- Describir el método y la técnica para el desarrollo de la dinámica con los adolescentes.
- Identificar, atender, referir y prevenir los conflictos emocionales de los adolescentes del centro de formación de artesanos.

Iconos de la guía

 <p>1 OBJETIVOS</p> <p>El objeto del tema a trabajar</p>	 <p>ACTIVIDADES Actividad de introducción al tema.</p>
 <p>2 CONTENIDOS</p> <p>El contenido del tema que se trabajará.</p>	<p>Trabajo en equipo</p> 
 <p>3 DESARROLLO</p> <p>Los pasos del desarrollo del tema.</p>	<p>Se debe trabajar en grupo.</p> 
 <p>4 EVALUACION</p> <p>Como se evaluará el tema desarrollado.</p>	<p>Docente</p> <p>Indica donde interviene el docente.</p>
 <p>5 MATERIALES</p> <p>Los materiales que se utilizarán.</p>	<p>Estudiante</p> 
 <p>6 TIEMPO</p> <p>El tiempo que se tomará la actividad para desarrollarse</p>	<p>El estudiant debe trabajar solo/a.</p>  <p>La evaluación del tema.</p>

EL CONFLICTO DE LOS JOVENES Y SUS EMOCIONES

¿CUALES SON LAS 5 EMOCIONES QUE LOS JOVENES MANIFIESTAN CON MAYOR FRECUENCIA?

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.

1

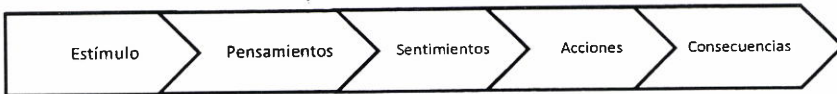
LOS GRANDES POSTULADOS QUE NUNCA DEBEMOS DE OLVIDAR:

- a) Los Sentimientos no son el problema
- b) Las Emociones son buenas.
- c) Somos modelo de madurez.

2

Decisión

Decisión



Para controlar el conflicto de nuestras emociones, tendremos que aprender a:


Filtrar nuestros ESTÍMULOS (Filipenses 4:8,9) ———> **INFLUENCIA**

Alimentar nuestros PENSAMIENTOS (II Timoteo 3:16,17)—> **VERDAD**

Someter nuestras DECISIONES (Gálatas 5:22,23) —> **DOMINIO PROPIO**

Parece aconsejable que una guía de propuestas de orientación para la educación emocional se inicie con sesiones prácticas dedicadas a que el/la docente pueda identificar las habilidades personales y sociales de sus estudiantes, a que éstos se conozcan mejor y aprendan a aceptarse unos a otros; también con sus fallos y limitaciones.

Capítulo I



**Conocimiento
Emocional**

Informe

TEMA

1

En muchas ocasiones vemos limitada la información de nuestros estudiantes debido a que no tenemos registros de comportamientos adecuados. En esta unidad se pretende iniciar un registro para el estudio de comportamientos observados, que permitirá al docente tener referencias del estudiante.

La explicación de las conductas es complementaria al estudio de las emociones. Por tanto, conviene programar esta unidad en una sesión anecdótica del estudiante.



1 OBJETIVOS

- Reconocer las conductas positivas y negativas del estudiante, desarrolladas durante el proceso educativo.



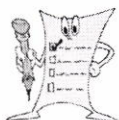
2 CONTENIDOS

- Informe conductual del alumno.



3 DESARROLLO

- El/la docente observará al estudiante durante el proceso educativo y llevará el registro de comportamiento en las diferentes áreas de desarrollo, para identificar los factores de riesgo emocional del estudiante.



4 EVALUACION

- Se analizará las conductas manifestadas por el estudiante para dar un diagnóstico y resultado.



5 MATERIALES

- Hoja de informe escolar.



6 TIEMPO

- El tiempo se graduará conforme a la necesidad del docente para llenar la hoja de informe escolar,

Área socio- afectiva

Como llega y se retira de la escuela. Cómo se manifiesta (tímido, seguro, etc.) Cómo reacciona ante las frustraciones. Cómo manifiesta sus necesidades. Cómo asume sus responsabilidades.

Relaciona con su grupo de compañeros

Como actúa frente al grupo de clase y de pertenencia se integra o muestra dificultades, ayuda a sus padres, toma iniciativas, acepta otras propuestas. Cómo soluciona sus conflictos (pide ayuda, agrade, llora). Cómo se comporta en el recreo. Qué juegos prefiere.

Relación con sus docentes

Actitud frente a los maestros de grado, los maestros especiales. Actitud frente a las directivas. Tipo de vínculo que establece. Busca ayuda, en qué situaciones. Responde a las consignas desde el comienzo. Participa de los diálogos formales e informales. Hace propuestas. Trata de llamar la atención. Reacción frente a la puesta de límites (desafía, acepta, se resiste).

Áreas de aprendizaje

Asiste a clase diariamente, falta a menudo, con o sin motivo.

Actitud que demuestra ante la tarea (es dedicado, ordenado, detallista). La finaliza a tiempo. Presta atención. Comprende las consignas. Grado de independencia para resolver las actividades.

Área específica del aprendizaje en la que presenta dificultades o se destaca: Matemáticas, idioma, ciencias naturales, ciencias sociales, materias especiales.

Área sensoria - motora: motricidad fina y gruesa, visión audición

Informe Escolar

FICHA No. 1

Nombre del alumno: _____

Nombre del docente: _____

Año que cursa: _____

Fecha del informe: _____

Motivo del informe: _____

Área socio- afectiva

Relaciona con su grupo de compañeros

Relación con sus docentes

Áreas de aprendizaje

Nota: se realizará por cada estudiante.

¿Cómo soy?

Esta unidad pretende facilitar al profesorado el conocimiento de sus estudiantes.

No tiene el carácter determinante de un test formal, aunque es una herramienta de análisis para poder detectar o confirmar ciertos aspectos de interés acerca del alumnado.

El/la docente puede utilizar esta unidad para tener un conocimiento más amplio de las características personales del estudiante. Esta información le será más útil si la obtiene en las primeras sesiones de orientación.



1 OBJETIVOS

Identificar ciertas habilidades en los estudiantes a partir de las cuales pueden mejorar su aprendizaje.



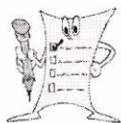
2 CONTENIDOS

Las habilidades personales y sociales de los estudiantes.



3 DESARROLLO

El/la docente facilitará a los estudiantes el cuestionario "Perfil Personal", indicando que su finalidad es conocer determinados aspectos personales de cada uno de sus alumnos y alumnas para mejorar su acción orientadora.



4 EVALUACION

Se valorará si esta unidad ha servido para ampliar y mejorar la visión que tiene el docente de la imagen de cada estudiante a través de sus conocimientos sobre las habilidades personales y sociales.



5 MATERIALES

Cuestionario de Perfil Personal.



6 TIEMPO

30 minutos para que todo el grupo termine.

PERFIL PERSONAL

FICHA No. 2

	SI	NO
I. Aspecto personal		
• Sueles causar buena impresión a los demás con tu aspecto personal		
• Cuidas con interés especial tu aspecto físico		
II. Habilidades de comunicación		
• Te resulta fácil relacionarte con los demás		
• Tienes suficientes dotes de persuasión para "vender" tus ideas		
• Te consideras una buena negociadora		
III. Estabilidad emocional		
• Controlas tus emociones		
• Tu humor es estable		
• Te consideras capaz de superar adecuadamente la frustración		
• Tienes confianza en ti mismo		
IV. Responsabilidad		
• Te gusta asumir responsabilidades		
• Te entregas de lleno a tu trabajo		
• Necesitas que te controlen continuamente		
V. Dinamismo		
• Te gusta estar ocupado u ocupada		
• Te sientes más cómodo en tareas que no requieran mucha actividad		
VI. Iniciativa y creatividad		
• Realizas siempre tu trabajo sin plantearte nunca que puedes mejorar su realización.		
• Te gusta perfeccionar tu trabajo y buscar nuevas soluciones a los problemas planteados		
• Prefieres plantearte nuevos retos a que te lo den todo hecho		
VII. Toma de decisiones		
• Reflexionas con cuidado antes de tomar una decisión importante		
• Te paralizas ante los problemas sin saber qué hacer		
• En tu entorno (familia, amistades, estudio...) suelen ser decisivas tus intervenciones		
VIII. Inteligencia práctica:		
• Te ves con capacidad para llevar a cabo proyectos que consideras viables		
• Sueles distinguir claramente lo accesorio de lo importante en los temas que se te presentan.		
• Eres capaz de transmitir tus ideas con claridad a otras personas		
IX. Capacidad de organización:		
• Te consideras ordenado u ordenada		
• Te gusta organizar actividades		
X. Capacidad de trabajo en equipo		
• Te consideras con capacidad para dirigir un grupo		
• Prefieres trabajar en equipo más que "a tu aire"		

Experimentado emociones

La adolescencia se caracteriza por tener sus propios valores, hábitos y costumbres.

Las sensaciones y manifestaciones de las emociones y de los sentimientos del adolescente oscilan continuamente. Sus preocupaciones e inquietudes no son las mismas que en la infancia y además, se diferencian de las de los adultos.

Conocer cómo sienten y con qué se emocionan los estudiantes ayudará al docente en su trabajo.

Esta unidad tiene como objetivo facilitar el conocimiento de las emociones del alumnado provocadas por diferentes motivos y en situaciones distintas.



1 OBJETIVOS

- Adquirir consciencia de las emociones propias y ajenas.
- Reconocer que las emociones son necesarias para el desarrollo personal y para convivir.



2 CONTENIDOS

- El conocimiento de las emociones como un elemento integrante del ser humano y necesario para el desarrollo.



3 DESARROLLO

- El/la docente inicia la sesión comentando que nos emocionamos con frecuencia y, sin embargo, que prácticamente no somos conscientes de ello. Insistirá en que nuestro estado emocional varía a lo largo del día según los distintos acontecimientos y los estímulos que recibimos, así como en la dificultad para expresar con claridad este estado emocional.

Indicará que aunque el diccionario contiene numerosos términos para expresar emociones, éstos se reducen considerablemente en el uso coloquial y varían según el entorno cultural.

En el lenguaje cotidiano se suele expresar las emociones en una escala positiva-negativa de grados de intensidad. Así decimos: "estoy muy bien" o "me siento mal"

Por tanto, en la expresión de las emociones hay un aspecto cualitativo y otro cuantitativo tal como se sintetiza en el cuadro siguiente.

Emoción		
Rango cualitativo		Rango cualitativo
Positiva ↓ Negativa	Muy Bastante Poco Poco Bastante muy	Alegre ↓ Triste

Tras los comentarios realizados por el/la docente, cada estudiante rellenará, de forma anónima, el registro de emociones experimentadas en diferentes situaciones o por diversos motivos, que se incluye en el apartado de materiales.

Deberá indicar qué situaciones o motivos le producen las emociones propuestas.

Debe insistirse en la sinceridad de las respuestas y en el respeto hacia las opiniones de los demás.

El tiempo que se da para cumplimentarlo será de acuerdo del número de estudiantes.

Una vez cumplimentada la tabla de registro, se recogerán las hojas y en grupo el/la docente o cualquier otro miembro de la clase, escribirá en la pizarra las distintas situaciones o motivos. El/la docente señalará aspectos tales como el

grado de concordancia en las situaciones; las diferencias ante una misma emoción; los momentos en las que se producen; si se manifiestan cuando se está a solas o en compañía, y otros aspectos de interés.



4 EVALUACION

- Se evaluará la capacidad de los estudiantes para identificar las diferentes emociones que siente y manifiesta en su vida diaria, reconociendo su importancia en la relación con los demás.



5 MATERIALES

- Hoja de registro de emociones

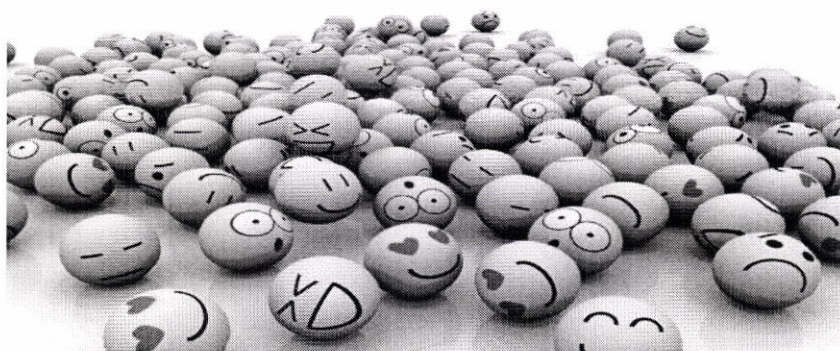


6 TIEMPO

- 5 – 10 minutos.

Registro de emociones	
Registro de emociones en diferentes situaciones o motivos	
Emoción	Situación o motivo
✓ Aburrido/aburrida	
✓ Airado/airada	
✓ Alegre	
✓ Celoso/celosa	
✓ Decepcionado/decepcionada	
✓ Desgraciado/desgraciada	
✓ Disgustado/disgustada	
✓ Enfadado/enfadada	
✓ Feliz	
✓ Incomprendido/incomprendida	
✓ Nervioso/nerviosa	
✓ Rechazado/rechazada	

Expresión de las emociones



Expresemos emociones

En muchas ocasiones vemos limitada nuestra capacidad para expresar las emociones debido a factores ambientales o personales. En esta unidad se pretende iniciar a los estudiantes en la observación de las propias emociones, especialmente en la observación de su capacidad para expresarlas.

La explicación de las emociones es complementaria a la expresión de las emociones. Por tanto, conviene programar esta unidad en una sesión orientadora consecutiva a la anterior.



1 OBJETIVOS

- Ser capaz de describir las propias emociones y de expresarlas mediante conductas deseadas.



2 CONTENIDOS

- La expresión de las emociones como elemento integrante y de desarrollo del ser humano.



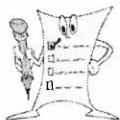
3 DESARROLLO

- El/la docente pide a los estudiantes que digan los sentimientos que experimentan más frecuentemente. Para ello, utilizará la técnica de la "Lluvia de ideas". Las distintas emociones que se indiquen se escribirán en la pizarra. A partir de la relación establecida, se organizarán en grupos de 6 personas. Cada uno de los miembros deberá representar a las otras personas tantos sentimientos como pueda con palabras y gestos (5 minutos).

Al terminar de expresar los sentimientos cada uno de los grupos, el conjunto de la clase, con un moderador, analizará cuáles son los sentimientos que mejor han podido expresar y en cuáles han tenido mayor dificultad.

También resultará de interés que los estudiantes comenten cómo trasladarán lo expresado en clase, a su vida personal y diaria.

Esta actividad permite una serie de variaciones en su desarrollo. Así, los estudiantes por medio de la expresión corporal o la danza pueden expresar esas emociones sin la intervención de la palabra. También se puede utilizar la expresión plástica para expresar o manifestar emociones, como por ejemplo la pintura o la escultura.



4 EVALUACION

- Se valorará la cantidad y calidad de respuesta de los estudiantes en la manifestación de sus emociones.



5 MATERIALES

- Lista de emociones



6 TIEMPO

- 30 A 45 minutos aproximadamente.

Lista de emociones

- Alegría
- Amor
- Ansiedad
- Bondad
- Celos
- Compasión
- Depresión
- Inferioridad
- Miedo
- Odio
- Resentimiento
- Satisfacción
- Timidez
- Tristeza
- Valentía
- Vergüenza
- Otros

Autoestima

TEMA

5

Esta unidad pretende el Desarrollo del autoconocimiento, la autoestima y la autonomía personal para regular el propio comportamiento.

El/la docente pueden utilizar esta unidad para tener un conocimiento más amplio de las características personales del estudiante. Esta información le será más útil si la obtiene en las primeras sesiones de orientación.



1 OBJETIVOS

Aumentar y mantener la autoestima como objetivo principal promover el autoconocimiento, desarrollar un auto concepto positivo y crear vinculación con la escuela, los docentes y los compañeros.



2 CONTENIDOS

Autoestima: autoestima global, autoestima académica, imagen corporal, imagen familiar, e imagen social.



3 DESARROLLO

Se reparte el juego de hojas "¿Qué es la autoestima?" y se explica qué es la autoestima y sus bases.

Se pasa el juego de hojas de auto concepto y de uno en uno, puntúan de 0 a 10 su auto concepto como persona hábil, su auto concepto como persona sexual y su auto aceptación.

Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "El auto concepto" y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.

A continuación el docente sugiere hacer un anuncio publicitario intentando venderse uno mismo a los demás.



4 EVALUACION

Se hará una puesta en común de los anuncios y se dará un reconocimiento al mejor anuncio.



5 MATERIALES

Hojas de autoconcepto y hojas de que es la autoestima.


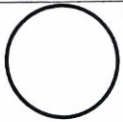

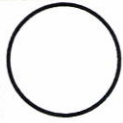

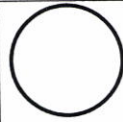

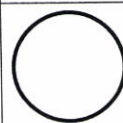

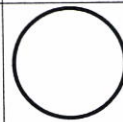

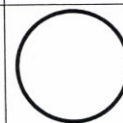




6 TIEMPO

30 a 45 minutos.

Autoconcepto

FICHA No. 4

<i>Auto concepto</i>	<i>Respuesta</i>	<i>Emoción</i>
<p><i>¿Cómo me encuentro en la familia?</i></p> 		
<p><i>¿Cómo me encuentro en la escuela o instituto?</i></p> 		
<p><i>¿Cómo me relaciono con los demás?</i></p> 		
<p><i>¿Cómo considero que me ven los demás?</i></p> 		
<p><i>Lo que más me molesta de mí mismo</i></p> 		
<p><i>¿Lo que más me gusta de mí mismo?</i></p> 		
<p><i>Respecto a mi presente y mi futuro</i></p> 		

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

–Es la percepción evaluativa de uno mismo.

– Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.

– Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).

b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

EFFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalion emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.

6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos obstinados contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o auto exigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poco valor.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

Mis cualidades

Esta unidad pretende el Desarrollo del autoconocimiento y la aceptación social.

El/la docente pueden utilizar esta unidad para tener un conocimiento más amplio de las características personales del estudiante.



1 OBJETIVOS

Desarrollar un auto concepto positivo y crear vinculación afectiva y emocional con sus compañeros de clase.



2 CONTENIDOS

Co y autoevaluación.



3 DESARROLLO

Actividad 1: Mis cualidades personales

Esta actividad sirve para que el alumno o alumna tome conciencia de sus propias cualidades personales. Se entrega el documento a cada uno de los alumnos y se siguen los siguientes pasos:

1°. Cada uno lee personalmente la lista de cualidades personales. Cada vez que encuentre una que en alguna medida posee, le pondrá un pequeño guión a la izquierda del número.

2°. Ahora leerá solo las cualidades que ha señalado con un guión y rodeará los guiones de un máximo de siete cualidades que considere más destacables en su propia persona.

3º. De las siete que ha destacado como máximo, rodeará las tres cualidades que para él/ ella son más importantes. Para ello, rodeará el número de estas cualidades.

Actividad 2: Las cualidades que los demás ven en mí

Esta actividad sirve para que el alumno o alumna tome conciencia de las cualidades que ven en él sus amistades o personas significativas. Se seguirán los siguientes pasos:

1º. El alumno o alumna completará su nombre en la hoja y se la entregará a algún compañero o compañera con el que tenga cierto nivel de amistad y que le gustaría que completara la actividad.

2º. El compañero leerá la lista de cualidades personales y señalará aquellas que considera que su amigo posee en alguna medida. Lo hará poniendo un pequeño guión a la derecha del número.

3º. Ahora leerá solo las cualidades que ha señalado con un guión y rodeará los guiones de un máximo de siete que considere más destacables en su amigo o amiga.

4º. De las siete que ha destacado como máximo, rodeará las tres cualidades que para él son más importantes. Para ello, rodeará los números de las cualidades.

5º. Más tarde, comentará la ficha con su amigo o amiga.



4 EVALUACION

Se socializaran los resultados obtenidos en la hoja de mis cualidades.



5 MATERIALES

Hoja de mis cualidades.



6 TIEMPO

30 a 45 minutos.

MIS CUALIDADES PERSONALES

Nombre y apellidos:

Curso:

Fecha:

- | | |
|---|---|
| 1. Soy un buen amigo o amiga | 31. Me relaciono con la gente con facilidad |
| 2. Escribo bien | 32. Tengo buen humor |
| 3. Tengo buena memoria | 33. Soy cuidadoso o cuidadosa con las cosas |
| 4. Pienso antes de actuar | 34. Soy comprensivo o comprensiva con los demás |
| 5. Soy constante en las cosas que empiezo | 35. Me gusta ayudar a los demás |
| 6. Soy deportista | 36. Soy responsable |
| 7. Soy buen compañero o compañera | 37. Me concentro con facilidad |
| 8. Soy colaborador o colaboradora | 38. Soy trabajador o trabajadora |
| 9. Escucho los demás | 39. Hablo bien en público |
| 10. Sé guardar un secreto | 40. Las dificultades no me desaniman |
| 11. Comparto con los demás | 41. Me acepto como soy |
| 12. Me esfuerzo | 42. Defiendo mis ideas |
| 13. Bailo bien | 43. Tengo buena imaginación |
| 14. Soy limpio o limpia | 44. Es difícil que me desanime |
| 15. Tengo unos ojos bonitos | 45. Me gusta mi aspecto físico |
| 16. Canto bien | 46. Me intereso por las noticias |
| 17. Soy bueno o buena en algunos juegos | 47. Soy educado o educada |
| 18. Leo bien | 48. Aprendo con facilidad |
| 19. Tengo buenas ideas | 49. Consigo lo que me propongo |
| 20. Se me dan bien las Matemáticas | 50. Reconozco mis errores |
| 21. Aprendo canciones con facilidad | 51. Me entretengo con facilidad |
| 22. Soy ordenado u ordenada | 52. Aprendo de los errores |
| 23. Se me da bien el Inglés | 53. Intento resolver mis propios problemas |
| 24. Dibujo bien | 54. Tengo capacidad de motivarme |
| 25. Tengo un pelo bonito | 55. Soy alegre |
| 26. Cuido mi salud | 56. Suelo defenderme de las injusticias |
| 27. Caigo bien a los demás | 57. No me dejo llevar por los demás |
| 28. Soy guapo o guapa | 58. Me gusta aprender cosas nuevas |
| 29. Me porto bien en casa | 59. Ayudo en casa |
| 30. Soy fuerte | 60. Soy buena persona |

Capítulo II

+

+

Emociones Positivas

+



Alegría

Lee el siguiente texto



El robo de la alegría

El malvado Nonón siempre había sido un malo de poca monta y sin grandes aspiraciones en el mundo de los villanos. Pero resultó ser un malo con mucha suerte pues un día, mientras caminaba despistado inventando nuevas fechorías, cayó por una gran grieta entre dos rocas, hasta que fue a parar al Estanque de la Alegría, el gran depósito de alegría y felicidad de todo el mundo.

Entonces Nonón, que además de malo era un tristón, pensó en quedarse para sí toda aquella alegría y, cavando un pozo allí mismo, comenzó a sacar el maravilloso líquido para guardarlo en su casa y tener un poco de felicidad disponible siempre que quisiera.

Así que mientras el resto de la gente parecía cada vez más triste, Nonón se iba convirtiendo en un tipo mucho más alegre que de costumbre. Se decía que todo le iba bien: se había vuelto más hablador y animado, le encantaba pararse a charlar con la gente y... ¡hasta resultaba ser un gran contador de chistes!

Y tan alegre y tan bien como se sentía Nonón, empezó a disgustarle que todo el mundo estuviera más triste y no disfrutara de las cosas tanto como él. Así que se acostumbró a salir de casa con una botellita del mágico líquido para compartirla con quienes se cruzaba y animarles un rato. La gente se mostraba tan encantada de cruzarse con Nonón, que pronto la botellita se quedó pequeña y tuvo que ser sustituida por una gran botella. A la botella, que también resultó escasa, le sucedió un barril, y al barril un carro de enormes toneles, y al carro largas colas a la puerta de su casa... hasta que, en poco tiempo, Nonón se había convertido en el personaje más admirado y querido de la comarca, y su casa un lugar de encuentro para quienes buscaban pasar un rato en buena compañía.

Y mientras Nonón disfrutaba con todo aquello, a muchos metros bajo tierra, los espíritus del estanque comentaban satisfechos cómo un poco de alegría había bastado para transformar a un triste malvado en fuente de felicidad y ánimo para todos.

Autor... Pedro Pablo Sacristán

"Entonces los humildes crecerán en alegría en Jehová, y aun los más pobres de los hombres se gozarán en el Santo de Israel". Isaías 29:19



¿Qué es la Alegría?

- Es definida como un estado mental caracterizado por sentimientos de amor, placer y satisfacción.
La alegría es importante porque nos puede ayudar a lograr nuestras metas.
La alegría puede hacernos más creativos, energéticos, exitosos, etc.

Estudiante



Leer la reflexión sobre la alegría, aprender a escuchar y meditar para interiorizarla.

Reflexión

Dormía y soñaba que la vida
no era más que alegría.
Desperté y vi que la vida
no era más que servicio.
Serví y vi que el servicio
era la alegría.

R. Tagore

Trabajo en equipo



Ejercitación

- Formar equipos de trabajo y cantar el Himno de la Alegría, el mejor equipo será premiado.

1. Escucha, hermano, la canción de la alegría,
el canto alegre del que espera un nuevo día.

Coro

Ven, canta, sueña cantando, vive soñando el nuevo sol
en que los hombres volverán a ser hermanos.

2. Si en tu camino sólo existe la tristeza
y el llanto amargo de la soledad completa.

Coro

3. Si es que ya no encuentras la alegría en esta tierra,
búscala, hermano, más allá de la estrellas.

Coro



Docente

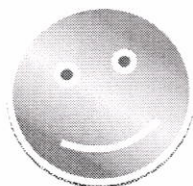
- Escribir en la pizarra la siguiente reflexión y hacer preguntas a los estudiantes sobre la reflexión.

La alegría nos acerca a Dios

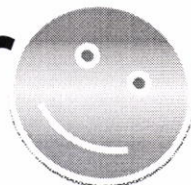
El que tiene a Dios en su corazón, desborda de alegría. La tristeza, el abatimiento, conducen a la pereza, al desgano. Nuestra alegría es el mejor modo de predicar el cristianismo. Al ver la felicidad en nuestros ojos, tomarán conciencia de su condición de hijos de Dios. Pero para eso debemos estar convencidos de eso.



Socializar sobre el tema.



Humor



Es definido como el modo de presentar, enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas.

Estudiante

Dibuja a los personajes del chiste.



La dice la vaca al ratón:
Tan pequeño y con bigote.
Responde el ratón: y tú tan grande y sin sostén.

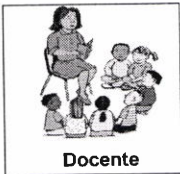


Trabajo en equipo



Ejercitación

- En un pliego de papel bond dibuja tiras cómicas.



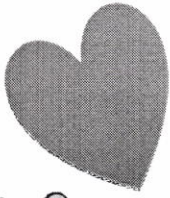
Docente

- Realizar en una caja pequeña una tómbola y echar varios chistes y adivinanzas para que los estudiantes pasen al frente a contarlos de la manera más cómica posible.

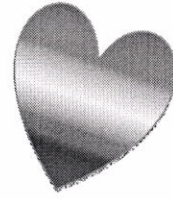


- Hacer equipos de trabajo y realizar un sketch.

“Felices son los de genio apacible, puesto que ellos heredarán la tierra”
(Mateo 5:5)



Amor



➤ Lee el cuento y pide que identifiquen las emociones.

LA LEONA

Los cazadores, armados de lanzas y agudas lanzas, se acercaban silenciosamente.

La leona, que estaba amamantando sus hijitos, sintió el olor y advirtió en seguida el peligro.

Pero ya era demasiado tarde: los cazadores estaban ante ella, dispuestos a herirla.

A la vista de aquellas armas, la leona, aterrada, quiso escapar. Y de repente pensó en sus hijitos quedarían entonces a merced de los cazadores.

Decidida a todo por defenderlos, bajó la mirada para no ver las amenazadoras puntas de aquellos hierros y, dando un salto desesperado, se lanzó sobre ellos, poniéndolos en fuga.

Su extraordinario coraje la salvó a ella y salvó a sus pequeñuelos.

Porque nada hay imposible cuando el amor guía las acciones.

Amor

Es el valor que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. Es el mediador entre el espíritu y la persona.

No sólo un deseo o un sentimiento intenso hacia una persona u objeto, sino acciones desinteresadas que satisfacen al propio ser.

Se puede transformar un mundo entero mediante una visión de amor, una actitud de amor y acciones de llenas de amor.

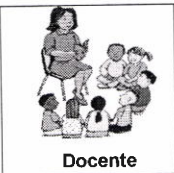
Autor: Joaquín García L.

Ejercitación

Trabajo en equipo



- En un pliego de papel bond dibuja un icono que represente el amor, explícalo tomando en cuenta la idea de todos tus compañeros de equipo.

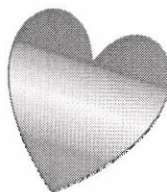


Docente

- Con una lluvia de ideas escribir en la pizarra las formas más usuales de expresar el amor.



Estudiante



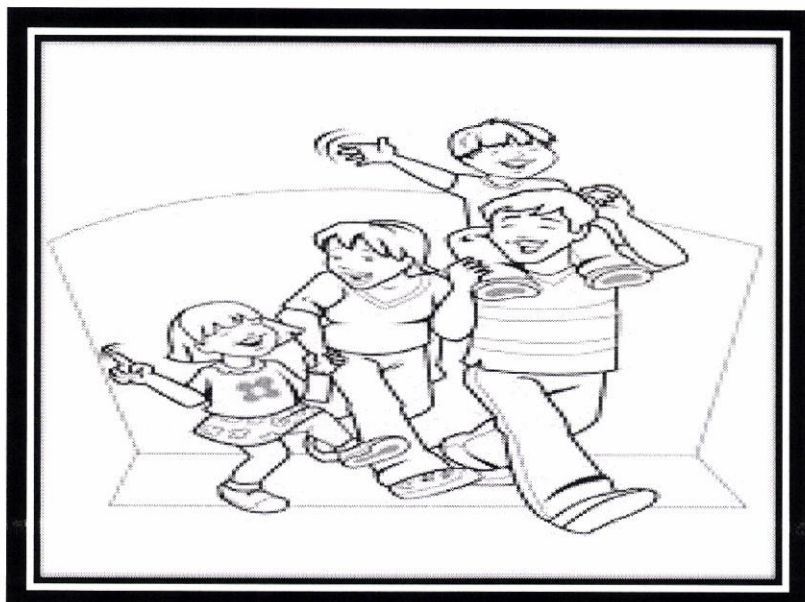
- En una hoja de papel bond dibuja a los personajes del cuento.



- Con una lluvia de ideas
Indicar cómo le pareció el tema abordado y que sugerencias para mejorar el tema.

Valor: "El amor verdadero no espera a ser invitado, antes él se invita y se ofrece primero" (Fray Luis De León)

Felicidad



- Dibujar e Indicar que observa en la imagen.

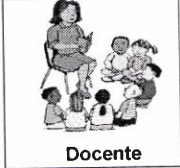
La felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría.

Trabajo en equipo



Ejercitación

- En un pliego de papel bond pega figuras de personas que estén felices y explica cada una.



Docente

- Buscar en el diccionario los sinónimos de felicidad.

Estudiante



- Escribe en tu cuaderno de notas, las cosas te hacen sentir felicidad.




- Indicar cómo te pareció el tema abordado y que sugerencias le darías para mejorar el abordaje del tema.

“El corazón alegre constituye buen remedio; más el espíritu triste seca los huesos”

Proverbios 17:22

Capítulo III



Emociones Negativas

Ira



Lee las siguientes frases y reflexiona.

- La ira es un caballo fogoso; si se le da rienda suelta, se agota pronto por un exceso de ardor. (William Shakespeare)
- La ira es un ácido que puede hacer más daño al recipiente en la que se almacena que en cualquier cosa sobre la que se vierte. (Lucio Anneo Séneca) (2 AC-65) Filósofo latino
- La cólera no nos permite saber lo que hacemos y menos aun lo que decimos. Arthur Schopenhauer(1788-1860) Filósofo alemán.
- La ira es una locura de corta duración. Quinto Horacio Flaco(65 AC-8 AC) Poeta latino.

¿Qué es la Ira?

Ira pasiva

Comportamiento reservado: guardar comentarios/críticas que son expresados a las espaldas de la gente, dando la ley del hielo o susurrando, evitando el contacto visual, despreciando a la gente, chismeando, quejándose anónimamente, robando, y estafando.

Manipulación mental: como provocar la gente a la agresión y, a continuación ser condescendiente con ellos, provocando la agresión, pero quedándose al margen, chantaje emocional, falsa tristeza, fingiendo la enfermedad, el sabotaje de las relaciones, mediante la provocación sexual, utilizando a un tercero para transmitir sentimientos negativos, la retención de dinero o recursos.

Autoculpabilidad: como disculpándose muy seguido, siendo demasiado crítico, invitando a la crítica.

Autosacrificio: segunda intención, silenciosamente haciendo señas de largo sufrimiento pero negándose a que le ayuden, o mendigando agradecimiento.

Ineficacia: como el establecimiento de sí mismo y a otros al fracaso, la elección de personas poco confiables a depender, al ser propensos a los accidentes, bajo

rendimiento, impotencia sexual, la frustración que expresan por cosas insignificantes, pero haciendo caso omiso de las serias.

Desapasionamiento: tales como dar el hombro frío ¿...? o sonrisas falsas, mirando impasible, sentado en la valla, mientras que otros ordenan las cosas, humedeciendo sus sentimientos con el abuso de sustancias, comer en exceso, dormir demasiado, no responder a la ira de otro, la frigidez, caer en las prácticas sexuales que deprimen la espontaneidad y haciéndose objetos de participación, dando enormes cantidades de tiempo a las máquinas, objetos o actividades intelectuales, hablando de frustraciones pero sin mostrar sentimientos.

Comportamiento obsesivo: como la necesidad de ser limpio y ordenado, haciendo un hábito de constante control de las cosas, excesivas dietas o comer excesivamente, exigiendo que todos los trabajos sean hechos a la perfección.

Evasividad: como dar la espalda en una crisis, evitar los conflictos, no responder a las discusiones, llegando a ser fóbico.

Ira agresiva

- Vulnerabilidad de los sentidos.
- Incentivación de las condiciones del espacio.
- Creación de odio hacia algo o alguien.

¿Cómo controlar la ira?

- **Tómese un respiro.** Aunque suene simplista, el contar hasta diez y salir del cuarto ayuda a restaurar la paz. Cálmese respirando profundamente y con pensamientos positivos sobre usted mismo.
- **Use técnicas de relajación.** Respire profunda y rítmicamente mientras relaja sus músculos, un grupo cada vez, y visualizando una escena placentera.
- **Repítase declaraciones que lo calmen.** Frases reiteradas positivas dichas a usted mismo como: "Mantén la calma," "Estoy enojado, pero lo puedo controlar," o "no debo dejar que esto me moleste."
- **Haga ejercicios aeróbicos.** Salga a caminar o a andar en bicicleta. Juegue basketball o levante pesas.
- **Use el humor para aliviar la tensión.** Piense en una historia o chiste jocoso. Imagínese a usted o a la persona con la que usted está con coraje en una situación ridícula.
- **Mantenga un diario de iras.** Identifique los tipos de situaciones que provocan su ira y registre sus reacciones.
- **Hable con un amigo comprensivo o con su esposa/o, con su médico o terapeuta.** El ser capaz de hablar sobre sus frustraciones puede ayudarlo a desactivar su ira. El decir, 'estoy furioso; o 'estoy tan enojado que podría...' lo

ayudará. No espere que su interlocutor resuelva su problema, pero considérese con suerte de tener alguien que le permita desfogar.

- **Perdone a la otra persona.** Reconozca que no es realista esperar que todos se comporten de la manera que usted desea. Visualice deshacerse de la ira e imagínese que en usted existen sentimientos de quietud y calma.



Leer en parejas la siguiente lectura.

La reja y los clavos

Hubo una vez un niño que tenía muy mal genio, su padre le regaló una caja de clavos y le dijo que cada vez que perdiera el control tenía que clavar un clavo en la parte trasera de la reja.

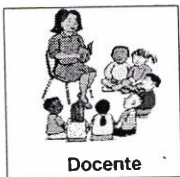
El primer día el niño había clavado 37 clavos en la reja. Durante las siguientes semanas, como había aprendido a controlar su rabia, la cantidad de clavos comenzó a disminuir diariamente.

Descubrió que era más fácil controlar su temperamento que clavar los clavos en la reja; finalmente llegó el día en que el niño no perdió los estribos, le contó a su padre todo esto y su padre le sugirió que por cada día que se pudiera controlar sacara un clavo

Los días transcurrieron y el niño finalmente le pudo contar a su padre que había sacado todos los clavos, el padre tomó a su hijo de la mano y lo llevó hasta la reja y le dijo: "Has hecho bien, hijo mío, pero mira los hoyos en la reja. La reja nunca volverá a ser la misma. Cuando dices cosas con rabia, dejan una cicatriz igual que ésta.

Le puedes clavar un cuchillo a un hombre y luego secárselo, pero no importa cuántas veces le pidas perdón, la herida siempre seguirá ahí"

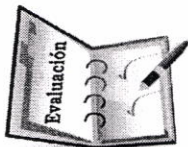
Una herida verbal es tan dañina como una física. Recuerda que los amigos son joyas muy escasas. Te hacen reír y alentarte para que prograses; te prestan un oído, comparten palabras de aprecio y siempre quieren abrirnos su corazón, siempre asegúrate de no haber dejado un agujero en la reja de algún amigo.



Docente

Ejercitación

- Formar parejas de trabajo para que realicen el ejercicio de expresión de emociones.
- Indique que se observen fijamente a los ojos, pasado un minuto, indique que le pidan permiso a su compañero para poder decirle palabras negativas, posteriormente palabras positivas.



- Al finalizar la actividad pregunte:

¿Qué sintieron cuando le dijeron cosas negativas?

¿Qué sintieron cuando le dijeron cosas positivas?

- Indique que cada vez que ellos digan palabras negativas dañan a las personas y que reflexionen el siguiente proverbio.

Las palabras y las flechas una vez lanzadas no regresan.

“El necio da rienda suelta a toda su ira, más el sabio al fin la sosiega”
(Proverbio 29: 11)



Miedo

Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

Cuando sentimos miedo estamos anticipando algo que va a suceder y debemos prepararnos a enfrentarlo.

Si siente miedo de ser abandonado por ejemplo, esto no ha sucedido y puede ser una ilusión o un hecho.

¿De dónde provienen nuestros miedos? Los miedos se originan en la infancia, también podemos tener miedo que internalizamos de nuestros padres o miedos basados en malas experiencias de nuestro pasado.

COMO SUPERAR LOS MIEDOS

1. El primer paso es el de identificar el miedo. ¿A qué se le tiene miedo?
2. Luego, tomar responsabilidad y reconocer que sentimos miedo.
3. Debemos buscar el origen del miedo. ¿El miedo que sentimos proviene de una experiencia del pasado? (por ejemplo: si tenemos miedo a los perros tal vez en el pasado tuvimos una mala experiencia con un perro). La otra pregunta importante es identificar si este miedo lo han tenido alguno de nuestros padres. En el caso del ejemplo anterior la pregunta sería: ¿Alguno de mis padres ha sentido miedo a los perros? Este punto es importante porque muchas veces internalizamos miedos que no son nuestros.
4. Si usted siente un miedo muy fuerte sería conveniente que consulte con un profesional. Sino, establezca un plan para superar el miedo. Debe estar determinado a superar el miedo y tener los pasos claros para realizarlo. Volviendo al caso del perro. Tiene muchas opciones para superar este miedo:
 - a) Comience a acercarse a los cachorros y trate de amigarse con ellos.
 - b) La próxima vez que vea un perro y sienta miedo, relájese y bendígalo por ejemplo. No tiene que acercarse ni tocarlo, pero es un paso importante el tomar conciencia en ese momento.

b) Trate de estar en presencia de un perro y aunque sienta un poco de miedo trate de verlo de manera diferente. Y así sucesivamente. Sea creativo con las posibilidades

5. Utilice alguna técnica para liberar la emoción del miedo, por ejemplo La técnica de liberación emocional y comience a practicar. Si su miedo viene de una mala experiencia de su pasado lo aconsejable es liberar ese trauma. Si en cambio proviene de sus padres u otras figuras de autoridad, tomando conciencia de que no es suyo y comprendiendo que es así por decir hereditario lo va a ayudar a liberar el miedo.



“Sólo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar.” P. Coelho

Estudiante



➤ Leer el siguiente cuento.



La primera noticia de la criatura del desván surgió cuando uno de los niños subió a buscar un viejo libro. Todo estaba oscuro, pero entre las sombras pudo ver claramente dos ojos que le miraban fijamente, desde lo alto, con gesto terrible. Eran dos ojos grandes, separados casi un metro, lo que daba idea del tamaño de la cabeza de aquel horrible ser, que se lanzó hacia el niño. Este gritó a todo pulmón, cerró la puerta con llave, y dejó al monstruo gruñendo en el desván.

Durante dos días el pueblo vivió aterrorizado. Los gruñidos del desván y los aporreos de la puerta continuaron, y las noticias de las crueldades de aquel "bicho" se extendían por todas partes. El número de tragedias y desgracias aumentaba, pero nadie tenía valor para subir al desván y plantar cara a la bestia. Al poco tiempo pasó por allí un pescador noruego, cuyo barco ballenero había naufragado días atrás; parecía un auténtico lobo de mar indomable, un tipo duro; y aprovechando que conocía el idioma, los hombres del lugar le pidieron su ayuda para enfrentarse a la horrible criatura. El noruego no dudó en hacerlo a cambio de unas monedas, pero cuando al acercarse al desván escuchó los gruñidos de la bestia, torció el gesto, y bajando las escaleras pidió mucho más dinero, algunas herramientas, una gran red y un carro, pues si triunfaba quería llevarse aquel ser como trofeo.

A todo accedieron los del pueblo, que vieron cómo el noruego abría la puerta y desaparecía entre gritos profundos y estremecedores que cesaron al poco rato. Nunca más volvieron a ver al noruego ni a escuchar a la bestia. Tampoco nadie se atrevió a subir de nuevo al desván.

¿Quieres saber qué ocurrió tras la puerta? ¿Seguro?

Cuando el noruego abrió, pudo ver el ojo de Oliver, su enorme y bravo amigo. El ojo se veía también reflejado en un espejo, dando la impresión de pertenecer a la misma cabeza, porque el otro ojo de Oliver llevaba años, cubierto por un parche. Ambos siguieron hablar a gritos en su idioma, mientras el pescador le contaba a su encerrado amigo que aquellas miedosas gentes le habían dado tanto dinero que podrían volver a tomar un barco y dedicarse a la pesca. Juntos encontraron la forma de escapar del desván, subir al carro y desaparecer para siempre.

Y así, el miedo, y sólo el miedo, empobreció a todo el pueblo y permitió recuperarse a los pescadores. Tal y como sigue ocurriendo hoy con muchas de nuestras cosas, en las que un miedo sin sentido nos lleva a hacer tonterías, e incluso permite a otros aprovecharse de ello.

Estudiante



Ejercitación

- Construye un títere y pasa a narrar un cuento sobre el miedo.

Trabajo en equipo



- En equipo calificaran el cuento y darán sus puntos de vista para mejorar la narración.



- Se evaluará la elaboración de los títeres y la narración con aspectos a calificar de acuerdo a los aspectos establecidos por el docente.

Salmo 27: El Señor es mi luz y salvación, a quien he de temer

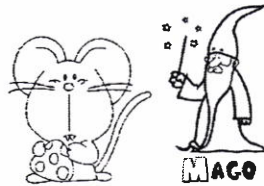
“Yo soy quien te manda que tengas valor y firmeza. No tengas miedo ni te desanimes porque yo, tu Señor y Dios, estaré contigo donde quiera que vayas”

Josué 1,9

Ansiedad



Lee el siguiente cuento e identifica que emoción trabajemos este día.



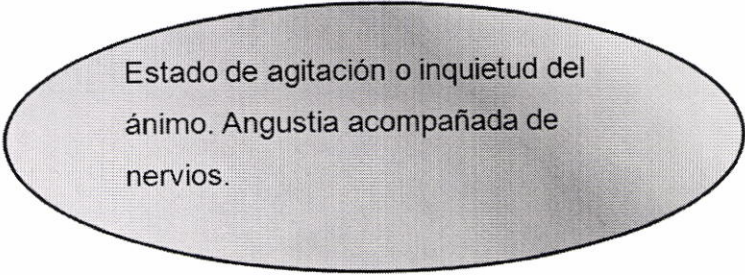
Corazón de ratón

Un ratoncito estaba angustiado porque tenía miedo al gato. Un mago se compadeció de él y lo convirtió en gato. Pero entonces resulta que el gato empezó a sentir miedo al perro, motivo por el cual el mago lo convirtió en perro. Una vez perro, empezó a sentir miedo a la pantera y el mago lo convirtió en pantera. Por este motivo empezó a temer al cazador. Llegados a este punto el mago se dio por vencido y dijo:

-Nada de lo que yo haga por ti te va a ser de ayuda porque siempre tendrás corazón de ratón.

¿Qué emoción trabajaremos el día de hoy?

La ansiedad



Estado de agitación o inquietud del ánimo. Angustia acompañada de nervios.

- Las personas que padecen ansiedad siempre están esperando lo peor acerca de su salud, el dinero, la familia, el trabajo y los temas que le suceden diariamente.
- La ansiedad interfiere en la vida porque todas las actividades son enfrentadas esperando lo peor. La ansiedad afecta como la persona piensa porque es un punto de vista erróneo de mirar los problemas.
- Las personas que sufren de ansiedad tienen irritabilidad, tensión y problemas para dormir. También se paralizan porque se sienten constantemente preocupados y no tienen claridad mental.



¿Cómo superar la ansiedad?

Pide a los alumnos que sigan los siguientes pasos:

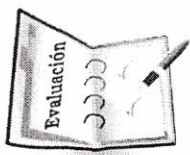
1. aprender a relajarse.

La manera más fácil de relajarse es la de recostarse sobre su espalda y cerrar los ojos. Luego comenzamos a sentir cada parte de nuestro cuerpo. Comenzamos a sentir los pies, y conscientemente los relajamos. Luego las piernas y las relajamos. El abdomen y el pecho y los relajamos y respiramos profundamente, los brazos, las manos y así sucesivamente. Cuando terminados escaneamos el cuerpo y si todavía encontramos un lugar tenso, conscientemente comenzamos a relajarlo.

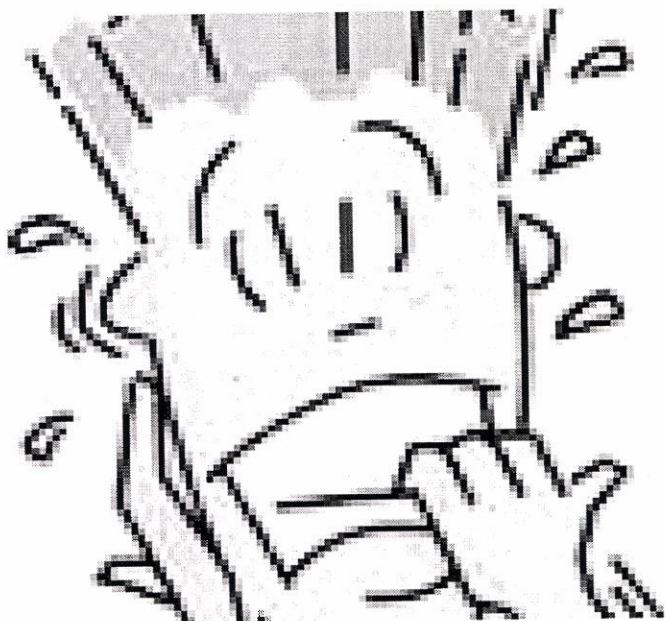
2. Jugar les permitirá hacer ejercicios y despejar la mente.
3. Escribir en un cuaderno lo que le sucede para poder descubrir las expectativas irreales de sus problemas.
4. Practicar la fe y la confianza. Puede estar simplemente en silencio por unos minutos, y seguir su respiración.



- Escribe en un cuarto $\frac{1}{4}$ de cartulina cual fue el último miedo que superaste y como lo hiciste o anota si aún no lo ha superado.



- Socializar en clase que cosas le producen ansiedad e identificar que actividades pueden superarla.



“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias” (Filipenses 4: 6-7)

Tristeza



Leer el siguiente cuento, luego socializar porque existe tristeza en el personaje del cuento y como la supero.

El gusanito triste

Esta es la historia de un gusanito triste y malhumorado, nunca estaba contento y se quejaba todo el tiempo... "no puede ser, estoy muy enojado, sólo me arrastro de aquí para allá, soy feo, no tengo patas, ni pelos, ni plumas, ni alas para volar ¡Como me gustaría volar!

Pasaba por ahí una mariposa rosada, lo escuchó quejarse, pero siguió su camino, no tenía ganas de estar con alguien tan quejoso y que hablara tanto.

Luego se le acerca una mariposita azul, que se detiene pero ni lo deja hablar, ella era tan bonita que sólo esperaba elogios, pero no estaba dispuesta a escuchar a nadie, y menos al pobre gusanito...

De pronto "algo" de color rojo llama la atención del gusanito ¡Qué lindo, mi color preferido! Pero si es otra mariposa....

Dice la mariposa: ¡Hola amigo! ¿Cómo estás?

Contesta el gusanito: Estoy triste y preocupado, y le cuenta porqué...

La mariposita lo escuchó atentamente y le dijo: " Bueno, no te preocupes tanto, si tienes un poquito de paciencia, con el tiempo tendrás una sorpresa", después se fue apuradita porque se venía la noche.

El tiempo pasó, llegó el otoño y como hacía frío el gusanito comenzó a tejer un capullo para resguardarse.

Durante el invierno durmió muy acurrucado en su capullo y ni siquiera salió para comer.

El invierno pasó y llegó la primavera, ya el gusanito estaba más animado y con ganas de salir de su capullo, pero ¿Qué me pasa? "Parece que crecí un poco y me siento distinto". Con mucho cuidado trata de salir del capullo que ya le quedaba un poco chico, se trepa a la rama del árbol que lo sostenía y observa maravillado que tiene alas...

¡Alas, tengo alas, puedo volar!

Bueno, en realidad tuvo que aprender a volar, como también aprendió que ser un gusano no era tan malo, y que con paciencia se pueden lograr muchas cosas...

Ahora es una hermosa mariposa, no es de color rojo que es su color preferido, es rosada, pero también aprendió a no quejarse tanto y a disfrutar de su nueva vida.

La tristeza

Es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc.

Alumno

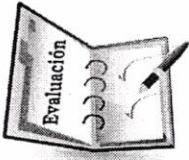


Ejercitación

INSTRUCCIONES: Encuentre en la sopa de letras las palabras que aparecen a continuación y píntelo del color que le guste, y finalmente busque en el Diccionario el concepto.

Enojo	Empatía	Tristeza	Respeto	Paciencia
-------	---------	----------	---------	-----------

L	K	L	K	L	H	Y	G	A	F	D
T	E	M	P	A	T	I	A	I	T	R
R	G	T	U	Y	J	I	L	C	S	E
I	G	V	D	R	O	Y	Z	N	U	S
S	E	D	V	J	T	T	D	E	T	P
T	U	S	O	A	S	T	I	I	O	E
E	A	N	E	I	D	O	T	C	O	T
Z	E	C	R	U	R	A	T	A	C	O
A	O	T	M	K	P	J	H	P	I	O



- ***El alumno debe identificar acciones para disminuir la tristeza.***



“No os entristezcáis, porque el gozo de Jehová es vuestra fuerza”

Nehemías 8:10

Vergüenza



ACTIVIDADES Lee el siguiente párrafo.

El misterio de la moneda desaparecida

La urraca se dio cuenta de que le faltaba una de sus monedas más preciadas, e hizo llamar a los mejores detectives del bosque, la Liebre y el Ratón. El ratón era algo más listo y sagaz que la liebre, así que sus pistas y razonamientos le llevaron pronto al gran laberinto de túneles bajo el bosque. Al entrar, vio al señor topo, pero como el ratoncillo era muy tímido, no se atrevió a decirle nada, y anduvo por allí buscando la moneda. La liebre también era un gran detective, así que poco después llegó allí, y como no era nada vergonzosa, lo primero que hizo fue preguntarle al topo si sabía dónde estaba la moneda. El topo resultó estar encantado de guiarle porque la moneda llevaba tiempo molestándole, y finalmente la liebre se llevó la recompensa. Pero el ratoncillo, que vio suceder todo aquello, aprendió mucho, y desde entonces nunca dejó que la timidez le estropeará su buen trabajo, y se convirtió en el mejor detective del bosque

Autor. Pedro Pablo Sacristán

Solo/a



Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Has sentido alguna vez vergüenza?
- ¿Cuándo has sentido vergüenza?
- ¿Cómo crees que se podría superar la vergüenza?
- ¿Qué te incomodidad te ha causado la vergüenza?

La Vergüenza

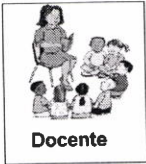
La vergüenza lleva a la depresión, sentimientos de inferioridad y otras emociones. La vergüenza es una emoción que está atrapada en el deseo de ser aceptado por los demás.

Existe una gran diferencia entre vergüenza y culpa. La culpa es cuando usted se siente culpable porque ha hecho algo malo. La vergüenza por otro lado, usted cree que "usted es un error". Por lo tanto el mensaje de la vergüenza es: "Existe algo malo en mi".

COMO SUPERAR LA VERGUENZA

1. Piense en las razones por la que siente vergüenza. ¿Siente usted vergüenza porque en realidad quiere quedar bien con otra persona?
2. Practique afirmaciones para descubrir que usted tiene valor simplemente porque existe.
3. Viva su vida bajo sus propios estándares y deje de seguir los requisitos y deseos de los demás.
4. Concéntrese en sus fortalezas y talentos. Practique la aceptación de sí mismo.
5. Sea asertivo y aprenda a decir "NO".





Docente

Ejercitación

Realizar cartel donde los alumnos indique que tipo de emoción esta dibujada en la cartulina.



Trabajo en equipo

Dramatizar el permiso de tu novia/o a su padre.



Estudiante

Has un listado de las cosas que te hagan sentir vergüenza.



Pregunta como enfrentaron la vergüenza en la dramatización.

***Los que a él acuden se llenan de alegría y jamás pasan vergüenzas”
Salmo 34:5***

Aversión



Ronda de la tortuga y la liebre.

Una tortuga y una liebre siempre discutían sobre quién era más rápida. Para dirimir el argumento, decidieron correr una carrera. Eligieron una ruta y comenzaron la competencia. La liebre arrancó a toda velocidad y corrió enérgicamente durante algún tiempo. Luego, al ver que llevaba mucha ventaja, decidió sentarse bajo un árbol para descansar un rato, recuperar fuerzas y luego continuar su marcha. Pero pronto se durmió. La tortuga, que andaba con paso lento, la alcanzó, la superó y terminó primera, declarándose vencedora indiscutible.

Moraleja: Los lentos y estables ganan la carrera.

Pero la historia no termina aquí: la liebre, decepcionada tras haber perdido, hizo un examen de conciencia y reconoció sus errores. Descubrió que había perdido la carrera por ser presumida y descuidada. Si no hubiera dado tantas cosas por supuestas, nunca la hubiesen vencido. Entonces, desafió a la tortuga a una nueva competencia. Esta vez, la liebre corrió de principio a fin y su triunfo fue evidente.

Moraleja: Los rápidos y tenaces vencen a los lentos y estables.

Pero la historia tampoco termina aquí. Tras ser derrotada, la tortuga reflexionó detenidamente y llegó a la conclusión de que no había forma de ganarle a la liebre en velocidad. Como estaba planteada la carrera, ella siempre perdería. Por eso, desafió nuevamente a la liebre, pero propuso correr sobre una ruta ligeramente diferente. La liebre aceptó y corrió a toda velocidad, hasta que se encontró en su camino con un ancho río. Mientras la liebre, que no sabía nadar, se preguntaba "¿qué hago ahora?", la tortuga nadó hasta la otra orilla, continuó a su paso y terminó en primer lugar.

Moraleja: Quienes identifican su ventaja competitiva (saber nadar) y cambian el entorno para aprovecharla, llegan primeros.

Pero la historia tampoco termina aquí: el tiempo pasó, y tanto compartieron la liebre y la tortuga, que terminaron haciéndose buenas amigas. Ambas reconocieron que eran buenas competidoras y decidieron repetir la última carrera, pero esta vez corriendo en equipo. En la primera parte, la liebre cargó a la tortuga hasta llegar al río. Allí, la tortuga atravesó el río con la liebre sobre su caparazón y, sobre la orilla de enfrente, la liebre cargó nuevamente a la tortuga hasta la meta. Como alcanzaron la línea de llegada en un tiempo récord, sintieron una mayor satisfacción que aquella que habían experimentado en sus logros individuales.

Moraleja: Es bueno ser individualmente brillante y tener fuertes capacidades personales. Pero, a menos que seamos capaces de trabajar con otras personas y potenciar recíprocamente las habilidades de cada uno, no seremos completamente efectivos. Siempre existirán situaciones para las cuales no estamos preparados y que otras personas pueden enfrentar mejor.

La liebre y la tortuga también aprendieron otra lección vital: cuando dejamos de competir contra un rival y comenzamos a competir contra una situación, complementamos capacidades, compensamos defectos, potenciamos nuestros recursos... y obtenemos ¡mejores resultados!

Aversión

Sentimiento de rechazo o repugnancia exagerada hacia una persona o cosa.

Solo/a



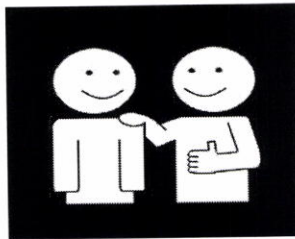
Ejercitación

- Escribe una carta dirigida a una persona que nunca le has hablado indicando que te gustaría compartir con ella unos minutos para conocerla.
- Luego anota en tu cuaderno que actividades harías para poderla conocer.
- Investiga que tipo de valores nos ayudaran a vencer la adversidad.



Docente

- Desarrollar el tema sobre la adversidad, haciendo énfasis en las cosas que nos llevan a la adversidad y como vencerla.



“El placer es el bien primero. Es el comienzo de toda preferencia y de toda aversión. Es la ausencia del dolor en el cuerpo y la inquietud en el alma” Epicuro de Samos 341 AC-270 AC. Filósofo griego.

Capítulo IV



Emociones Ambiguas

Sorpresa



- Es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado.
- Gusto inesperado que se le da a alguien.
- Reacción causada por algo imprevisto o extraño. Como consecuencias de ellos la atención y la memoria de trabajo se dedican a procesar la estimulación responsable de la reacción.

La sorpresa se expresa en el rostro por las siguientes características:

- Cejas que se elevan a fin de que se conviertan en curvas y altas.
- Se estira la piel debajo de las rodillas.
- Se abren los párpados, se levanta el superior y se baja el inferior, exponiendo a menudo la esclerótica sobre y debajo del iris.
- Caer la mandíbula mostrando labios y dientes, sin tensión en torno a la boca.

¡SORPRESA!

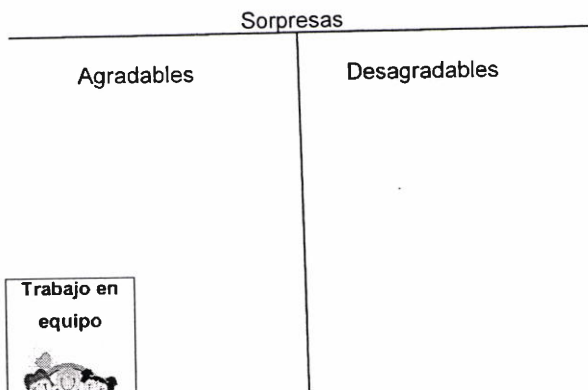


Ejercitación



Docente

- El docente dibuja una T en la pizarra y la dividirá de la forma siguiente.



Trabajo en equipo



- Cada estudiante pasará a anotar que tipo de sorpresas ha recibido. Además anotará que sorpresa le gustaría recibir el día de su cumpleaños.

Estudiante

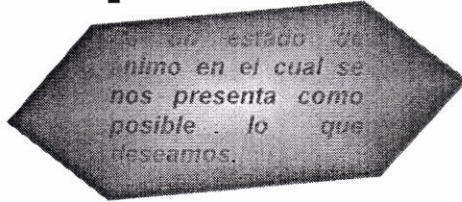


- Diseñar una caja de sorpresas.



- Invitarán a una persona al aula donde le tengan preparada una sorpresa.

Esperanza



La esperanza nos ayuda a soportar ciertos momentos de la vida en que la dificultad amenaza con destrozarnos el cuerpo y el ánimo. Además, nos brinda consuelo como un bálsamo en la herida y nos ayuda a pasar esos momentos de angustia en que parece que todo terminará y no resistiremos.

La esperanza conlleva a tener confianza en el presente y una expectativa firme en el futuro y tiene una relación cercana con la fe. La esperanza consiste en un deseo y en la creencia firme en que éste se hará realidad. Cuando tenemos fe se apodera de nosotros la convicción de que nuestro deseo YA ha sido concedido. Creer es la base de la esperanza. Convicción y certeza es el sustento de la fe.

Las personas suelen aferrarse a la esperanza cuando se encuentran en una situación complicada. En esos casos, la esperanza ayuda a no caer en la depresión, ya que el sujeto confía en que pronto las cosas mejorarán. Esa confianza actúa como estímulo y aporta fuerza y tranquilidad.

La esperanza es el sentimiento que se experimenta, cuando las cosas van mal, al tener un presentimiento o fe de que las cosas mejoraran o irán mejor, en un tiempo no determinado antes de que el acontecimiento ocurra. El color de la esperanza es el verde.

“Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo” Romanos 15:13

Trabajo en
equipo



Ejercitación

Trabajar un álbum de fotos donde identifiquen la esperanza deseada.



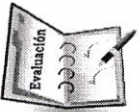
Docente

Calificará el mejor álbum y dará observaciones de mejora.

Estudiante



El estudiantado debe indicar que tipo de esperanza existen.



Cada estudiante deberá indicar que tipo de esperanzas existen.

Compasión



Es un sentimiento humano que se manifiesta a partir del sufrimiento de otro ser.

El deseo de que los demás estén libres de sufrimiento.

¿Qué es la compasión?

La compasión es el florecimiento absoluto de la conciencia. Es la pasión despojada de toda la oscuridad, liberada de todas las ataduras, purificada de todo el veneno. La pasión se convierte en compasión. La pasión es la semilla y la compasión es su florecimiento.

La compasión es inmotivada, no tiene ningún motivo en absoluto. Ocurre simplemente porque tienes, porque das, y no porque el otro necesite nada. En la compasión no hay ninguna consideración hacia el otro. Tienes tanto que te desborda. La compasión es como la respiración, espontánea y natural.



Los billetes del cielo

Había una vez un niño enfermo llamado Juan. Tenía una grave y rara enfermedad, y todos los médicos aseguraban que no viviría mucho, aunque tampoco sabían decir cuánto. Pasaba largos días en el hospital, entristecido por no saber qué iba a pasar, hasta que un payaso que pasaba por allí y comprobó su tristeza se acercó a decirle:

- ¿Cómo se te ocurre estar así parado? ¿No te hablaron del Cielo de los niños enfermos?

Juan negó con la cabeza, pero siguió escuchando atento.

- Pues es el mejor lugar que se pueda imaginar, mucho mejor que el cielo de los papás o cualquier otra persona. Dicen que es así para compensar a los niños por haber estado enfermos. Pero para poder entrar tiene una condición.

- ¿Cuál? preguntó interesado el niño.
- No puedes morirte sin haber llenado el saco.
- ¿El saco?

- Sí, sí. El saco. Un saco grande y gris como este – dijo el payaso mientras sacaba uno bajo su chaqueta y se lo daba. - Has tenido suerte de que tuviera uno por aquí. Tienes que llenarlo de billetes para comprar tu entrada.

- ¿Billetes? Pues vaya. Yo no tengo dinero.
- No son billetes normales, chico. Son billetes especiales: billetes de buenas acciones; un papelito en el que debes escribir cada cosa buena que hagas. Por la noche un ángel revisa todos los papelitos, y cambia los que sean buenos por auténticos billetes de cielo.
- ¿De verdad?

- ¡Pues claro! Pero date prisa en llenar el saco. Llevas mucho tiempo enfermo y no sabemos si te dará tiempo. Esta es una oportunidad única ¡Y no puedes morirte antes de llenarlo, sería una pena terrible!

El payaso tenía bastante prisa, y cuando salió de la habitación Juan quedó pensativo, mirando el saco. Lo que le había contado su nuevo amigo parecía maravilloso, y no perdía nada por probar. Ese mismo día, cuando llegó su mamá a verle, él mostró la mejor de sus sonrisas, e hizo un esfuerzo por estar más alegre que de costumbre, pues sabía que aquello la hacía feliz. Después, cuando estuvo solo, escribió en un papel: "hoy sonrei para mamá". Y lo echó al saco.

A la mañana siguiente, nada más despertar, corrió a ver el saco ¡Allí estaba! ¡Un auténtico billete de cielo! Tenía un aspecto tan mágico y maravilloso, que el niño se llenó de ilusión, y el resto del día no dejó de hacer todo aquello que sabía que alegraba a los doctores y enfermeras, y se preocupó por acompañar a otros niños que se sentían más solos. Incluso contó chistes a su hermanito y tomó unos libros para estudiar un poquito. Y por cada una de aquellas cosas, echó su papelito al saco.

Y así, cada día, el niño despertaba con la ilusión de contar sus nuevos billetes de cielo, y conseguir muchos más. Se esforzaba cuanto podía, porque se había dado cuenta de que no servía el truco de juntar los billetes en el saco de cualquier manera: cada noche el ángel los colocaba de la forma en que menos ocupaban. Y Juan se veía obligado a seguir haciendo buenas obras a toda velocidad, con la esperanza de conseguir llenar el saco antes de ponerse demasiado enfermo...

Y aunque aún tuvo muchos días, nunca llegó a llenar el saco. Juan, que se había convertido en el niño más querido de todo el hospital, en el más alegre y servicial, se terminó curando del todo. Nadie sabía cómo: unos decían que su alegría y su actitud tenían que haberle curado a la fuerza; otros estaban convencidos de que el personal del hospital le quería tanto, que dedicaban horas extra a tratar de encontrar alguna cura y darle los mejores cuidados; y algunos contaban que un par de ancianos millonarios a los que había animado mucho durante su enfermedad, habían pagado un costosísimo tratamiento experimental para él.

El caso es que todos decían la verdad, porque tal y como el payaso había visto ya muchas veces, sólo había que poner un poquito de cielo cada noche en su saco gris para que lo que parecía una vida que se apaga, fueran los mejores días de toda una vida, durase lo que durase.

Autor: Pedro Pablo Secuán



Trabajo en
equipo



Ejercitación

- Investigar qué tipo de compasión existe.



Docente

- Pedir a los estudiantes que busque la diferencia entre bondad y compasión.

Estudiante



- El estudiante debe indicar en que momentos ha tenido bondad o compasión con sus compañeros de clase.



- Pedir al estudiante que planifique una actividad con un vecino o persona de su elección donde le pueda ayudar a resolver una necesidad o hacerle un bien.

“Ama a tu prójimo como a ti mismo.”

Marcos 12: 31

Conclusión

- En conclusión, para recuperar la alegría de vivir, sólo hay que enfocarse en las cosas más pequeñas, estar abierto a los cambios y empezar a ver todo desde otra perspectiva; es decir, debe haber un cambio de actitud hacia la vida, acompañado por un cambio en el comportamiento, aunque sea pequeño, pero constante.
- "Una vez que los pensamientos negativos son desplazados por pensamientos positivos, la vida empieza a cambiar".
- Todos los seres humanos tenemos una misión en la vida aprender a ser felices y hacer felices a los demás, de la forma en que sea debemos verlo como una obligación y compromiso. A veces no es una tarea fácil pero jamás, será imposible.
- Ayudar a otras personas, es una de las actividades más satisfactorias que se puede hacer.
- Exterminar los pensamientos negativos y enfocar los pensamientos positivos. Esto se logra tratando de verle el lado bueno a cada situación de la vida, en vez de enfocarse en los detalles defectuosos.

Bibliografía.

- <http://cuentosparadormir.com/>
- <http://definicion.de/esperanza/#ixzz2DHOUTNAt>
- Diccionario universal de la mitología
- Wikipedia
- Miprimeraencarta2009
- <http://www.baluart.net/articulo/top-20-citas-y-frases-celebres-de-la-biblia>

*“No hay árbol bueno que pueda dar fruto malo, ni árbol malo que pueda dar fruto bueno.
Cada árbol se conoce por su fruto.”*

Lucas 6: 43