

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
LINEA DE INVESTIGACIÓN ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y PROFESIONAL

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS QUE PERMITAN
SU INTEGRACIÓN PARA LOS DOCENTES DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
LICEO IDEAS AFECTIVAS DE PITALITO, HUILA

PRESENTA:

JUAN CARLOS ÁLVAREZ DEVIA – 1611025938
ADRIANA CAMILA HURTADO QUINTERO - 1611021867
ALEXIS ALBERTO MOVILLA MENDOZA – 1511021854 (TRABAJO DE GRADO)
YOBANA YAZMÍN PINEDA GALÁN – 1411024337
MÓNICA VARGAS REYES – 1611024083 (TRABAJO PARA GRADO)

SUPERVISOR:

MG. CRISTIAN IVÁN GIRALDO LEÓN. MGS.

Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.	2
Descripción del contexto general del tema.	3
Planteamiento del problema.....	3
Pregunta de investigación.	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.	4
Justificación.	5
Marco conceptual.....	6
Emoción.	6
Inteligencia emocional.	6
Currículos educativos.....	7
Pedagogía.....	7
Marco teórico.....	7
Charles Darwin y la Expresión de las Emociones.	7
Educación emocional.	8
Inteligencias múltiples.	8
Marco empírico.....	9
La educación emocional como integrante de la formación integral, una alternativa para el desarrollo humano, salud y calidad de vida.	9

Desarrollo Emocional en la infancia un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas.	iii
La educación emocional desde la etapa preescolar.....	10
Capítulo 3. Metodología.	11
Tipo y diseño de investigación.	11
Participantes.....	11
Instrumentos de recolección de datos.	12
Consideraciones éticas.	12
Capítulo 4.....	13
Resultados.	13
Discusión.....	17
Conclusiones.	18
Limitaciones.....	19
Recomendaciones.	19
Referencias bibliográficas.....	21
Anexos.	23
Evidencias.	28
Guía Pedagógica de Educación Emocional.	28
Evidencias fotográficas.	47

Resumen.

La presente investigación tiene como finalidad establecer estrategias que permitan integrar una guía pedagógica basada en la educación emocional dirigida a los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito Huila, mediante el cual exponemos las principales teorías de la inteligencia emocional, con respecto a las bondades que se adquieren en el entorno educativo y de esta manera brindar un desarrollo óptimo para los estudiantes. Los resultados demuestran la necesidad de implementar la misma en los establecimientos educativos, ya que son la plataforma indicada para ello y de esta manera propiciar una mejora del rendimiento académico, y de esta misma manera una disminución en conductas agresivas o violentas entre estudiantes y el entorno.

Palabras claves: educación, emociones, lineamientos curriculares, pedagogía.

Abstract.

The purpose of this research is to establish strategies that allow integrating a pedagogical guide based on emotional education aimed at teachers of the educational establishment Liceo Ideas Afectivas de Pitalito Huila, through which we expose the main theories of emotional intelligence, regarding the benefits that are acquired in the educational environment and thus provide optimal development for students. The results demonstrate the need to implement it in educational establishments, since they are the indicated platform for it and in this way promote an improvement in academic performance, and in this same way a decrease in aggressive or violent behavior between students and the environment.

Key words: education, emotions, curricular lines, pedagogy.

Capítulo 1.

Introducción.

El presente trabajo de investigación busca analizar diversos estudios que plantean un panorama poco agradable en cuanto a la educación, esto se evidencia en distintas estadísticas que reflejan datos de gran valor. Según la OMS de los 800,000 suicidios que suceden de forma anual, dan como resultado que en el año 2015 fue uno de los principales factores que incidieron en el deceso en jóvenes con edades que van desde los 15 a 29 años. Por cada suicidio, se presentan 20 intentos en países como Colombia en el año 2017, el 29,7% de los intentos de suicidio fue entre los 15 y 19 años y después de estos el grupo de 20 a 24 años con un porcentaje del 18,8 (Instituto Nacional de Salud, 2018). Muchos suicidios son el resultado de actuar impulsivamente en momentos de crisis emocionales y de esta manera adquirir una capacidad que no permite elegir decisiones acertadas frente a las diferentes tensiones de la vida, pues se esta misma se distorsiona, influyendo de manera significativa en la inestabilidad ya sea por relaciones amorosas, la soledad y enfermedades crónicas, entre otras. (Prevención del suicidio. Un imperativo global, 2014).

Rafael Bisquerra Alzina (2000), determina que la formación emocional es el resultado de un continuo y constante trabajo que busca potencializar habilidades emocionales, ambos elementos son esenciales para el desarrollo óptimo del ser humano y de la misma manera en la salud mental. Como propuesta, se debe orientar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a través de conocimientos y habilidades como: autoconocimiento, empatía, autocontrol pues son de gran importancia para la solución de

conflictos y así como el bienestar personal y este a su vez influyendo en el bienestar social.

Descripción del contexto general del tema.

En un país como Colombia la educación emocional no se encuentra integrada en los lineamientos curriculares, esto se puede evidenciar en la necesidad de conocer la importancia de la misma y de impartir una educación integral dirigida a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en los entes educativos, es por ello que se requiere estimular un aprendizaje significativo en el que se tenga en cuenta no solo el aprendizaje básico de las materias que corresponden al núcleo común instaurado por el ministerio de educación si no también una educación emocional; es por ello que se hace necesario integrar competencias que cubran necesidades del contexto emocional, con el fin de desarrollar entornos escolares amigables que disminuyan los conflictos interpersonales de los estudiantes (Jaramillo, L., Osorio, M e Iriarte, J. (2011). Mediante lo anterior concluimos que el establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas inicio su funcionamiento en el mes de enero del año 2014, hasta la fecha ofrece niveles de formación que van desde: preescolar y básica primaria en el municipio de Pitalito Huila, dicho esto podemos determinar que los docentes del establecimiento educativo no conocen o manejan herramientas pedagógicas relacionadas con la misma.

Planteamiento del problema

Son escasos los cambios que se han presentado en la historia respecto a la educación, teniendo en cuenta el impacto que ha traído para la sociedad, la tecnología y la globalización. Estos factores ejercen una influencia significativa en distintos procesos, como el aprendizaje y en gran medida los resultados académicos, se ha evidenciado; en discentes de básica elemental con edades de 6 y 12 años trastornos de aprendizaje y comportamiento, lo que indica una alta incidencia en la rebeldía, desatención, desorientación, desmotivación y aún más preocupante la represión emocional, dando como resultado una educación sin valores. Esto se debe a la ineficacia por la falta de

intervención del estado, las enseñanzas y prácticas pedagógicas poco efectivas que deben modificarse y la poca intervención en el comportamiento de los alumnos, tanto mental, emocional, social y físico, encontrando un problema latente porque no se ha integrado dentro del sistema educativo competencias relacionadas con la educación emocional en los lineamientos curriculares de las instituciones educativas, lo cual permite transformar el aprendizaje, tomar conciencia, ser autónomo y llevar un equilibrio con el medio que lo rodea. Dicho lo anterior podemos evidenciar que los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila no conocen o manejan la educación emocional y por lo tanto no la imparten a los estudiantes del ente educativo mencionado.

Pregunta de investigación.

¿Qué estrategias pedagógicas se pueden establecer para integrar la educación emocional a los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila?

Objetivo general.

Establecer estrategias pedagógicas que permitan integrar la educación emocional para los docentes del establecimiento educativo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.

Objetivos específicos.

Diseñar estrategias pedagógicas de educación emocional para los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.

Desarrollar talleres de educación emocional para los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.

Crear una guía pedagógica basada en la educación emocional para los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.

Justificación.

Los diferentes contextos sociales en la historia han permitido que los sistemas educativos se hayan caracterizado por ser anacrónicos, es por ello que las herramientas pedagógicas que se utilizan en un aula de clases requieren de actualizaciones, todo ello con la finalidad de adaptarse a los cambios socioculturales, dicho lo anterior podemos establecer que los lineamientos curriculares son orientaciones pedagógicas instauradas por el ministerio de educación y estas permiten identificar las áreas fundamentales utilizadas en la educación formal; teniendo en cuenta que las mismas deben ser actualizadas, estas requieren integrar la educación emocional en las instituciones educativas, lo anterior por medio de un proyecto de ley presentado el día 13 del mes del año 2019, en el que se busca integrar la educación emocional en los currículos educativos; hasta la fecha este mismo se encuentra en proceso de debate, sin conseguir éxito alguno, esto permite entender la necesidad y por ende la preocupación de esta en el ámbito escolar ya que influye en el ámbito interpersonal e intrapersonal entre estudiantes, teniendo en cuenta que siguen aumentando cifras de violencia escolar, bullying, acoso y maltrato escolar entre otras, mediante esto podemos argumentar que los procesos educativos deben implementar un óptimo uso de metodologías pedagógicas que se centren en el desarrollo humano desde las emociones. La presente investigación permite contribuir de forma documentada en las actualizaciones de múltiples herramientas de educación que se requieren en la sociedad, pues la misma debe permitir un óptimo desarrollo en las capacidades emocionales de los estudiantes y a su vez en adolescentes para esto se resalta la importancia de todo el talento humano encarado en la educación de

los menores y de esta forma ser capacitados en la aplicación de metodologías y ejecución de proyectos didácticos aplicados en las clases, en las que de manera dinámica los estudiantes puedan desarrollar de mejor manera todas sus habilidades emocionales.

Capítulo 2.

Marco de referencias.

Marco conceptual.

Emoción.

El vocablo emoción se origina del griego “emovere” que traduce movimiento, dicho lo anterior la emoción indica a la persona que algo está sucediendo y debe estar lista para actuar. Guerrero (2018) enfatiza la importancia de ser consciente de las emociones, en tanto que es muy importante saber que se está sintiendo algo y en consecuencia el cuerpo genera una sensación, como, por ejemplo; la persona experimenta alegría y eso influye en su cuerpo una sensación de tranquilidad, de bienestar, de acuerdo a esto Mora & Sanguinetti (Guerrero, 2018) establecen que la emoción es una reacción a un estímulo, que si bien tiene una respuesta biológica que puede ser inhibición, huida, sudoración, malestar entre otras, además de presentar una característica muy importante y es que la emoción es subjetiva, por lo tanto en cada persona es única.

Inteligencia emocional.

El vocablo inteligencia emocional lo expresa con total claridad y certeza la definición expuesta por Salovey & Mayer (Romera, 2017) al definirla como la destreza para dominar los sentimientos y las emociones, teniendo presente sus contrastes y consiguientemente, manejando ese conocimiento para sobre valerse en la vida.

Años después Goleman (Romera, 2017) amplían el tema al argumentar que la inteligencia emocional es aquella capacidad que posee una persona y le permite experimentar una emoción, una sensación, logrando controlarla de manera adecuada, de tal manera que se tenga una buena relación con las demás personas y se sienta bien consigo mismo.

Currículos educativos.

Los currículos educativos son diseños estructurales que integran normas, guías de estudio, metodologías pedagógicas y programas que permiten una educación integral en los entes de formación, estos se establecen según los requerimientos del sistema educativo que impera en cada país, es por esto que deben responder a las políticas y lineamientos expedidos por aquellos entes que regulan la educación, de esta manera se encuentran implícitamente relacionados con los intereses de cada gobierno, en cuanto a lo que se desea que los niños, niñas, jóvenes, adolescentes y adultos deben aprender. De acuerdo a Malagón (2008) los currículos educativos contienen lo que los estudiantes deben aprender de acuerdo al enfoque metodológico de cada institución educativa y los lineamientos gubernamentales.

Pedagogía.

La pedagogía es la disciplina del entendimiento que estudia las herramientas que se utilizan en la enseñanza, esta misma tiene la finalidad de crear, modificar y plantear diversas estrategias que permitan mejorar la educación, por lo tanto, se nutre de diversas disciplinas como sociología, filosofía, antropología y psicología (Lemus, 1973).

Marco teórico.

Charles Darwin y la Expresión de las Emociones.

Charles Darwin Revolucionó la psicología con diferentes disciplinas, pero en 1872 publicó una obra titulada: La Expresión de las Emociones, en la cual argumenta que las emociones se manifiestan de diferentes maneras, tanto en humanos como en animales.

Educación emocional.

La educación emocional es uno de los procesos más importantes del ser humano, pues gracias a esta se adquiere la habilidad de desarrollar las emociones, esto con el objetivo de percibir, controlar e identificar las emociones propias y en nuestro entorno (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Esta misma tiene su origen en la teoría de la inteligencia emocional, la cual fue expuesta por Daniel Goleman en el año 1995, esta misma argumenta la importancia del cerebro en las emociones y cómo influyen de manera significativa en su desarrollo, mediante esto para comprender las emociones en el ser humano es necesario conocer las funciones de la amígdala y el tálamo (Goleman, 1995).

Inteligencias múltiples.

Es sabido que en un aula de clases el docente requiere de muchas herramientas pedagógicas que le permitan ser asertivos en cuanto al aprendizaje que se imparte, establecer la metodología ideal o apropiada se torna difícil y con un alto nivel de complejidad, es por ello que en el año 1983 después de diversas investigaciones, Howard Gardner publica la teoría de las inteligencias múltiples, en esta establece un gran aporte para la ciencia, ya que refuta la concepción de una inteligencia única y prioriza la existencia de ocho tipos de inteligencias las cuales son: lógico-matemática, verbal-lingüística, espacial- visual, musical, kinestésica- corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalista, esto causó un gran revuelo en la ciencia debido a que replanteó el concepto de inteligencia. (Macías, 2002).

Jhon Mayer y Peter Salovey pioneros de las IE, en 1990 desarrollaron 4 habilidades fundamentales que permiten manejar las emociones y pensamientos, por medio de, la percepción, el conocimiento, el valor, la comprensión y la expresión individual del ser humano. Este modelo permite integrar las IE en instituciones y prácticas educativas, facilitando el proceso académico y el bienestar psicológico. El docente de una institución demanda muchas herramientas y estrategias al interior de los recintos educativos que le permitan ser más asertivo y eficaces a la hora de transmitir las enseñanzas, establecer y fijar las técnicas más adecuadas se dificulta, teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto por Gardner (1995), en su teoría de las inteligencias múltiples revela que la inteligencia intrapersonal e interpersonal, son las que tienen mayor influencia en la inteligencia emocional.

Marco empírico.

La educación emocional como integrante de la formación integral, una alternativa para el desarrollo humano, salud y calidad de vida.

En el año 2011, Yuly Suarez Colorado determinó que autores como Alfred Binet, Howard Gardner, John Mayer, Peter Salovey & Daniel Goleman plantean diversas técnicas para el desarrollo del conocimiento intelectual y la inteligencia, ofreciendo contribuciones científicas y educativas. La metodología fue un enfoque cuantitativo de medición que permitió evidenciar como la educación emocional impacta e influye en la salud mental y física de las personas. Los resultados indican replantear las estructuras académicas y funciones para los estudiantes en los lineamientos curriculares, esto con la finalidad de incentivar el crecimiento y mejoría de la calidad formativa escolar y el

desarrollo personal, por esto que es de gran importancia iniciar en la etapa de la infancia, porque ayuda a construir individuos socialmente empáticos, participativos y autónomos.

Desarrollo Emocional en la infancia un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas.

En el año 2016 Heras, Cepa & Lara evidenciaron el desarrollo y las competencias emocionales en la educación infantil en segundo grado de primaria. La metodología utilizada fue el instrumento escala RRER (escala de reconocimiento, regulación, empatía y resolución de problemas). Los resultados obtenidos en este artículo permiten demostrar variables a analizar debido a que las niñas tienen un alto índice del desarrollo emocional a diferencia de los niños y que la empatía se refleja más en el sexo femenino que el masculino.

La educación emocional desde la etapa preescolar.

En el año 2016 Alexandra Herrera realizó un análisis de los conceptos y postulados que han tenido diversos autores en cuanto a la educación emocional, todo ello fundamentado en las habilidades que se necesitan para nuestra sociedad, partiendo desde las premisas que establecen la psicología y las diversas herramientas que se necesitan para la misma. La metodología fue un artículo documental de corte cualitativo en el cual plantean diversas estrategias y habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional y aquellas habilidades necesarias para la misma. Los resultados permitieron conocer las múltiples conexiones neuronales que existen en la infancia y de esta manera promover un desarrollo integral.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

La metodología del presente estudio tendrá un enfoque mixto de corte cualitativo pues permitirá agrupar, integrar recolectar y analizar datos de forma cualitativa y cuantitativa y por ende la interpretación conjunta de los resultados (Sampieri, 2014), dicho lo anterior podemos determinar que el diseño será una investigación acción participativa (IAP) debido a que por medio de la misma se buscará modificar la habitualidad del objeto-sujeto y de esta manera el investigador se sumergirá en la comunidad que será objeto de estudio, ya que estos mismos son gestores del proyecto y protagonistas de la transformación de su realidad (Bernal, 2010).

Participantes.

Los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas residen en su gran mayoría en el municipio de Pitalito, este comprende un territorio de 625,55 Km² y se encuentra a 195 km de Neiva la capital del departamento del Huila, su población es de alrededor de 130.700 habitantes (Censo DANE, 2017), sus edades van desde los 22 a 30 años de edad y son pertenecientes al estrato socioeconómico 2, este ente educativo ofrece los niveles de preescolar y básica de educación formal orientando los procesos de formación a partir del enfoque neuropedagógico, cuyo objetivo es estimular las tres dimensiones esenciales que comprenden al ser humano como lo es la dimensión afectiva, expresiva y cognitiva.

La muestra a utilizar será no probabilística debido a que la población objeto de estudio será seleccionada al azar ya que la misma cumple los parámetros de la

investigación, lo que significa que podría existir un riesgo que obstaculice generalizar los resultados, pero en ese mismo aspecto permite brindar la oportunidad de realizar nuevos estudios y de esta manera expandir la misma.

Instrumentos de recolección de datos.

El instrumento de utilidad para recopilar la información será un cuestionario con preguntas semiestructuradas de tipo descriptivo, este mismo contiene 13 preguntas abiertas y cerradas, pero al tratarse de un tema exploratorio será necesario el diseño de las preguntas debido a que no se encuentran las preguntas precisas que permitan la utilización para la misma, esto nos permite entender que no existen instrumentos de evaluación, dado que el objetivo permite describir la situación en la cual se encuentra la población que será objeto de estudio en la investigación.

Estrategia del análisis de datos.

La estrategia que se utilizará y de esta manera permitirá el correspondiente análisis de datos, nos indica que se hace necesario aplicar procedimientos estandarizados es por ello que se busca comparar la información con los resultados sustraídos de la recolección de datos y desde allí crear una matriz que permita combinar los datos logrando tabular cada variable de forma estadística.

Consideraciones éticas.

La participación de la población objeto de estudio fue de manera voluntaria, pero es importante aclarar que se debía adquirir la autorización del director del ente educativo, por ello se creó la autorización y el consentimiento informado de cada participante, procurando que la información suministrada sea completamente confidencial, por lo tanto, el análisis de la información será analizada de manera global y no individual.

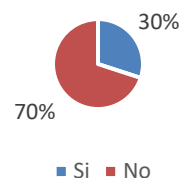
Capítulo 4.

Resultados.

Pregunta No. 1	Respuesta	valor
1. ¿Usted sabe qué es la educación emocional?	Si	30%
	No	70%

Se observa que el 70% de los encuestados desconocen el tema de educación emocional.

1. ¿Usted sabe qué es la educación emocional?

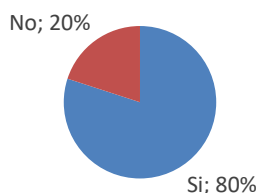


PREGUNTA NO. 2	ITEM	RESPUESTA
2. ¿Por qué es importante conocer la educación emocional?	1	Porque permite conocer nuestras emociones y saber cómo canalizarla de forma positiva para el bien de nuestra salud emocional, física y mental.

Se evidencia que los encuestados coinciden en la importancia de la educación

emocional en la formación integral de las personas.

3. ¿Le gustaría participar en actividades académicas relacionadas con educación emocional?



Pregunta No. 3	Respuesta	Valor
3. ¿Le gustaría participar en actividades académicas relacionadas con educación emocional?	Si	80%
	No	20%

Se evidencia que el 80% de

los encuestados estarían

interesados en participar en capacitaciones acerca de educación emocional.

Pregunta No. 4	RESPUESTA
4. ¿Qué tan valiosos son los contenidos aplicados a los maestros para el desarrollo de la educación emocional?	Realmente importantes, porque permite generar una verdadera relación docente-estudiante y en esa medida las clases son más productivas, potenciar las competencias emocionales y contribuir a la formación de seres íntegros.

Los docentes están de acuerdo en que capacitarse en educación emocional es de suma importancia.

Pregunta No. 5	Respuesta	Valor
5. ¿El contexto familiar influye en el desarrollo de las emociones en los estudiantes?	Si	100%
	No	0

5. ¿El contexto familiar influye en el desarrollo de las emociones en los estudiantes?



100%

■ Si ■ No

¿Es importante integrar la educación emocional en las instituciones educativas? si



100%

■ si

Todos coinciden en que es en la familia donde se crean los

vínculos de apego y por lo cual se empieza a formar de una manera adecuada o tergiversada según sean las vivencias.

Pregunta No. 6	Respuesta
7. ¿Cómo influye el docente en el entorno emocional de los estudiantes?	Los docentes influyen, a través de sus múltiples interacciones, en la motivación y en la configuración de la identidad personal de los estudiantes.

El docente al pasar gran parte de su tiempo con sus estudiantes, es promotor de gran parte de la educación emocional.

Pregunta No. 7	Respuesta	Valor
----------------	-----------	-------

La totalidad de los encuestados está de acuerdo en tanto que consideran que la educación emocional aboga por la autonomía, el respeto y el crecimiento personal.

8. ¿Es importante integrar la educación emocional en las instituciones educativas?	si	100%
--	----	------

Pregunta No. 8	Respuesta
10. ¿Cómo puede la institución crear espacios que permitan el desarrollo de la educación emocional en los estudiantes?	1. Capacitando a sus docentes. 2. Por medio de talleres de educación emocional. 3. Seminarios 4. Invitando a expertos a que les den charlas a sus estudiantes. 5. El área de psicología y psicopedagogía debe ser un área importante en las instituciones educativas y no relegarlas sólo a atender a los chicos problemas

Pregunta No. 9	Respuesta	Valor
11. ¿Puede la educación emocional disminuir las cifras de bullying en los centros educativos?	si	100%

Esto porque mediante la educación emocional, los niños, niñas y jóvenes adquieren habilidades que les permite la

adecuada gestión de sus emociones y por lo cual comprenden la importancia del respeto.

. ¿Puede la educación emocional disminuir las cifras de bullying en los centros educativos? si

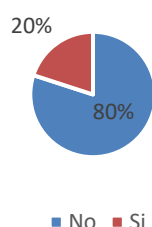


■ si

Pregunta No. 10	Respuesta
13. ¿Cómo podemos capacitar de manera formal a los educadores para que lleven a cabo estrategias que permitan desarrollar la educación emocional de los estudiantes?	Generando propuestas por medio de secretaria de educación y también utilizando plataformas digitales como zoom o meet entre otros.

Pregunta No. 11	Respuesta	Valor
14. ¿Colombia está preparada para integrar la educación emocional a los lineamientos curriculares?	No	80%
	Si	20%

. ¿Colombia está preparada para integrar la educación emocional a los lineamientos curriculares?



Se evidencia que el 80% de los docentes consideran que Colombia no cuenta con la normatividad y reglamentación adecuada para integrar la educación emocional a los currículos, por lo que hace falta un cambio estructural.

Pregunta No. 12	Respuesta
16. ¿Qué herramientas pedagógicas se deberían utilizar para integrar la educación emocional a las instituciones educativas?	Todas aquellas que fomenten la relación intrapersonal e interpersonal.

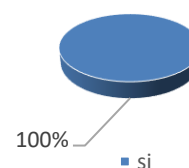
La totalidad de los docentes considera que un sinnúmero de herramientas pueda ser utilizadas en la educación

emocional.

Se denota que el 100% de los encuestados

Pregunta No. 13	Respuesta	Valor
17. ¿Estaría dispuesto a implementar actividades que permitan desarrollar la educación emocional en los estudiantes?	si	100%

13. ¿Estaría dispuesto a implementar actividades que permitan desarrollar la educación emocional en los...



está dispuesto a hacer uso de variadas estrategias para incluir la educación emocional en los ámbitos educativos.

Discusión.

Las metodologías de enseñanza en los establecimientos educativos se encuentra obsoletas, su principal inconveniente radica en que las instituciones deben obedecer parámetros dentro de unos lineamientos escolares implementados por el ministerio de educación y regirse dentro de una estructura poco convencional, estas mismas en las cuales prima un mayor valor a una calificación en conocimientos de recopilación y memorización estándar implantados sin propósito alguno, si dejar a un lado la calificación o castigo condicionante.

El desarrollo de niños felices y saludables, no está dentro del ámbito académico, ni busca motivar a desarrollar sus destrezas y habilidades intelectuales, humanas y emocionales; es evidente que el sistema educativo tiene una enorme brecha de desconexión con la realidad que se convierte en un problema para los estudiantes en las etapas medias (roots of action, 2015), originando niños con problemas de aprendizaje, problemas de conducta y comportamiento. Se educa para agradar al profesor con las respuestas estándar, entonces no hay nada para procesar y solamente se trata de memorizar información para responder a un examen.

El estudiante está siendo estructurado en un sistema de educación limitado, perdiendo la motivación, no permitiéndole desarrollar o potencializar sus habilidades y capacidades para razonar, es por ello que las instituciones seleccionan lo que se puede medir y las herramientas de medición son intimidantes y castigadoras, en el examen

escrito no miden la inteligencia; una persona que no tenga la capacidad de plasmar los pensamientos en un papel se muestra un fracaso e impotencia (Serna y Serna, 2015).

Grandes pensadores plantearon alternativas para el desarrollo intelectual, estipulando técnicas y aportando la teoría de la inteligencia emocional, en busca de un desarrollo que permita ayudar al ser a encontrar su equilibrio emocional, desarrollando grandes capacidades y habilidades sociales, previniendo el caos interno y externo (Goleman, 1959). La educación emocional impacta e influye en la vida de las personas tanto mental, físico y conductual. Peter expuso diferentes posibilidades de manejar distintas emociones y pensamientos por medio de la percepción, lo cual permite entender la importancia y en esa misma medida ejecutar actividades enfocadas en el desarrollo de las emociones desde edades tempranas, debido a que en los primeros años de vida se crean múltiples relaciones con el ser, afinidad y filiación con los demás individuos, las prácticas de éstos conllevan al buen desarrollo de las inteligencias (López, 2015).

Conclusiones.

Podemos determinar que la inteligencia emocional es un proceso fundamentado en la transversalidad con bases en el aprendizaje cognitivo y de esta manera íntegra variantes enfocadas en el aprendizaje/enseñanza que en gran medida está enfocado en reforzar distintas habilidades como las competencias emocionales y distintas conductas de riesgo, dicho lo anterior podemos inferir que la educación emocional deben estar fundamentada sobre contenidos educativos para que lleven a cabo su finalidad, lo que indica que su base educativa se encuentra en la infancia, en los educadores de instituciones educativas y enfocada en las relaciones humanas y educación emocional en el hogar, para ello se deben crear ciclos de formación que abarcan distintas etapas que

van desde preescolar, primaria y secundaria en las instituciones de educación formal.

Heras, Cepa & Lara (2016) establecen que “El aprendizaje de las competencias emocionales, tanto en niños como en niñas, debe convertirse en una prioridad en el sistema educativo” (p.72).

La inteligencia emocional es entendida como intrínseca y genuina reforzada por componentes afectivos, emocionales, sociales y cognitivos brindando habilidades y competencias necesarias para la actualidad lo que en gran medida contribuye en los contextos sociales, familiares y educativos, de esta manera ayuda a prevenir el suicidio, acoso, consumo de sustancias psicoactivas y/o alucinógenas, depresión, desorden alimenticio, bullying, estrés y ansiedad, entre otras todo ello de la mano de procesos pedagógicos que permita fortalecer diversas habilidades que expone Goleman.

Limitaciones.

Las limitaciones encontradas nos condujeron a que al poco tiempo para la aplicación de las encuestas debido a la situación que actualmente estamos atravesando en el mundo, la pandemia, aunado a ello la accesibilidad a internet no fue la mejor, entre otros por menores que se presentaron impidiendo la aplicabilidad de instrumentos en estudiantes con el fin de conocer los resultados y cambios en esta población luego de que se capacitasen los docentes con la guía pedagógica de educación emocional.

Recomendaciones.

Motivando la importancia que tienen este proyecto investigativo y en razón a los resultados presentados, se proyectan unas sugerencias dirigidas al personal de docentes y directivos del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas, con el ánimo de potencializar, fortalecer y enfocar la educación a su razón social Ideas Afectivas, basando

la enseñanza en el manejo de las emociones de los estudiantes, se recomienda lo siguiente:

A las directivas de la institución educativa planificar y ejecutar programas semestrales de actualización en educación emocional dirigido a los estudiantes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas.

Los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas deberán implementar talleres destinados a los estudiantes con el fin de darles a conocer el manejo de sus emociones y de esta manera la importancia de reconocer y desarrollar las mismas.

Las directivas del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas, tendrán que realizar sondeos y seguimiento a los estudiantes con el ánimo de evaluar el aprendizaje, fortalezas, debilidades del programa de educación emocional adquirido por los tutores.

Los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas deberán conformar talleres y mesas de trabajo con los padres de familia, estas tendrán la finalidad de medir el avance de los estudiantes referente a la forma de aprender valiéndose del manejo de las emociones.

Referencias bibliográficas

Bello, Z., Rionda, H. & Rodríguez, M. (2010). La Inteligencia Emocional y su Educación. Varona, núm. 51, 36-43.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360635569006>

Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación (3.ª ed.) Editorial Pearson Educación. (Original publicado en 2010).

Colorado, Y. S. (2011). La Educación Emocional como Integrante de la Formación Integral: una Alternativa para el Desarrollo Humano, Salud y Calidad de Vida. Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud, 8(2), 124-126.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3903110>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE. (2017). Encuesta de Comportamientos y Factores De Riesgo en Niñas, Niños y Adolescentes Escolarizados ECAS – 2016. (P. 9).

https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ecas/presentacion_ecas_2016.pdf

Fernández-Martínez, A. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la Educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14(1).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=773/77344439002>

Francisco González (2019, 22 de octubre). Inteligencia Emocional: Daniel Goleman (video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7p8siRzlg3E>

Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia Emocional y Competencias Emocionales en Educación Superior, ¿Un Mismo Concepto? Revista Iberoamericana de Educación Superior. VI (16). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299138522006>

García-Retana, J. (2012). La Educación Emocional, su Importancia en el Proceso de Aprendizaje. Revista Educación, 36(1)1.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Hernández-Sampieri, R., Fernández C. & Baptista, M. Metodología de la Investigación, (6.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores. (Original publicado en 2014).

Instituto Colombiano De Bienestar Familiar ICBF. (2015). Adolescentes, Jóvenes y Delitos: Elementos Para La Comprensión de La Delincuencia Juvenil en Colombia (21-24). https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/delincuencia_juvenil_web.pdf

Javier, F. (2007). Inteligencia Emocional en las Organizaciones Educativas. Psicogente, 10(17).
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1573>

López-Boudet, R. & Martínez-Vázquez, A. (2014). Inteligencia Emocional y La ventana del líder en los Directivos Turísticos. Ingeniería Industrial, 35(2), 229-239.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-59362014000200010

López-Cassá, E. (2016). Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, Experiencias Profesionales e Investigaciones. Ediciones Universidad San Jorge.
<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/ELIA-ZARAGOZA-2015-1.pdf>

- López, V. (2007). La Inteligencia Social: Aportes desde Su Estudio en Niños Y Adolescente con Altas Capacidades Cognitivas. *Psykhé* (Santiago), 16(2), 17-28.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282007000200002
- Macías, M. (2002). Las Múltiples Inteligencias. *Psicología desde el Caribe*. (10), 27-38. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf>
- Martín-López, E., González-Hermosell, J. & Del Barco, B. (2010). Inteligencia Emocional en Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832325043>
- Organización Mundial de La Salud OMS. (2014). Prevención del Suicidio. Un Imperativo Global. https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/es/
- Suárez-Colorado, Y. (2011). La Educación Emocional Como Integrante de La Formación Integral: Una Alternativa para el Desarrollo Humano, Salud y Calidad de Vida. *Duazary*, 8(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5121/512156315002>
- Vásquez, F. J. (2007). Inteligencia Emocional en las Organizaciones Educativas. *Psicogente*, 10(17).
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1573>
- Velásquez-Fernández, A. & Rojas-Garzón, Y. (2009). Neuropsicología de Las Emociones: El Aporte de Charles Darwin. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 3(2).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4396/439642484006>

Anexos.

Autorización al rector del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito,
Huila.

Pitalito, 2 de junio de 2020

Señor:

David Plaza Guamanga

Rector establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas

Cordial saludo

Somos estudiantes de noveno semestre del programa de psicología de la universidad Politécnico Grancolombiano, estamos desarrollando el proyecto de practica II; por lo que, mediante la presente, solicitamos comedidamente nos autorice la aplicación de un cuestionario sobre educación emocional dirigido a los docentes de la institución, cuyo único propósito es establecer estrategias pedagógicas que permitan integrar la educación emocional a los docentes en dicha institución.

Agradecemos su positiva y pronta respuesta.

Atentamente,

Mónica Vargas Reyes
Juan Carlos Álvarez ~~Deyia~~
Adriana Camila Hurtado Quintero,
Alexis Alberto ~~Movilla~~ Mendoza,

Solicitud aplicación del cuestionario a los docentes establecimiento educativo Liceo Ideas



ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO
LICEO IDEAS AFECTIVAS
Resolución No. 348 25 ABR 2016
Código DANE 341551800000

Pitalito, 12 de junio de 2020

Señores:

Estudiantes programa psicología Universidad Politécnico Grancolombiano

La ciudad

Asunto: Respuesta solicitud aplicación cuestionario.

Cordial saludo

Me permito informarles que para mí es un placer que ustedes se hayan interesado en este establecimiento educativo, para investigar un tema tan interesante como la educación emocional. Por lo cual los autorizo para que apliquen el cuestionario y demás instrumentos que precisen para su proceso de indagación.

Atentamente,

David Plaza Guamanga
Rector establecimiento educativo

Consentimiento informado en el cuestionario aplicado en el establecimiento educativo

Preguntas Respuestas 12



Cuestionario

Documento de consentimiento de tratamiento de datos personales.

Al diligenciar el siguiente cuestionario, AUTORIZO EXPRESAMENTE A: JUAN CARLOS ÁLVAREZ DEVIA, ADRIANA CAMILA HURTADO QUINTERO, ALEXIS ALBERTO MOVILLA MENDOZA, YOBANA YAZMÍN PINEDA GALÁN Y MÓNICA VARGAS REYES, Al tratamiento de sus datos personales dentro del contexto académico de la Universidad Politécnico Gran Colombiano y en concreto, para la realización del Proyecto LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA IMPORTANCIA DE SU INTEGRACIÓN A LOS DOCENTES DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO LICEO IDEAS AFECTIVAS EN PITALITO, HUILA. De la asignatura PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA. Dichos datos cedidos manteniendo siempre el anonimato a la Universidad Politécnico GranColombiano y a sus colaboradores docentes única y exclusivamente con fines formativos y educativos y, en concreto, para la corrección del Proyecto final de la asignatura PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA .He leído, entendido y acepto el tratamiento de los datos que proporciono.

A continuación se presentaran una serie de preguntas abiertas y cerradas, responda según sea el caso.

Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.

Consentimiento informado individual para los docentes del establecimiento educativo

Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.

	CONSENTIMIENTO INFORMADO	PROCESO	MISIONAL
		CODIGO	<u>TE RE FORMATO</u>
		VERSION	01
		PAGINA	1 DE 1

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de la psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 2, numeral 5 y el artículo 25 que establecen la confidencialidad de la información personal suministrada a los psicólogos, dicho lo anterior hacemos la entrega del presente consentimiento informado. Al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Este documento fue leído, de manera libre y espontánea, por lo tanto autorizo la utilización de mis datos con una finalidad estrictamente académica.

Nombre: _____

CC: _____

Firma: _____

Evidencias.**Guía Pedagógica de Educación Emocional.**

Guía Pedagógica de Educación Emocional



La presente guía pedagógica fue el resultado de una investigación realizada en el establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas por parte de: Juan Carlos Álvarez Devia, Adriana Camila Hurtado Quintero, Alexis Alberto Movilla Mendoza, Yohana Yazmín Pineda Galán & Mónica Vargas Reyes. Estudiantes del programa de psicología
Docente: Mg. Cristian Iván Giraldo León



Contenidos

- A. Introducción
- B. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- C. Antecedentes de la Inteligencia Emocional
- D. Principios de la Inteligencia Emocional
- E. ¿Para qué Sirve la Inteligencia Emocional
- F. Videos Complementarios
- G. Manejo de Emociones
- H. Identificar las Emociones
- I. La Tristeza y la Depresión
- J. El Miedo y la Ansiedad
- K. La Venganza
- L. Las Preocupaciones
- M. Videos Complementarios
- N. La Mente y el Autocontrol
- O. Definición de Autocontrol
- P. El Autocontrol en el Desarrollo Emocional
- Q. Desarrollo Personal
- R. El Poder de la Mente Subconsciente
- S. Videos Complementarios
- T. Lenguaje Asertivo
- U. Comunicación Asertiva
- V. Empatía
- W. Habilidades Sociales
- X. Conclusiones
- Y. Bibliografía

Introducción.

La presente guía pedagógica fue el resultado de una investigación realizada en el establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas en el municipio de Pitalito, Huila por parte los estudiantes: Juan Carlos Álvarez Devia, Adriana Camila Hurtado Quintero, Alexis Alberto Movilla Mendoza, Yobana Yazmín Pineda Galán & Mónica Vargas Reyes, de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad en el programa de psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, bajo la tutoría y supervisión del docente Mg. Cristian Iván Giraldo León.

Esta guía pedagógica tiene la finalidad de brindar conceptos que permitan a los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas entender y manejar aquellas herramientas necesarias para integrar la educación emocional en el aula de clases, ya que esta misma forma parte vital de sus vidas, pues permite adaptarse a los cambios socioculturales y en esa misma medida brindar herramientas que influyan en un desarrollo óptimo e integral del ser humano.

Es de gran importancia aclarar que esta misma solo tiene una finalidad académica, por lo tanto, no tiene un valor comercial.

Junio del 2020

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

La inteligencia emocional es aquella habilidad que permite entender, manejar y desarrollar distintas emociones de forma adecuada, logrando facilitar la interacción con nuestros pares, es por esto que el manejo de las emociones es una destreza que nos ayuda a la consecución de metas y objetivos planteados y en gran medida potencializa al individuo en el aprendizaje, sin dejar a un lado la importancia de sus bondades en la regulación de factores como el estrés. Distintas investigaciones científicas han podido evidenciar que aquellas personas con un alto manejo en sus emociones consiguen un mayor éxito.

La inteligencia emocional permite obtener un equilibrio entre diversos aspectos psicológicos y biológicos, ya que las sensaciones que ocurren en la parte física, se relacionan con la parte somática del sujeto y por ende se exteriorizan en su cuerpo.



Según (Goleman, 1995) la inteligencia emocional se inicia a desarrollar en los primeros años de vida y los acercamientos con padres y maestros traen consigo mensajes emocionales importantes para nuestras vidas.



El mundo educativo no es ajeno a esto, debido a que se ha evidenciado la necesidad de implementar la inteligencia emocional en los contextos educativos y de esta manera fortalecer a los docentes con herramientas enfocadas en la educación emocional y así influir en los niños, niñas...

Adolescentes y jóvenes, pues de esta manera se incentiva desarrollar distintas habilidades que influyen de manera significativa en el intelecto, logran estimular las destrezas sociales e incentivar diversas competencias más amplias, lo que incide en ciudadanos más estables a nivel psicológico mente, teniendo la capacidad de afrontar muchos desafíos que la vida les presenta.

Antecedentes de la Inteligencia Emocional.

El origen de la palabra inteligencia provienen del latín intelligentia.

Emoción en el latín corresponde a motere y significa moverse o estar en movimiento.

El precursor de la inteligencia emocional fue el psicólogo Edward Thorndike, quien definía esta disciplina como la habilidad o destreza para comprender y actuar de la misma forma en las relaciones con sus pares, aunado a ello algunos antecedentes sobre la inteligencia emocional nos permiten entender como Howard Gardner expresó que las personas poseen varios tipos de inteligencias que les permiten tener conexión con el mundo las cuales son:

Inteligencia Lingüística: se relaciona con la capacidad verbal, con las palabras y el lenguaje.

Inteligencia Lógica: es el desarrollo del pensamiento abstracto, con el cálculo, la precisión.

Inteligencia Musical: tienen que ver con las habilidades con la música.

Inteligencia Visual - Espacial: capacidad para integrar elementos.

Inteligencia Kinestésica: encaja los movimientos y los reflejos del individuo.

Inteligencia Interpersonal: Implica las relaciones interpersonales y sociales.

Inteligencia Intrapersonal: es el conocimiento de uno mismo, autoconfianza y automotivación.



El término inteligencia emocional se empieza a utilizar en el año 1990 en la literatura psicológica, sus primeros precursores son psicólogos norteamericanos como Peter Salovey y John Mayer, pero alcanzó su popularidad con la publicación del libro La Inteligencia Emocional de (Goleman, 1995), desde allí el concepto de inteligencia emocional tomo más fuerza.

Principios de la Inteligencia Emocional.

Diversas teorías psicológicas manejan una amplia gama de información sobre la inteligencia emocional las cuales abarcan aspectos neurológicos, cognitivos y biológicos entre otros.



Según (Goleman, 1995) la inteligencia emocional cuenta con varios principios:

1. distinguir las propias emociones: El principio de Sócrates "conócete a ti mismo", manifiesta que este principio es el más importante toda vez que es la columna vertebral de la inteligencia emocional, tener conciencia de nuestras emociones, diferenciar el

sentimiento cuando este se presenta, el no distinguirlos nos desestabilizaría.

2. Manejar las emociones: la destreza de manejar nuestras emociones y sentimientos de una forma correcta. Esta habilidad posibilita unas buenas relaciones interpersonales.

3. Automotivarse: las emociones nos dan la motivación para ciertas acciones, es por ello que estas dos palabras están siempre relacionadas, aunado a ello la automotivación es importante para obtener grandes logros para esto se requiere tener una mente despejada al realizar actividades recreativas.

4. Reconocer las emociones de los demás: para las relaciones interpersonales es importante el don de la empatía, las personas con esta habilidad perciben más fácilmente las necesidades de los demás.

5. Establecer relaciones: es un complemento de lo anterior lo cual conlleva a que las competencias sociales se reafirmen y se potencialicen lo que a la larga genera un buen liderazgo, eficiencia y popularidad.

¿Para Qué Sirve la Inteligencia Emocional?

según (Goleman, 1995) establece que el manejo de las emociones o la inteligencia emocional nos permiten:

- ❖ Reflexionar y tomar conciencia
- ❖ Comprender al otro.
- ❖ Tener mayor tolerancia a la frustración.
- ❖ Mejorar las habilidades sociales.
- ❖ Mejora la convivencia, entre otras más.



Siete hábitos para aprender a desarrollar la educación emocional:

- Concentrarse en lo positivo: concentrarse en nuestras habilidades en lo que podemos desarrollar fácilmente, en lo que podemos controlar, obviamente no podemos hacer a un lado lo negativo, solo no se debe desgastar en lo negativo.
- Rodearse de gente positiva: es necesario evitar al máximo las personas negativas o de medios hostiles para nosotros, ya que son nocivas y un gasto de energía innecesario, las personas positivas harán que nuestra motivación aumente.
- Poner límites y mostrar firmeza cuando se requiera: sin perder la empatía y la educación se debe poner límites a cosas que no son provechosas para nosotros, obviamente se debe tener tacto al hacerlo la idea no es hacer enemigos, al contrario, ser amistoso, pero con auto determinación.
- Pensar en las cosas buenas del futuro y dejar a un lado lo pasado: se debe de aprender de los errores, no ver el fracaso como pérdida sino todo lo contrario como enseñanza.
- Formar tu vida más dinámica, feliz e interesante: descubrir lo que realmente me hace feliz dependiendo del ámbito en el cual me encuentre, hogar, trabajo, entre otros, siéntete bien al ver a los demás felices y realizados comparte esas sensaciones, procura ser feliz y hacer feliz a los demás.
- Gasta tu energía correctamente: no te encasilles en los problemas trata de mirar lo bueno en lo que puedes gastar tus energías y acciones, crea conciencia de lo malo sin dejar que este te desconcentre.
- Aprende continuamente y crece hacia tu independencia: siempre enfocarse a adquirir nuevos conocimientos que nos permitan

crecer, ser abiertos a nuevas ideas, crear pensamiento crítico y respetar la opinión de los demás.

Videos complementarios

<https://www.youtube.com/watch?v=dQtx4NGK1DE>

<https://www.youtube.com/watch?v=RdYMERjzimw>

<https://www.youtube.com/watch?v=s1Jpyc-lghM&feature=youtu.be>

Manejo de Emociones

Es de gran importancia conocer cómo identificar las emociones propias y la de los demás, pues esto nos facilitará poder adquirir un autocontrol de las mismas, así mismo podemos enseñar a los demás la manera adecuada de hacerlo.

CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES



Identificar las Emociones.

Tener la habilidad de reconocer nuestras emociones y la de los demás es fundamental para la vida y esto es la base de la inteligencia emocional, ya que esta misma está vinculada de manera directa con la educación emocional, una persona debe ser capaz de identificar cada una de sus emociones tales como la tristeza, la ira entre otras, de no poder, estas le pueden generar dificultades sociales y familiares, como también personales, al no reconocerlas puedes ver cosas donde no las hay, es decir ver tristeza en una persona que es algo introvertida, entre otros aspectos como mal interpretar un mensaje.

Para iniciar a conocer e identificar las emociones no debemos ocultarlas y es bueno poder acceder a estas en momentos de mucha sensibilidad.

Una herramienta útil para ir conociendo nuestras emociones es crear algún tipo de diario en el cual se plasme el estado de ánimo y las emociones, discriminándolas en emociones positivas y negativas, que nos permitan reflexionar sobre lo que sentimos o vivimos en esos instantes que se presentaron.

Debemos ser conscientes de la forma como expresamos nuestras emociones ya que esto nos permite conocer más a fondo lo que experimentamos cuando estas llegan, con el ánimo de controlar y conocer más estas emociones un ejercicio que se puede hacer es dar un discurso enfrente de un espejo o filmándonos que nos permitan ver las expresiones que tenemos en el rostro, lo que significa que vemos como expresamos nuestras emociones y entender como nos ven los demás, lo que nos permitirá leer los rostros esto es una gran herramienta que permite identificar las emociones.



La Tristeza y la Depresión.

Identificarlas emociones como la tristeza y la depresión es de suma importancia ya que la mayoría de personas suele confundirlas, generalmente esto ocurre cuando no sabemos manejar distintas situaciones.

La tristeza afecta el ánimo y da sensación en todo el cuerpo de debilidad, esta puede ocurrir cuando hemos perdido algo valioso o que hemos deseado.

La depresión es un trastorno psicológico que nos puede inducir al aislamiento social o familiar y desencadenar otras cosas más, añadiendo que la depresión puede generar ansiedad.

Es por ello que es importante conocer nuestras emociones para poder tener autocontrol sobre estas, controlarlas no significa que se van a suprimir, significa que las vamos a conocer y luego a utilizar ese conocimiento para transformarla en pro de nuestro beneficio.

Cuando manejamos la tristeza, se necesita aceptarla y no luchar contra ella, esto hará que sea menos intensa, luego se requiere que la

expresemos y no tener miedo a perder el control de vez en cuando llorar ya que es normal hacerlo.

El Miedo y la Ansiedad.

Iniciemos con definir que es el miedo, del cual podemos decir que es una perturbación que mezcla angustia en el estado de ánimo de la persona, esto debido a factores ambientales o cognitivos, el miedo siempre ha estado en la vida del ser humanos desde sus inicios.

La ansiedad, es un sistema de alerta que posee el cuerpo cuando se encuentra en riesgo de algo, es por ello que la ansiedad y el miedo comúnmente van ligados y nos permiten reaccionar ante situaciones riesgosas reales o imaginarias.

La Venganza.

Como hemos descrito anteriormente, existen una serie de emociones y sentimientos en el ser humano que son agradables y otros no, la lista es larga, podemos recordar algunos como la alegría, la tristeza, la rabia, la ilusión, entre otros.

Una emoción que debemos saber manejar con suma precaución es la venganza, ya que puede ser peligrosa y desproporcionada, esta nos indica que es un sentimiento el individuo regrese todo su padecimiento a quien este cree que lo ha causado, este sentimiento tiene mucha conectividad con la ira ya que esta es violenta.

Las preocupaciones.

Otra de las emociones importantes que debemos analizar son la preocupaciones las cuales nos roban la tranquilidad y nos generan un gasto de energía, estas ¿son necesarias?, ciertamente podrían serlo ya que la si las manejamos en un término adecuado nos pueden ayudar a

ser responsables, nos permiten resolver nuestros problemas y nos regulan para no caer en conflictos, de esta manera las preocupaciones son necesarias ya que nos conducen a buscar soluciones a nuestros problemas o falencias, por ello es indispensable poder trabajarlas para no quedar anclados en ellas y generar un gasto innecesario de energía y pérdida de tranquilidad, lo que conlleva a desestabilizarnos por lo que podría haber sido y no fue, esto es un error grave ya que no se puede cambiar lo hecho, lo que si no permite es reflexionar y aprender de dicho acontecimiento.

Videos Complementarios.

https://www.youtube.com/watch?v=fF_AKSAS4og

https://www.youtube.com/watch?v=_m7A1rhYzck

https://www.youtube.com/watch?v=T2p1YLhw_2aI&feature=youtu.be

La Mente y el Autocontrol.

A continuación, trabajaremos la mente y el autocontrol, es por ello que lo desglosaremos en cuatro puntos, con el fin de afianzar conocimiento y adquirir técnicas que nos faciliten el autocontrol.

Para entender esta palabra iremos a sus orígenes, como observamos la palabra autocontrol está compuesta por dos que son auto que es originada por el griego que traduce "si mismo" y control que origina del francés que es sinónimo de control y dominio.

El Autocontrol en el Desarrollo Emocional.

La naturaleza y características del ser humano corresponde a sus emociones las cuales pueden llevar impulsos, por ello una de las situaciones del ser es controlar esos impulsos aplicando el autocontrol, pero esto no quiere decir que tener autocontrol es estar bien en momentos malos o restringir las emociones malas o poco agradables, la idea es poder minimizar el impacto de estas al punto que las podamos llevar y no ser presos del pánico y el desaforo.

Para poder ir avanzando en el autocontrol se debe examinarme e ir identificando los posibles potenciales y debilidades, al conocer esto podemos ir dándole un manejo a las emociones y no permitir que estas afloren instintivamente y sin control

A continuación, haremos un ejercicio para poner en práctica el auto control:

Esfuézate a aplazar un pacer inmediato, es decir si te gusta navegar por la web de forma desmedida, establezca una alarma que le indique un límite, otra situación podría ser si eres una persona que no sabe administrar el dinero y le gusta comprar de forma desmedida es entregarle una parte a su pareja para que esta la guarde.

Otra clave para crear autocontrol puede ser establecer unos logros que usted quiere alcanzar y posterior a esto plantar recordatorios utilizando los medios que más le llamen la atención, en estos poner nuestras metas, es decir en un tablero que veas constantemente escribir hacer ejercicio el día de hoy, o en el recordatorio de tu celular, establecer la alarma que te recuerde este objetivo, de igual forma crear otro cada 15 días que permita examinar los avances planteados.

Desarrollo Personal.

Es un proceso de transformación del ser humano en donde el individuo trata de adoptar nuevos hábitos y costumbres que según él son beneficiosos, estos están relacionados con la parte física y mental.

Este desarrollo implica o más bien convergen varios conceptos como la autoestima, autodirección, autoconocimiento, que nos aportan estímulos positivos y en esa misma medida convierten en emociones como la felicidad, bienestar en todas sus dimensiones familiar social, laboral entre otras.

"Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el dogma, que es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje para hacer lo que te dicen tu corazón y tu intuición"

STEVE JOBS
(1955-2011)



<http://www.exitoydesarrollopersonal.com/>

El Poder de la Mente y el subconsciente.

Recordemos que la mente está dividida en varias fases y en cada una de ellas tenemos diversas funciones, para ilustrar de mejor manera este punto diremos que la mente está conformada por:

La mente consciente en donde vemos que en ella esta la razón y la lógica, esta mente la utilizamos para conocer lo que debemos realizar, en ella están almacenado los detalles de todo lo que requerimos, como cruzar una calle, analizando que no se presente peligros como el tráfico

y demás, esta mente tiene habilidad de almacenar eventos en las demás mentes.

En la mente subconsciente están almacenados los recuerdos y muchas de las cosas que hemos aprendido durante nuestras vidas, para muchos psicólogos esta mente es supremamente importante ya que es ella la que facilita que las personas se desliguen de ciertas cosas vividas en el pasado y al no saberlo genera distintos padecimientos que se pueden reflejar en la salud.



¿Pero podemos calibrar nuestra mente subconsciente?, claro que es posible es por eso que daremos unos ejemplos importantes para tal situación:

Cultivar ideas positivas de manera constante, resulta que en el subconsciente tenemos almacenadas una serie de ideas negativas que a lo largo de nuestra vida hemos enviado al baúl del subconsciente, la idea es atraer cosas positivas para ello podemos escribir y hacer planas de lo que queremos.

Visualizarte constante mente alcanzando tu objetivo, te puedes auto motivar almacenando o imaginando lo que deseas, si quieres una casa piensa en lo que en realidad quieres.

Desecha todas las ideas negativas que se te vengan en mente, es muy normal que suceda, pero se debe de cambiar por aspectos positivos y motivadores, al principio es complicado y puedes llegar a dudar, pero con el tiempo será normal pensar en positivo.

Convierte estos pensamientos de forma recurrente, recuerda que los hábitos se forman después de una rutina de tiempo no muy amplio el cual está alrededor de 21 días o un mes.

Videos Complementarios.

https://www.youtube.com/watch?v=ZfiXIJx4_E0&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=I9d8Gum8fuQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=403eewkKnlg>

Con el fin de seguir afianzando nuestro aprendizaje llego el momento de hablar de la comunicación, la cual es fundamental para las relaciones sociales, por este motivo veremos varios aspectos fundamentales de la comunicación:

Es de vital importancia hablar sobre la comunicación ya que esta nos facilita interactuar con los demás es por ello que desglosaremos esta comunicación en varios aspectos fundamentales para que esta se lleve de buena manera, asimismo la comunicación es un factor fundamental

en la inteligencia emocional toda vez que nos permite afianzar nuestro entorno social.

Lenguaje Asertivo.

Para llegar a utilizar un lenguaje asertivo es necesario expresar lo que realmente deseamos transmitir, ser claros educados y directos con nuestro interlocutor, si nos remitimos al diccionario de la real academia española asertividad nos refleja un concepto como una persona que expresa su opinión de manera firme, es decir ser asertivo o tener un lenguaje de esa manera es demostrar firmeza, madurez y seriedad en el momento de transmitir dicho mensaje.

Según (SMITH, 2003) ser asertivos es una habilidad social que evita tener relaciones malas o de torturas y como toda habilidad se pule y se perfecciona, extraemos una aparte de su libro en el cual manifiesta lo siguiente: "mucha gente necesita aprender sus derechos personales, como expresar pensamientos, emociones y creencias en formas directas, honestas y apropiadas sin violar los derechos de cualquier otra persona. La esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir "no", la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos, la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos, y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones".



Es importante tener en cuenta que la ausencia de esta habilidad, se ve principalmente en personas introvertidas con problemas de relacionarse con sus pares.

Comunicación Asertiva.

Este tipo de comunicación es una manera consciente de comunicarse, se caracteriza por ser directa respetuosa, clara y equilibrada, es el medio por el cual transmitimos nuestras ideas, deseos y sentimientos, nos permite ajustar nuestros argumentos, pero en ello debemos ser cautelosos y respetuosos a la hora de dirigirnos a los demás, con el fin de no causar daño. Para lograr una comunicación asertiva más adecuada es importante tener en cuenta siempre comunicarnos en primera persona, argumentar siempre nuestras ideas, ante todo la modestia y el respeto, por último no tomarse las cosas a título personal, en gran medida fortalecer la comunicación asertiva es una gran necesidad, por esto pondremos a consideración unos tipos: evalúa tu estilo, usa frases con “yo”, aprende a escuchar, busca acuerdos, oponerse de forma asertiva. Aprender a decir no, usa el lenguaje no verbal, controla las emociones, afronta las críticas, acepta las emociones, afirma o pregunta claramente, solicita cambios de comportamiento a otra persona.

Empatía.

La palabra empatía corresponde a la habilidad que poseen algunas personas para comprender las emociones de otros, es la forma de conectarse con los demás o la habilidad que se tiene que permite comprender como vive el otro, lo que se traduce en una mejor comprensión de las acciones de los demás, estas acciones representan emociones y conductas entre otras.

Los científicos manifiestan que la empatía corresponde a neuronas espejo, que permiten reaccionar ante emociones o actos de otros, es la forma de como el cerebro experimenta lo que otros experimentan, ejemplo de ello es el bostezo que provoca ver a otro realizándolo. Algo

de subrayar es que las mujeres generan más empatía que el hombre y todo a raíz de la genética. Al ser más empático nuestra área social crece más, podemos ser más persuasivos, más populares entre los demás, la facilidad para comunicarnos es más amplia, las relaciones sociales son más satisfactorias, fortalece habilidades relacionadas con el liderazgo, además de motivar, se logra ser comprensivo y razonable.

Pero como logramos ser más empáticos:

La idea es mejorar y sacar el máximo de provecho a nuestras habilidades, para ello debemos escuchar y estar atentos a la parte kinestésica de nuestro interlocutor, es decir su postura, sus expresiones, el movimiento de sus ojos, ya que nos permiten tener un panorama más amplio de lo que el otro quiere, siente y desea dar a conocer.

Aunado a lo anterior es importante imaginar que situaciones motivan a los demás para reaccionar de la manera que lo hacen, es decir si tuvo alguna dificultad, mirar la razón o las posibles razones nos darán una ventaja en el momento que interactuemos y ganaremos empatía

Mostrar interés por tu interlocutor genera más empatía, siempre pregunta como esta que tal se siente esto amplia la empatía entre las dos partes y fortalece los lazos de la comunicación.

Cuando una persona expone sus dificultades, es de gran importancia no emitir un juicio de valor, por ende, lo adecuado es tratar de comprender con el fin de brindar más confianza y así dicha persona se sienta más cómoda y pueda abrirse con nosotros.

Constantemente nos debemos poder en la posición de los demás esto nos permite acrecentar nuestra empatía y nuestras relaciones sociales crecerán.

Habilidades Sociales.

Las habilidades sociales son aquellas que nos permiten interactuar con los demás, de forma más eficiente y productiva, es importante saber que la cultura e idiosincrasia hace que nuestras habilidades cambien, pero estas habilidades no son innatas al ser humano, estas se crean y se perfeccionan con el transcurrir del tiempo.

según (Carnegie, 1936) existen algunas maneras de agradar a los demás y conseguir unas habilidades sociales más fuertes entre ellas tenemos:

Interesarse por los demás, es necesario prestar más atención a las personas y más aún si ellas hacen parte de nuestros círculos más cercanos, familia, amigos etc., para ello se debe ser emotivo con estas personas, preguntar cómo va en sus quehaceres y demás signos de interés, esto mejora significativamente nuestras relaciones.

Sonríe y saluda a las personas con su nombre, para todos los seres humanos es muy importante nuestro nombre es por ello que si lo haces le transmitirás a la otra importancia y generas un poco más de cercanía con este.

Demuéstrale a los demás que estas interesados a escucharlos hazlos sentir cómodos y escuchados esto te permite conocer más de los demás, de igual manera le trasmite a interlocutor su importancia.

Videos Complementarios.

<https://www.youtube.com/watch?v=itBLSKocD4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=chXsLtHqfdM>

Conclusiones.

La educación emocional es importante conocerla pues no da herramientas para auto controlarnos y tener una mejor calidad de vida, nos evita gastar energías en algo insignificante y por el contrario nos ayuda a tener una vida a plenitud, por otra parte es necesario enseñar a nuestros niños, niñas y adolescentes que conociéndonos podemos potencializar nuestro cerebro y enfocarnos en conseguir lo que en realidad nos hace feliz, a evitar sufrimiento innecesario, podremos ganar mayor concentración y fortalecer nuestro aprendizaje, nos da más herramientas y nos amplía el panorama, es por ello que se requiere tener docentes que conozcan esta disciplina con el ánimo que haya una mejor educación y puedan guiar a nuestros estudiantes por una buena enseñanza potencializando el autocontrol que nos permita tener ciudadanos más capaces y mentalmente más fuertes.

Bibliografía.

Carnegie, D. (1936). Cómo ganar amigos e influir sobre las personas. Simon & Schuster.
 Gardner, H. (1983). Las inteligencias múltiples. Boston.
 Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Nueva York: Zeta.
 SMITH, M. J. (2003). Cuando digo no, me siento culpable. Barcelona: bolsillo.
 Como lograr una comunicación asertiva por Juan Sebastián Celis Maya
<http://www.grandespyrnes.com.ar/>
 Habilidades Sociales febrero 11, 2014 by pau navarro
<http://habilidadsocial.com/ejercicios-de-empatia/>
 5 pasos para programar tu subconsciente para el éxito
<http://www.vidaprofesional.com.ve/>
 Talento Humano
<http://enriquecetupsicologia.com/>
 como reconocer nuestros sentimientos
<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/reconocer-sentimientos.html>
 inteligencia emocional
<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2010/04/05/inteligencia-emocional-identificar-las-emociones/>

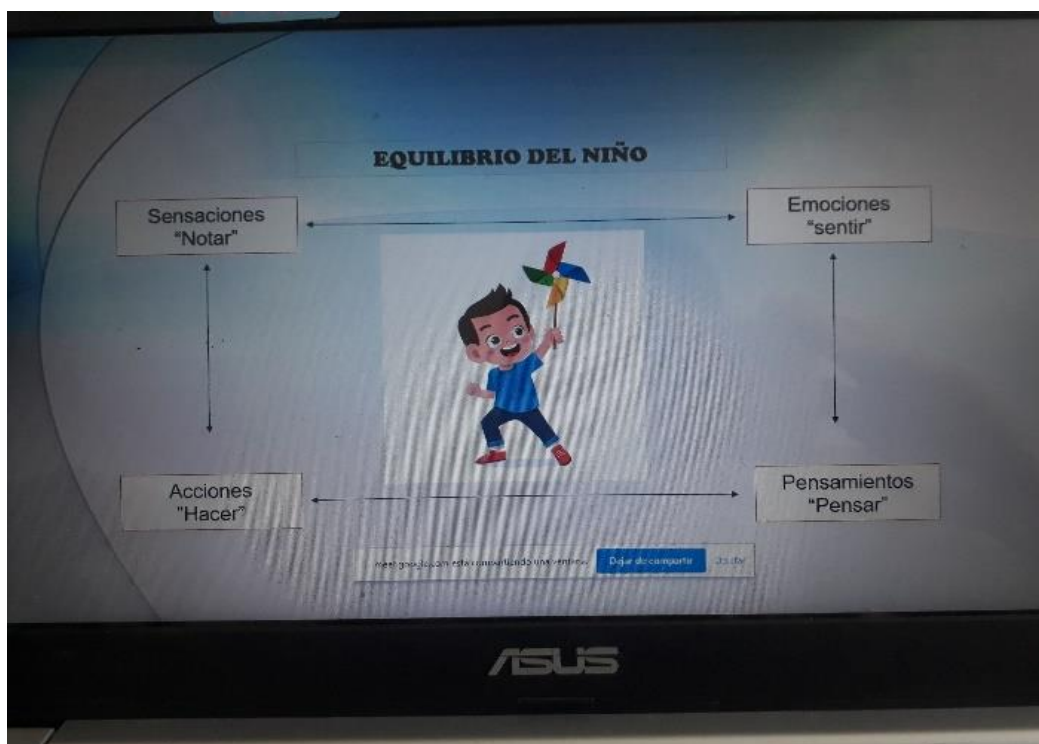
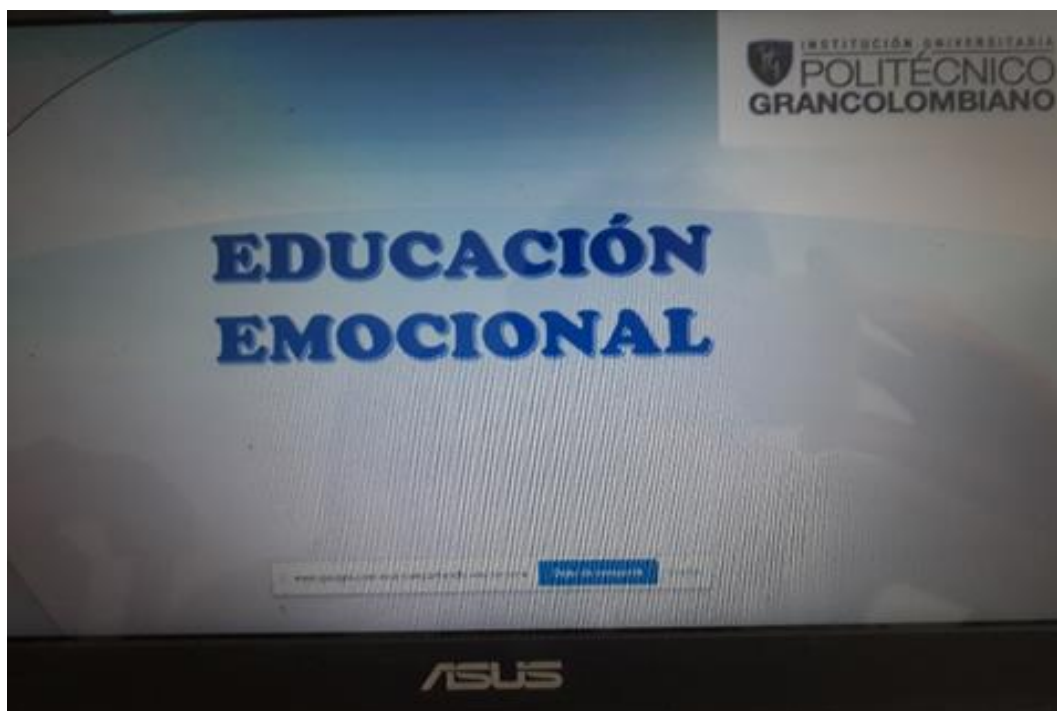
Argavan

<http://argavan.com/7-habitos-de-la-gente-con-elevada-inteligencia-emocional/>



Evidencias fotográficas.

Capacitación para los docentes del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.



Logo del establecimiento educativo Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila



Liceo Ideas Afectivas de Pitalito, Huila.



Municipio de Pitalito, Huila.

