

LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS EMOCIONALES Y LA CONVIVENCIA EN
ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LOS
QUINDOS DE ARMENIA

Dina Luz Leiton Jiménez

Universidad Tecnológica de Pereira

Facultad de Educación

Maestría en educación

Pereira 2018

LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS EMOCIONALES Y LA CONVIVENCIA EN
ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LOS
QUINDOS DE ARMENIA

Dina Luz Leiton Jiménez

Trabajo para optar al título de magíster en Educación

Asesora,

Luz Stella Montoya Alzate

Universidad Tecnológica de Pereira

Facultad de Educación

Maestría en educación

Pereira 2018

Nota de aceptación

Director de tesis

Jurado

Jurado

Pereira, Abril del 2018

Tabla de contenido

Introducción	11
1. Planteamiento y justificación del problema.....	13
1.1 Objetivos	23
1.1.1 Objetivo general	23
1.1.2 Objetivos específicos	24
2. Marco teórico.....	25
2.1 Las ciencias sociales en el contexto educativo.....	25
2.2 Una mirada hacia la ciudadanía	30
2.3 El papel de las competencias ciudadanas en el ámbito escolar.....	33
2.4 Las competencias emocionales como factor influyente para la convivencia.....	36
2.5 La convivencia en el aula.....	39
2.6 La enseñanza de competencias emocionales.....	41
3. Metodología	45
3.1 Enfoque investigativo.....	45
3.2 Diseño investigativo.....	46
3.3 Unidad de análisis y de trabajo	47
3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	47
3.5 Procedimiento.....	48
4. Análisis de resultados	54
4.1 Análisis categorías de primer nivel	54
4.2 Análisis categorías de segundo nivel	59
4.2.1 Conciencia Emocional.....	61

4.2.2 Inteligencia interpersonal.	70
4.2.3 Empatía.....	73
4.2.4 Habilidades de vida y bienestar.	75
4.3 Análisis práctica docente.....	77
5. Discusión de resultados	83
6. Conclusiones.....	91
7. Recomendaciones	94
Referencias bibliográficas.....	96

Resumen

El siguiente trabajo investigativo se llevó a cabo con el fin de describir cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y su relación con la convivencia en estudiantes de noveno grado de una Institución Educativa pública en la ciudad de Armenia. Este trabajo se realizó con 35 estudiantes, 20 mujeres y 15 hombres que fueron observados y grabados durante el desarrollo de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula”.

Esta investigación pertenece al macroproyecto en la didáctica de las Ciencias sociales desarrollado en la maestría de Educación en la universidad Tecnológica de Pereira sobre las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia, tomando como punto de partida la siguiente pregunta: ¿Cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula?

El enfoque de la investigación fue cualitativo puesto que tuvo como fin observar, e interpretar una realidad social, en este caso particular las manifestaciones de las competencias emocionales. Se utilizó como técnica la observación participante que consiste en observar y participar en las actividades del grupo. Mediante la aplicación de una unidad didáctica se tuvo una interacción constante con el grupo, aspecto que permitió observar expresiones orales y corporales que fueron objeto de estudio en la recolección de datos. Por otra parte, para llevar este procedimiento a cabo se usaron como instrumentos, los diarios de campo, las grabaciones de video, y la producción escrita de los estudiantes. Posteriormente, se realizó el análisis de los datos.

El diseño aplicado fue el estudio de caso porque se analizó a profundidad una unidad, es decir las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales.

Después de realizar este estudio se evidenció que los estudiantes reconocen la importancia del manejo de las emociones para vivir en armonía. Además, los estudiantes expresaron sus puntos de vista y reflexionaron sobre sus vivencias y conocimientos destacando el papel de la comunicación, la empatía y el respeto como base fundamental para tener relaciones amables con los demás.

Este proyecto tiene una directa relación con las finalidades de la enseñanza de las ciencias sociales ya que contribuyó a que los estudiantes desarrollaran las capacidades de resolución de conflictos, diálogo, asertividad, acuerdo de normas, el reconocimiento de emociones propias y ajenas con el fin de que sean más reflexivos y asuman sus emociones y las relaciones sociales con mejor dominio.

La enseñanza de las Ciencias Sociales no se basa en transmitir conocimientos históricos, políticos o geográficos, por el contrario una de las prioridades se fundamenta en ubicar a los estudiantes en su contexto social e histórico y que logren comprenderlo y vivir en sociedad, en otras palabras se puede destacar que el fin de las Ciencias Sociales consiste en fortalecer todas las competencias y conocimientos de los estudiantes para que tengan herramientas cognitivas y reflexivas que les permita analizar los sucesos que acontecen, comprender el mundo de hoy e interactuar en él con más responsabilidad y compromiso social.

Es recomendable continuar realizando este tipo de actividades que promuevan en los estudiantes espacios de metacognición para que ellos desarrollen y potencien sus habilidades sociales y sean

más conscientes de cómo se relacionan con los demás de acuerdo a sus emociones. Lo anterior con el fin de que los estudiantes sepan afrontar y darle solución a problemas sociales partiendo del propio dominio de sus emociones.

Palabras clave: competencias ciudadanas emocionales, convivencia, reconocimiento de emociones.

Abstract

The following research study was carried out with the purpose of describing how the emotional citizenship skills are shown and their relationship with the coexistence in ninth grade students from a public School in Armenia city. This work was done with 35 students, 20 women and 15 men who were observed and recorded during the development of the teaching unit “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula”.

This research belongs to the Social Studies teaching approach macro project framed by the emotional citizenship skills and the coexistence, taking as a start line the following question: how are the emotional citizenship skills expressed and how do they relate to the coexistence in the classroom?

The research approach was qualitative since it had as an aim to observe, interpret and understand a social reality, in this case the emotional citizenship skills. The participant observation was used as a technique and it consists of observing and participating in the activities of the group.

Through the implementation of the teaching unit there was a constant interaction with the group aspect that allowed to observe oral and body expressions that were subject of study in the data collection. On the other hand, instruments such as video recordings, video transcriptions and students written papers were used for the data gathering. Subsequently the data analysis was taken.

The research design used was the case study because a unit was analyzed in depth, that is to say the emotional citizenship expressions.

After fulfilling this research, it was highlighted that students recognize the importance of managing their emotions to live in harmony. Besides, students expressed their points of view and reflected upon their experiences and background, pointing out the role of communication, empathy and respect as a relevant basis to have kind relationships with others.

This project is directly related to the purposes of Social Studies teaching since it helped students to develop the abilities at solving conflicts, dialogue, assertiveness, class rules agreements, and recognizing own emotions and other's emotions with the aim of being more reflective and that they assume their emotions and social relationships with a better self-control.

The Social Studies teaching is not based on transmitting historical, political and geographic knowledge, on the contrary, one of the priorities is founded to place students in a social and historical context so that they can understand it and live in society, in other words, it can be highlighted that the purpose of Social Studies consists of strengthening students skills and their knowledge to have cognitive and reflective tools that allow them to analyze the events that occur, understand the present-day world and interact in it with more responsibility and social commitment.

It is recommended to continue performing this kind of activities that promote students' metacognition spaces so that they develop and enhance their social abilities and be more aware of how they get along with the others according to their emotions. The foregoing has the target that students know how to face and solve social problems on the basis of the control of the own emotions.

Keywords: emotional citizenship skills, coexistence, emotions recognition.

Introducción

Hoy nuestro sistema educativo enfrenta muchos retos debido a los cambios emergentes que confluyen en nuestra sociedad, en el ámbito social por ejemplo se observa un auge de violencia, e intolerancia, que se resumen en una crisis de valores y de familias desintegradas que han perdido su rol formativo y han ido delegando esta responsabilidad a la escuela. Actualmente se percibe un índice alto de violencia en la sociedad y uno de los factores es debido a la falta de tolerancia y de manejo de las emociones que no se ha tomado en cuenta en la educación como una prioridad o requisito dentro del currículo. Por esto el sistema educativo debe tomar parte activa para contribuir a la formación de nuevos ciudadanos que promuevan la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la igualdad y la convivencia pacífica y de esta manera brindar herramientas para que los niños y jóvenes aprendan a convivir.

Para llevar esta tarea a cabo, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) ha impartido un referente pedagógico con los estándares de las competencias ciudadanas que se han venido implementado desde el año 2004 para fomentar en los estudiantes conocimientos de las mismas, entendiendo las competencias ciudadanas como el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

El objetivo de impartir estas competencias es formar a los y las estudiantes en conocimientos y competencias necesarios para relacionarse con otras personas de manera pacífica y constructiva, sin recurrir a la violencia, y para lograr esto se hace necesario darle importancia a

las competencias ciudadanas emocionales puesto que en ningún ámbito de la vida se enseña a ser consciente del rol que las emociones juegan en el diario vivir.

Teniendo en cuenta esta necesidad surge la propuesta de realizar el siguiente trabajo investigativo con el fin de describir cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Los Quindos. Este proyecto fue desarrollado en el marco del macroproyecto Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales en la Didáctica de las Ciencias Sociales, que es brindado por la Maestría en Educación en la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP).

El presente documento está conformado por 7 apartes, en el primero está el planteamiento y justificación del problema (donde se describe el problema y se justifica el porqué de este trabajo investigativo), en el segundo se encuentra el marco teórico(que es donde se referencia el tema investigativo por medio de las fuentes teóricas), en el tercer aparte está el proceso metodológico(aquí se plantea el enfoque de la investigación, así mismo se expone el diseño, se describe la unidad de análisis y se relacionan los instrumentos que se usaron para la recolección de datos), en el cuarto está el análisis de resultados(que se realizó en dos niveles identificando códigos y categorías de la información recolectada), en el quinto se relaciona la discusión de resultados, en el sexto se enmarcan las conclusiones y finalmente se hacen unas recomendaciones para tener en cuenta para próximas investigaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula.

1. Planteamiento y justificación del problema

En la actualidad se evidencia una problemática social en cuanto a los comportamientos cívicos y relaciones interpersonales de los estudiantes, como resultado de la crisis de valores, falta de normas de convivencia, hogares disfuncionales, consumo de sustancias psicoactivas, violencia intrafamiliar, violencia escolar (bullying), entre otros. Por esto surge la necesidad de desarrollar competencias ciudadanas desde la escuela, ya que este es un espacio privilegiado, no solo en la construcción de conocimientos sino de dinámicas sociales y emocionales encaminadas al mejoramiento del comportamiento del ser en su entorno.

Según Chaux (2004) Las competencias ciudadanas son una serie de habilidades, capacidades, conocimientos y actitudes que les permiten a las personas participar en una sociedad de manera democrática. Es relacionarse con otros de manera pacífica, valorar la diversidad, las identidades de los grupos, reconocer y respetar los derechos fundamentales propios y de los demás.

De acuerdo a lo anterior, Chaux, (2004) hace referencia al concepto de ciudadanía y a la necesidad de abordarlo desde las competencias emocionales, afirmando que dichas competencias son igualmente significativas y que las emociones están mucho más relacionadas con las acciones de lo que antes se creía, hoy en día se sabe que la manera cómo cada uno se relaciona con sus emociones depende del nivel de conciencia que se adquiere con las experiencias. En términos de competencias emocionales es muy importante la empatía, la capacidad para sentir algo parecido a lo que están sintiendo otros, tristeza al ver el dolor de otros, alegría cuando hay alivio para otros y esto es fundamental para la convivencia. (Chaux, 2007).

Esta necesidad no es ajena en el contexto internacional, puesto que se refleja la necesidad de involucrar las competencias emocionales en el sistema educativo a nivel mundial. En Estados Unidos se han empezado a aplicar programas en las escuelas a causa de que la mayoría de los problemas en los colegios son producto de dificultades a nivel social y emocional. (Cohen, 2006).

Algunos estudios en Estados Unidos y Gran Bretaña muestran su eficacia en cuanto a la prevención de conflictos en las instituciones educativas, y se han encontrado beneficios en el comportamiento y bienestar emocional, en la reducción del bullying y en el manejo de la ira ante situaciones conflictivas. (Hallam, 2009; Jones, 2004).

Por otro lado, en España, varios autores defienden que el desarrollo de estas competencias debe jugar un papel muy importante en el sistema educativo. (Bisquerra, 2003). Por consiguiente, se hace alusión a los efectos que generaron la implementación de la educación emocional en la investigación cuasi experimental realizada en España “resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en educación primaria” con una muestra de 423 niños y niñas de 6 a 12 años de diferentes centros educativos del sector público de Barcelona y Lleida. Este estudio tenía como propósito conocer el impacto que tienen las competencias emocionales en los programas educativos, desarrollando 5 competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Para desarrollar estas competencias se realizaron actividades como: análisis de casos, cuentos, debates en pequeños grupos, juego de roles entre otros.

Ahora bien, los resultados mostraron que las competencias emocionales se pueden lograr mediante programas de educación emocional. Se evidenció un alto grado de satisfacción de los profesores y alumnos respecto al programa. Por otra parte, algunos de estos estudios concluyen que los procesos de socialización favorecen un mayor desarrollo de la expresividad emocional, la comprensión de emociones y las competencias interpersonales en las niñas, por lo tanto, se destacaron algunas diferencias de género. Finalmente se concluyó que su sistema educativo debería proponerse incorporar proyectos destinados al desarrollo de competencias que favorezcan el bienestar personal y social de los alumnos. Además, se debe tener en cuenta evaluar de una forma sistemática para verificar la eficacia tanto en la educación primaria como secundaria.

En el ámbito nacional, específicamente en Chía Cundinamarca se realizó una investigación llamada “ Estrategia pedagógica que promueve el desarrollo de competencias ciudadanas de tipo emocional en los niños y niñas de transición de la institución educativa Carlos Arturo Torres para favorecer la convivencia pacífica”, dicha investigación se llevó a cabo con el fin de implementar una estrategia pedagógica que contribuyera a desarrollar las competencias emocionales de los niños y así generar espacios más tranquilos dentro del aula a través de las actividades propuestas en una unidad didáctica y el trabajo cooperativo; su diseño investigación acción consistía en interpretar la realidad escolar y buscar posibles soluciones.

Al finalizar la implementación de la estrategia emergieron cambios significativos en la convivencia del grupo evidenciándose una disminución en las agresiones físicas y verbales, gracias a un avance en el desarrollo de sus competencias emocionales, igualmente se destacó un

ambiente de aula más agradable debido al trabajo cooperativo y a los acuerdos y acciones reparativas de aula.

Teniendo en cuenta que las emociones son parte inherente del ser humano y que del manejo de ellas depende sus relaciones interpersonales, es necesario empezar a desarrollarlas desde la infancia. La relación que se deriva del manejo de las emociones y la convivencia pacífica incita a realizar estudios en el ámbito educativo. Como un ejemplo de esto, González y Quintero (2016) realizaron la siguiente investigación “Promoción del desarrollo de la conciencia emocional desde la primera infancia: Una estrategia clave para fomentar climas de aula positivos”, Bogotá. El objetivo de este proyecto fue describir los efectos que tuvo la implementación de la secuencia didáctica “Explorando mis Emociones” en el fortalecimiento del desarrollo de la conciencia emocional y el favorecimiento del clima de aula en un grupo de transición del Colegio Rafael Delgado Salguero. La investigación tuvo un enfoque mixto con predominancia cualitativa, empleando como diseño el estudio de caso y un diseño pre experimental pretest/postest desde el enfoque cuantitativo. Los resultados permitieron identificar que la intervención fue eficaz en términos de promover un mayor desarrollo de la conciencia emocional por parte de los niños participantes. De igual modo, demostraron que hubo diferencias significativas entre el antes y el después de la intervención en cuanto a los indicadores de clima de aula.

Por otra parte, en una investigación realizada a nivel local, Jaramillo Ramírez y González Rayo (2012) “ incidencia de la aplicación de una unidad didáctica basada en competencias ciudadanas para el fortalecimiento de estas en estudiantes de grado 5° de la institución educativa Cristo Rey de Dosquebradas Risaralda” se dio respuesta a la hipótesis planteada que a partir de la aplicación de la unidad didáctica al grupo experimental fortalecería significativamente las

competencias trabajadas, a través de dos variables: la dependiente que era el fortalecimiento de las competencias ciudadanas y la independiente que se refería a la unidad didáctica aplicada.

Este estudio tenía como objetivo general determinar la incidencia de una unidad didáctica, en el fortalecimiento de las competencias emocionales y comunicativas, la investigación fue aplicada a una población de sesenta estudiantes, divididas en dos grupos, formados cada uno por 30 estudiantes, uno control y otro experimental, al cual se les aplicó la unidad didáctica, los resultados obtenidos muestran que la aplicación de la unidad tuvo cambios positivos en el manejo de las dimensiones trabajadas, además que las diferentes estrategias empleadas para desarrollar las competencias comunicativas y emocionales facilitaron el proceso de fortalecimiento de las competencias ciudadanas.

Otro estudio en el ámbito local “Competencia en regulación emocional: una mirada desde la escuela” se realizó para determinar relaciones entre el nivel de desempeño de la competencia en regulación emocional, y las dificultades asociadas con la convivencia escolar en un grupo de estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Compartir las Brisas de la ciudad de Pereira. La investigación se realizó bajo un enfoque empírico analítico, cuantitativo y cualitativo, con un diseño descriptivo y por estudio de caso, seleccionando una muestra intencional no probabilística de 30 estudiantes entre los 11 y 15 años de edad. La investigación reflejó la importancia del desarrollo de la conciencia emocional como una competencia previa a la autorregulación de las emociones en sus prácticas cotidianas, también se mostró que es conveniente implementar otras técnicas e instrumentos que permitan el desempeño de las competencias emocionales como aspectos primordiales para el desarrollo humano de los estudiantes.

Este tipo de investigaciones muestra que la escuela es un escenario muy importante para ayudar a desarrollar y fortalecer las competencias ciudadanas y así lograr transformar la sociedad, puesto que se necesita de un ciudadano que se sepa relacionar con sus semejantes y que participe activamente en los roles que desempeña con responsabilidad y respeto. Según Mockus (2004) el país necesita buenos ciudadanos y necesita saber si sus colegios están ayudando a formarlo, por eso hay que ocuparse de las competencias ciudadanas en Colombia y define la ciudadanía como un mínimo de humanidad compartida, se piensa en ciudadano como aquel que respeta, ser ciudadano es respetar los derechos de los demás (p. 11).

Las investigaciones relacionadas anteriormente revelan la importancia de desarrollar competencias ciudadanas desde la primera infancia y seguirlas desarrollando a lo largo de las etapas del ser humano en la vida escolar para garantizar la permanencia en el sistema educativo, para participar activamente en la sociedad, desarrollar pensamiento crítico, autonomía de pensamiento, sensibilizar la diferencia, tener capacidad de diálogo y compromiso por los derechos humanos. Además, formar seres humanos capaces de vivir en comunidad por su naturaleza de ser seres sociales.

Todo esto nos lleva a entender la relación entre la educación y las competencias emocionales, por lo tanto, Bisquerra (2006) plantea la educación emocional como una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículo académico ordinario. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, incapacidad para regular la ira, entre otros. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del analfabetismo emocional, por consiguiente, también infiere que adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales,

facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico (p.1).

Se entiende por educación emocional a un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. (Bisquerra, 2003)

El sistema educativo de Colombia ha priorizado en la medición de conocimientos y competencias de algunas áreas con pruebas tanto internas como externas, y le ha dado poca relevancia a la parte emocional de los actores involucrados en este ámbito. Actualmente, la sociedad refleja poco dominio y regulación de sus emociones, pues se evidencian conflictos y dificultades en la convivencia. Por consiguiente, partiendo de esta necesidad se deben empezar a generar cambios dentro de las prácticas educativas impartiendo el concepto de ciudadanía desde un enfoque de la educación emocional para desarrollar las competencias emocionales. Con este fin se pretende implementar la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula” en el grado noveno de la institución educativa los Quindos en Armenia, Quindío.

Dicha institución está situada al sur occidente de Armenia, Quindío, la población que la caracteriza pertenece a un estrato socioeconómico bajo, los estudiantes son procedentes de familias en su mayoría disfuncionales, y huérfanos de padres vivos, aunque algunas de ellas están bien constituidas. Por otra parte, algunos alumnos presentan problemas de consumo de sustancias psicoactivas y hacen parte de las barras bravas de fútbol.

Con respecto a lo académico, se ha implementado la jornada única como alternativa para el buen uso del tiempo libre y la formación integral de los estudiantes. Aunque esta es una medida para combatir algunas problemáticas sociales, no es suficiente para atender tan diversas necesidades que provienen de las carencias emocionales y afectivas de los estudiantes, de la ausencia de una figura de autoridad, la falta de apoyo en los hogares y de patrones de crianza que no permiten que haya una conciencia ciudadana.

En el ámbito escolar de la Institución educativa Los Quindos los estudiantes presentan dichas situaciones enunciadas anteriormente, que se desencadenan en falta de autoestima, inseguridad, desmotivación, poca proyección para el futuro, indiferencia por lo que sucede alrededor, y trato soez o irrespetuoso e intolerancia entre pares. Reflexionando sobre estos aspectos se pretende aportar herramientas a los estudiantes para que se inicie un proceso de transformación de sus actitudes, donde sus competencias emocionales se desarrollen en pro de formar ciudadanía desde la escuela por medio de unidad didáctica que aborde actividades con dichos temas.

Este estudio tiene como fin describir como se relacionan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula a través de la implementación de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula” en el grado 9°B de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia. Así mismo, generar cambios no solo en las prácticas pedagógicas sino en la aplicación de estas competencias de los estudiantes en su diario vivir, para contribuir a una sana convivencia y aportar fundamentos éticos que conlleven a una mejor sociedad, participando activa y responsablemente con el cumplimiento de normas y deberes establecidos por la misma. La implementación continua de esta clase de trabajos en las instituciones puede repercutir favorablemente en el desempeño de las pruebas saber, puesto que

aquí se evalúan las competencias ciudadanas. Particularmente la institución educativa Los Quindos obtuvo en este componente de las pruebas saber 2017 un puntaje de 50.08 por debajo del promedio nacional (51.40), aspecto que mide la necesidad de seguir fortaleciendo no solo los contenidos sino la forma en que se enseñan y la aplicabilidad que les brinda.

Por otra parte, se relaciona el resultado de la institución en el ISCE (Índice Sintético de la Calidad Educativa). Esta herramienta permite evaluar el proceso educativo de los colegios y determinar planes de mejoramiento para lograr la excelencia educativa. El ISCE está conformado por 4 componentes: progreso, desempeño, eficiencia y ambiente escolar. En el componente de ambiente escolar se evidencia la existencia o no existencia de un clima propicio para el aprendizaje, tomando una escala de valoración de 0 a 100, en el caso específico de los Quindos, este componente tuvo una valoración de 46 puntos en Básica Secundaria en el año 2017. Este puntaje indica que se debe hacer más énfasis en los procesos y seguimientos de casos de indisciplina o problemas de convivencia e implementar estrategias que conlleven a los estudiantes a resolver sus conflictos de manera pacífica, así mismo fomentar un ambiente más participativo en el aula donde se destaque la voz de los estudiantes, sus opiniones, y en general se promuevan momentos pedagógicos agradables donde prevalezcan las relaciones de respeto y tolerancia. (Ver grafica anexo 3). Este resultado demarca una condición que no es congruente con la realidad actual de la institución, ya que ésta ha sido reconocida a nivel departamental como líder en procesos de convivencia por sus experiencias significativas en pro de la construcción de la convivencia escolar, aunque cabe resaltar que fomentar el desarrollo de las competencias ciudadanas emocionales es un desafío constante para mantener una sana convivencia.

Para asumir este nuevo reto que la educación demanda hoy día, se hace necesario efectuar cambios en los agentes educativos en cuanto a la innovación en las prácticas pedagógicas, en las cuales los estudiantes construyen sus aprendizajes de una manera más significativa, transforman sus comportamientos y los aplican en la vida cotidiana. Por medio de este trabajo se brindan pautas a los estudiantes para que mejoren sus actitudes y competencias ciudadanas emocionales logrando así afianzar su formación personal y habilidades sociales.

Es importante destacar que las competencias ciudadanas son los conocimientos y las habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que hacen posible que las personas participen en la construcción de una sociedad democrática, pacífica e incluyente. El reconocimiento y manejo de las emociones propias es una competencia emocional fundamental para relacionarse pacíficamente con los demás. Por ejemplo, si soy capaz de mantener cierto control sobre mi rabia en situaciones estresantes es más fácil que pueda evitar hacerles daño a otros o a mí mismo en esas situaciones. La capacidad para escuchar seriamente los puntos de vista de los demás, así sean contrarios a los míos, es un ejemplo de competencia comunicativa fundamental para vivir en una sociedad donde tenemos que construir a partir de las diferencias.

Ahora bien, las instituciones educativas no son los únicos espacios apropiados para la formación de las competencias ciudadanas. Esta formación puede y debería ocurrir también en la familia, a través de los medios de comunicación y en otros espacios de socialización. Sin embargo, las escuelas son lugares privilegiados porque, entre otras razones, son pequeñas sociedades en las que los estudiantes pueden poner en práctica las competencias ciudadanas que estén aprendiendo.

La formación ciudadana puede darse en todas las áreas académicas a través de las clases y de las diferentes temáticas que pueden ser aprovechadas para generar discusiones donde los estudiantes argumenten sus puntos de vista y a su vez tengan la capacidad de escuchar a los demás y llegar a acuerdos a pesar de sus diferencias, partiendo de algunas normas que favorezcan las interacciones constructivas en el aula.

Las instituciones educativas tienen el deber de brindar estrategias de formación integral para construir una mejor sociedad, donde es de vital importancia reflexionar y replantear las prácticas pedagógicas, siendo conscientes de este reto y de las transformaciones que deben realizarse. Quizás si cada uno reconociera esa necesidad y se arriesgara al cambio, se daría un aporte de gran relevancia a los jóvenes de nuestro país.

Teniendo en cuenta lo anterior, es pertinente implementar actividades que conduzcan al fortalecimiento de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el ambiente del aula, es así como surge el siguiente interrogante: ¿Cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula de los estudiantes de grado noveno de la institución educativa los Quindos en la ciudad de Armenia?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo general

Interpretar como se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia a través de la implementación de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la

convivencia en el aula” en estudiantes del grado noveno de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia

1.1.2 Objetivos específicos

- Identificar las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en los estudiantes del grado noveno de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia a través de una unidad didáctica.
- Categorizar las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales identificadas en los estudiantes del grado noveno de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia
- Analizar las categorías de las competencias ciudadanas emocionales identificadas y la convivencia en los estudiantes del grado noveno de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia
- Analizar la práctica docente impartida en el desarrollo de la unidad didáctica

2. Marco teórico

2.1 Las ciencias sociales en el contexto educativo

Hoy en día se asume la enseñanza como una oportunidad para romper paradigmas y antiguas prácticas que se centraban más en los contenidos y en la memorización, los estudiantes eran tomados como actores pasivos y receptivos, sin mucho protagonismo. Con el transcurso del tiempo se han venido efectuando cambios en cuanto a la enseñanza, y se ha dejado de lado enfocarse en impartir conocimientos, por el contrario, han surgido desafíos relativos a las nuevas generaciones, y se plantea así la necesidad de desarrollar habilidades sociales, y pensamiento crítico en los estudiantes con el fin de que ellos logren cuestionarse por su presente, reflexionar sobre la historia, y proponer soluciones o alternativas a la realidad social. En palabras de Santisteban las finalidades de las Ciencias Sociales deben orientarse a: comprender la realidad social, formar pensamiento crítico y creativo, e intervenir socialmente y transformar la realidad.

El estudio de las Ciencias Sociales en la educación reviste cada día mayor importancia, puesto que desde su perspectiva se faculta en gran parte al estudiante para que conozca, explique y reflexione sobre su acontecer individual, ligado a un entorno social que tiene sus raíces en la experiencia colectiva de otros seres humanos. Este proceso adquiere un verdadero sentido cuando, trascendiendo los límites del análisis y la reflexión, el alumno adquiere conciencia de ser histórico comprometido a participar en la búsqueda de las transformaciones que se requieren para alcanzar una convivencia más armónica en una sociedad justa que ofrezca mejores posibilidades de desarrollo

Teniendo este referente, se han diseñado los lineamientos y estándares para tener puntos de apoyo y brindarle al docente herramientas conceptuales y metodológicas para renovar sus

prácticas, estos elementos están encaminados al desarrollo de las competencias interpretativas, argumentativas y propositivas, además de las competencias ciudadanas de los estudiantes, y tienen como fin desarrollar habilidades científicas y actitudes para explorar fenómenos y resolver problemas, abordándolos con una perspectiva de globalización. De esta forma podemos formar estudiantes con responsabilidad social que desarrollen un papel de agentes de cambio y transformación para construir una sociedad más justa que responda a todas las necesidades del contexto y al bienestar y progreso de la humanidad. Por lo tanto, el MEN plantea la enseñanza de las Ciencias Sociales como una forma para educar una ciudadanía que se exprese en un ejercicio emancipador, dialogante, solidario y comprometido con valores democráticos. (MEN, 1998)

A partir de ello, se tienen como referentes legales los fines de la educación estipulados en la Constitución Nacional y lo dispuesto en la ley 115 y sus decretos reglamentarios. Uno de estos fines remarca la importancia de formar ciudadanos que vivan en sociedad, partiendo del respeto por la vida misma, por los derechos humanos y por la diferencia para generar así una sociedad donde prevalezca el sentir social y una convivencia armónica, este fin lo contempla la ley general de educación como “La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad” (Art. 5, p, 2), de esta manera se evidencia que es de vital importancia brindar una educación donde se vivencie la práctica de valores y la aceptación a la diferencia para aceptar nuestra identidad cultural y convivir de una manera cívica.

Desde el punto de vista de este referente legal, se debe resaltar la importancia de involucrar el proceso educativo de cada estudiante con el querer y el sentir local, nacional e internacional. Se

pretende, pues, hacer de las ciencias sociales la oportunidad para interpretar la realidad local con una visión global. Queremos involucrar en todo el proceso de aprendizaje a toda la comunidad educativa, comenzando desde la familia hasta llegar a las propuestas que plantean los agentes comprometidos con la educación a todos los espacios y niveles.

Desde el ministerio de educación se han impartido propuestas para complementar el área de ciencias sociales, planteando unos lineamientos curriculares que se definen como

...orientaciones para que las instituciones, desde sus PEI, asuman la elaboración de sus propios currículos. Se estructurarán por ejes problémicos y a través de competencias, de manera que permitan un aprendizaje significativo, que vincule lo aprendido con el medio circundante, local, nacional y global”. (Mockus, 2002, párr. 4)

Estos lineamientos son un punto de apoyo para que los docentes se guíen con elementos conceptuales y metodológicos que les permita orientar sus prácticas pedagógicas para emerger cambios que la educación necesita, y obtener herramientas de convivencia y superación de conflictos.

Por tanto, las ciencias sociales tienen el compromiso de desarrollar en los estudiantes la capacidad de analizar y reflexionar la realidad que los circunda, de igual manera, formar ciudadanos críticos y solidarios frente a los problemas que se les presenta en la sociedad.

Desde el área de ciencias sociales se evidencia la necesidad de

...educar para una ciudadanía global, nacional y local; una ciudadanía que se exprese en un ejercicio emancipador, dialogante, solidario y comprometido con

los valores democráticos que deben promoverse tanto en las instituciones educativas como en las aulas y en las clases (MEN, 2002, p. 1).

Desarrollar ciudadanía es entonces una tarea fundamental que propende el área de Ciencias Sociales y que tiene un gran impacto en todas las generaciones, por lo tanto, es importante conocer el origen de este concepto y como a través de la historia se ha venido desarrollando. La enseñanza de las Ciencias Sociales implica una comprensión del mundo, que los estudiantes desarrollen capacidades de análisis, y de reflexión que les permita tomar decisiones, y ser protagonistas de cambios positivos para su contexto, como lo afirman Pagés y Santisteban (2011, p.18) que el currículo de ciencias sociales propone que los estudiantes de secundaria adquieran conceptos, procedimientos, y actitudes para comprender la realidad humana del mundo en que viven y para lograr este objetivo el currículo debe contemplar en sus objetivos generales y en sus criterios de evaluación, el desarrollo de capacidades tales como analizar, comprender y enjuiciar problemas sociales, valorar críticamente el entorno próximo y lejano, manejar críticamente la información, analizar fenómenos y procesos sociales, asumir una posición crítica ante determinados hechos y procesos sociales. Palacios (2015).

Por lo consiguiente, los docentes deben implementar practicas pedagógicas que planteen temáticas realistas, problemáticas sociales, y dilemas morales que conlleven al estudiante a afianzar conceptos, a dar puntos de vista, argumentarlos, y a analizar situaciones y así convertirse en seres críticos de su propia realidad.

Como se dijo anteriormente, uno de los fines de la educación de Ciencias Sociales es lograr que los estudiantes desarrollen competencias ciudadanas, y fomenten la construcción de una

convivencia pacífica, partiendo de este hecho, se toma como referente los estándares, y como punto de partida dos muy específicos para el tema de convivencia:

...participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...) y las acato” y “Comparto y acato las normas que ayudan a regular la convivencia en los grupos sociales a los que pertenezco (MEN, 2002, p. 129)

Además, como complemento a este trabajo de investigación se relacionan los siguientes estándares de las competencias ciudadanas del grado noveno, puesto que se debe apuntar al desarrollo de estas competencias con la perspectiva de que se puede tener una sociedad más pacífica y bondadosa partiendo del manejo de las emociones hasta el convivir con los demás y saber utilizar mecanismos para la resolución de conflictos, dichos estándares son:

1. Identifico y supero emociones como el odio y el resentimiento, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflicto
2. Utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi rabia y enfrentar mis conflictos. (ideas: detenerme y pensar, desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien)
3. Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones, incluyendo las de pareja, y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprendemos los puntos de vista del otro.
4. Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas.

5. Conozco y utilizo estrategias creativas para solucionar conflictos.

6. Identifico dilemas de la vida, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto y analizo posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada una.

7. Argumento y debato sobre dilemas de la vida cotidiana en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto; reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos. (MEN, 2002, p. 129)

Estas competencias surgen de la necesidad de tener un país más justo, solidario, democrático, y pacífico donde se ejerzan los derechos humanos y se refleje la civilización de nuestra cultura, todo país necesita consolidar la ciudadanía, pero más Colombia que lo aqueja tanto la violencia, la inequidad social, y la corrupción. Por medio de la educación se logrará tener ciudadanos éticos, respetuosos, que cumplan sus deberes sociales y desarrollen dichas competencias para lograr convivir en la anhelada paz. Para tener una panorámica más amplia sobre las competencias ciudadanas es conveniente primero ahondar en el concepto de ciudadanía desde la historia.

2.2 Una mirada hacia la ciudadanía

El nacimiento del concepto de ciudadanía se origina desde la época de la Grecia clásica, en este tiempo no se consideraba ciudadano a los esclavos, así mismo a las mujeres, extranjeros y niños, solo los hombres después de determinada edad, y sus principales obligaciones eran ir a la guerra a defender su país, respetar la religión, las leyes, pagar impuestos y no casarse con extranjeros.

En las teorías de Aristóteles y Platón se entendía que la vida era digna de ser vivida si el ciudadano activo conocía sus derechos y obligaciones y participaba activamente en la sociedad construyendo una sociedad justa.

Aristóteles decía: “el hombre es un ser social, un individuo que necesariamente debe vivir de una o de otra manera, en un ámbito comunitario”, donde su principal objetivo es la seguridad de la polis o ciudad, por medio de la ética y la moral. Desde su origen se entiende que la ciudadanía le otorga al hombre derechos y deberes en la sociedad.

Por consiguiente, la ciudadanía forma parte del contexto global y al no ser un asunto ajeno a la educación, el ciudadano es percibido como parte de la sociedad, así lo expresa Mockus (2004) en su artículo en el periódico Al Tablero del ministerio de educación donde define al ciudadano como el ser que piensa en sí mismo, en el otro y su relación con el estado.

De acuerdo con los conceptos planteados anteriormente, ser ciudadano es pertenecer, y ser miembro de la sociedad. Se ejerce la ciudadanía cuando hay participación en los espacios que ocupamos, familia, colegio, trabajo, barrio, entre otros. El colegio es un ámbito muy importante para el individuo en su construcción de ciudadano.

Ser ciudadano implica ser titular de derechos, respetar las leyes y normas de la constitución política, en el contexto escolar, la ciudadanía se ejerce cuando todos sus actores implicados participan y respetan los derechos humanos, la constitución y el manual de convivencia. En la escuela es de vital importancia que se trabaje por la convivencia y el respeto a la diferencia. Pero este respeto a la diferencia no se puede entender por aceptar de manera pasiva que se quebranten los derechos de los demás individuos, en palabras del educador Chau:

...Una persona competente en términos ciudadanos no es una persona que acepta cualquier diferencia. La idea es que la tolerancia no puede llegar hasta aceptar que otras personas o grupos sociales vulneren derechos fundamentales. Hay unos límites a la aceptación de las diferencias que están dados justamente por el discurso de los derechos humanos" (Mockus, 2004, p. 27)

Es por esto que el ámbito educativo se ha preocupado por la formación de ciudadanos, y Colombia no es ajena a este sentir. Nuestro país requiere de fortalecer la formación ciudadana, para contrarrestar desde el colegio la violencia y la injusticia social, flagelos que afectan nuestra sociedad.

Por tanto, el ministerio de educación destaca la importancia de la formación ciudadana ya que responde a la realidad colombiana, que se ha caracterizado en las últimas décadas por la presencia constante de diferentes formas de violencia, lo cual se aparta del ideal de sociedad pacífica, democrática e incluyente que busca nuestra Constitución. (MEN, 2011)

El ministerio de educación plantea en sus políticas la necesidad de formar mejores seres humanos, con valores éticos, que cumplan con sus responsabilidades sociales y que puedan convivir en armonía. La educación es una oportunidad para que el ser humano logre contribuir a cerrar tantas brechas de inequidad e injusticia. Por esto, es necesario desarrollar en los estudiantes habilidades que les ayuden a construir una ciudadanía activa que conduzca al país a su mejoramiento social. En este sentido, se han creado unas competencias ciudadanas que se deben abordar al interior de las instituciones para lograr este fin.

2.3 El papel de las competencias ciudadanas en el ámbito escolar

Ser competente implica manejar estos tres saberes, saber, saber hacer y saber ser en un determinado contexto. Las competencias son inherentes a cada ser humano, todos tienen diversas capacidades, desarrollan sus talentos o destrezas, nutren su conocimiento y demuestran con sus actos la calidez humana. De esta manera se refleja que es tener una competencia. “Son los conocimientos y habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que hacen posible que las personas participen en la construcción de una sociedad democrática, pacífica e incluyente.” (Chaux, E, Lleras, J & Velásquez, 2004, p. 20).

En el contexto de las competencias ciudadanas, explica Chaux, se trata de poder desarrollar esas habilidades, la capacidad de relacionarse con otros, de construir una sociedad más pacífica, en la que se acepten las diferencias y podamos vivir y construir a partir de esas diferencias. Una sociedad más democrática en la que todos puedan participar en la toma de decisiones sobre lo que ocurre, así como en la construcción de las normas que nos guían, para lo cual es indispensable comprender su sentido y la manera de participar en su construcción. (Mockus, 2004, p.12).

Por lo anterior, se entiende que el individuo es participe activo de la construcción de las normas que deben regir una sociedad, y que es responsable del acatamiento de ellas, de esta manera se refleja la cultura de un país, y se fomentan valores que repercuten en las relaciones interpersonales de los individuos en un contexto.

Según el MEN (2004) las competencias ciudadanas comprenden tres ejes temáticos.

1. Construcción de la convivencia y la paz

2. Participación y responsabilidad democrática

3. Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias

El primer eje temático hace referencia a considerar cada persona como ser humano, para que se sienta parte de la sociedad, un sujeto con igualdad de derechos que es responsable de sus actos. En el texto de los estándares al aula Chaux resalta el papel de un ciudadano competente como un ser capaz de convivir con los demás de manera pacífica y constructiva, así mismo hace referencia a la convivencia pacífica como una de forma resolver conflictos sin agresión, favoreciendo los intereses de los actores involucrados por medio del diálogo. (Chaux, 2004, p. 19)

Chaux hace hincapié en la formación de las competencias ciudadanas para que los estudiantes adquieran no solo conocimientos, sino que lleven a la práctica, al diario vivir y al saber ser y la reflejen con su comportamiento y con el manejo de conflictos. Por medio de la práctica de estas competencias ciudadanas se busca que los estudiantes desaprendan conductas o comportamientos agresivos que en ocasiones vienen aprendidos desde el hogar, ya que son parte de los patrones de crianza y es el ejemplo que les imparten sus padres o familiares, y lastimosamente estas conductas se tienden a imitar. La propuesta de Chaux es promover la convivencia pacífica tanto en el aula como en cualquier contexto del educando.

El segundo, consiste en la toma de decisiones en diversos contextos sociales, teniendo en cuenta que estas decisiones deben respetar y estar acordes al cumplimiento de las normas establecidas en la constitución y todas las normas que rigen en la sociedad. Por otra parte, el tercer eje, que abarca la pluralidad y las diferencias reconoce la diversidad humana, que es de

vital importancia para lograr una sana convivencia y aceptar a los demás con sus particularidades.

Las competencias ciudadanas se agrupan en: los conocimientos, las competencias básicas cognitivas, las emocionales, las comunicativas y las competencias integradoras.

De acuerdo a Enrique Chaux, (2004) los conocimientos se refieren a la información que deben saber y comprender las personas para el ejercicio de la ciudadanía.

Las competencias cognitivas son capacidades para realizar diversos procesos mentales. En este caso, son capacidades para llevar a cabo procesos mentales que favorecen el ejercicio de la ciudadanía. Algunas de estas competencias cognitivas son: toma de perspectiva, interpretación de intenciones, generación de opciones, consideración de consecuencias, meta cognición y pensamiento crítico.

Las competencias emocionales son las capacidades necesarias para identificar y responder constructivamente ante las emociones propias y las de los demás. En los últimos años, las competencias emocionales han recobrado un rol fundamental en las propuestas educativas alrededor del mundo, en gran parte porque muchas investigaciones han demostrado que la formación cognitiva no es suficiente para lograr un impacto sobre la vida en sociedad. Estas competencias a su vez se clasifican en: identificación de las propias emociones, manejo de las propias emociones, empatía, identificación de las emociones de los demás.

Las competencias comunicativas son las habilidades que nos permiten entablar diálogos constructivos con los demás, comunicar nuestros puntos de vista, posiciones, necesidades, intereses e ideas, en general, y comprender aquello que los demás ciudadanos buscan comunicar, entre ellas tenemos: saber escuchar o escucha activa, asertividad, y argumentación.

Las competencias integradoras son aquellas competencias más amplias y abarcadoras que, en la práctica, articulan los conocimientos y las competencias cognitivas, emocionales y comunicativas.

Los conceptos mencionados sobre competencias ciudadanas son tomados desde la perspectiva de las ciencias sociales, y en ellas están contempladas las competencias emocionales que son materia de estudio en esta investigación que se va a realizar trabajando la educación emocional por medio del desarrollo de la conciencia de emociones y su relación con la convivencia.

2.4 Las competencias emocionales como factor influyente para la convivencia

La sociedad necesita una revolución en la educación que contribuya al desarrollo humano, donde el individuo sea un actor de cambio y se involucre su parte emocional en el contexto académico y no solo se pretenda educar desde lo cognitivo, ya que la formación debe ser integral. A través de la historia han surgido pensadores y pedagogos como Pestalozzi quien le dio importancia a la afectividad desde el mismo momento del nacimiento del niño, Montessori, quien plantea a través de uno de sus principios pedagógicos el de los períodos sensibles, en los cuales los niños pueden adquirir una habilidad con mucha facilidad, donde se trata de sensibilidades especiales que permiten a los niños ponerse en relación con el mundo externo y se limitan a la adquisición de un determinado carácter. Freinet plantea que el estudiante debe ser autónomo, democrático, experimental y con capacidad de actuar asertivamente en su contexto, a través de sus afectos. Así mismo Freire expresa que tanto el maestro como el estudiante deben ser sensibles y capaces de cambiar el mundo. Todos ellos han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo, lo humano con lo académico, lo

racional con lo emocional, ya que esto contribuye a un cambio total en la formación de los estudiantes.

En este marco también se tiene en cuenta a Howard Gardner, quien realizó entre 1979 y 1983 un estudio sobre la naturaleza del potencial humano y su realización, cuya culminación fue la publicación de la obra *Estados de ánimo* y con ella la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983), quien provocó un gran revuelo entre los profesionales de la educación. Con ello plantea entre varias, dos tipos de inteligencia que van a ser parte fundamental en cuanto a la educación emocional y es que plantea, primero la inteligencia interpersonal, como una de las facetas de la personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver conflictos y análisis social y la inteligencia intrapersonal que se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida. La inteligencia intrapersonal tiende a coincidir con la inteligencia personal (Gardner, 1998), que debería ocupar un lugar eminente en la escuela. De la unión de la inteligencia interpersonal y de la inteligencia intrapersonal surge la inteligencia emocional en el modelo de Goleman.

Sin embargo, Salovey y Mayer (1990) fueron quienes comenzaron a hablar de la inteligencia emocional al definirla como “la capacidad para percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo” (Grewal & Salovey, 2006, p. 13).

Por otra parte, Bisquerra (2000, p. 243) plantea como las emociones determinan un tipo de aprendizaje y de adaptación al medio y define la educación emocional como: Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como

complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, como los elementos esenciales del proceso de la personalidad integral. Desde este punto de vista se propone el desarrollo de conceptos y habilidades sobre las emociones, con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantea en la vida cotidiana, teniendo como una de las finalidades el mejorar el entorno social y personal.

Cada individuo es un mundo diferente y de allí que se abarque el entender y comprender los diferentes cambios donde se debe valorar un sin número de características en él; Bisquerra en su artículo Orientación psicopedagógica y educación emocional (2006), toma la educación emocional como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral. A partir de las aportaciones se destacan los siguientes aspectos:

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 (Bisquerra, 2006, p. 18).

Por lo tanto, para Bisquerra es necesario comenzar a transformar la educación con un nuevo modelo que propone el desarrollo humano; es decir, el desarrollo personal y social; dicho de otra manera, el desarrollo de la personalidad integral del individuo.

A partir de las diferentes competencias que se desarrollan a través de la educación emocional Bisquerra plantea cinco tipos de competencias: la Conciencia emocional definida como la

capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. La regulación emocional como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. La autonomía personal definida como el conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. La Inteligencia interpersonal, que se reconoce como la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas y por último la de Habilidades de vida y bienestar que se da como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales.

Por lo tanto, se hace necesario desarrollar las competencias emocionales y la educación ciudadana ya que permite que, al controlar y regular las emociones, el individuo interactúe y entienda su compromiso como ser social y que el respeto a la diferencia le permita formar un comportamiento pacífico y no discriminatorio.

2.5 La convivencia en el aula

Hoy nuestra sociedad enfrenta quizás uno de los retos más grandes, formar para el ejercicio de la ciudadanía, no solo, por la necesidad de formar sujetos políticos, que participen en una sociedad que se presume democrática, sino, por el imperante reto de enseñar a nuestros niños a convivir. Actualmente, los círculos de violencia han desbordado la capacidad de las autoridades

para hacer frente a tan descomunal problema, no en vano Colombia registra los más altos índices de violencia en el mundo.

La escuela por su parte no es ajena a la violencia, por el contrario en ella confluyen todo tipo de conductas, que reflejan lo que sucede en nuestra sociedad. Teniendo en cuenta este factor, el gobierno expidió la ley 1620 en el año 2013 por medio de la cual se crea el sistema de convivencia escolar, como estrategia para enfrentar los graves problemas de violencia que enfrentan nuestras Instituciones Educativas. Así mismo, en el año 2002 se expidieron los estándares de competencias ciudadanas que buscan formar para la ciudadanía.

Lo anterior supone que es posible, desarrollar conocimientos, habilidades, actitudes que nos permitan relacionarnos mejor con los demás y con nosotros mismos, es decir, se puede desaprender y modificar conductas en los estudiantes que les permita tener mejores relaciones con los demás. En este sentido emerge una propuesta que busca mitigar la violencia escolar y promulgar una convivencia estable, mediante el fortalecimiento de competencias ciudadanas como las emocionales, la empatía, asertividad y manejo de la ira, en el contexto de la Institución Educativa. Por lo tanto, se asume la importancia del desarrollo de la regulación, la conciencia emocional y la competencia social como competencias fundamentales para solucionar nuestras diferencias y conflictos. A partir de esta concepción se estructura el marco de la competencia emocional que comprende las competencias personales, necesarias para relacionarnos con los demás, a su vez de este grupo de competencias nos interesa referenciar la conciencia emocional, relacionada con la identificación de las emociones propias y sus efectos; el autocontrol que posibilita manejar adecuadamente las emociones y los impulsos colectivos (Goleman 1998).

Se pretende con estas competencias que los estudiantes controlen la ira, y la puedan encausar correctamente sin hacer daño a los demás. Es importante aclarar que en sí, la ira no es negativa, por el contrario es una emoción que nos alerta sobre alguna amenaza. Al respecto Antanas Mockus (2009) manifiesta que si se maneja constructivamente puede transformarse en indagación y servir de motivación para enfrentar un problema o hacer valer los derechos propios o ajenos.

Por otra parte, en el grupo de competencias sociales, que comprende la capacidad de relacionarnos con los demás abordaremos la empatía: capacidad para sentir lo que otros sienten o, algo parecido con relación a lo que otros pueden estar sintiendo (Hoffman, 2002) “(como se cita en Chaux, 2008,p. 129 revista interamericana de educación para la democracia, vol 1, No. 2)”. Esta habilidad es fundamental para la convivencia pacífica, porque ayuda a evitar que las personas le hagan daño a otras, junto con esta habilidad pretendemos desarrollar la asertividad que permita a los estudiantes expresar de manera clara y enfática sus pensamientos y defender los derechos propios y los de los demás sin hacer daño (Velásquez,2005).

2.6 La enseñanza de competencias emocionales

Aprender haciendo es un principio muy importante porque considera que el aprendizaje ocurre en la práctica. En este sentido los niños y niñas serán más conscientes emocionalmente, si tienen la oportunidad de realizar actividades concretas y en las cuales puedan poner en práctica las competencias una y otra vez con mayor nivel de complejidad. En este punto es pertinente plantear situaciones basadas en situaciones reales.

De allí que el maestro juegue un papel fundamental ya que desde el análisis de su práctica pedagógica y del contexto percibe a cada estudiante como un mundo diferente, llevándolo a crear nuevos escenarios de aprendizajes y a brindar a los estudiantes diversas actividades que se inspiren en situaciones reales, por ejemplo, los juego de roles, frente a estas iniciativas los estudiantes se sienten más motivados y la situación encuentra conexión con su mundo real, es decir, relacionan cuanto están aprendiendo con situaciones que hayan vivido o que estén viviendo en sus relaciones cotidianas.

Por consiguiente, es el docente el encargado de cambiar antiguas prácticas, romper paradigmas e innovar para involucrar al estudiante en el desarrollo de sus habilidades socio-cognitivas y reflexivas que lo conlleven a la comprensión de su realidad.

Por lo tanto, estas prácticas reflexivas buscan mejorar la comprensión, la autocrítica, la convivencia en nuestros estudiantes, entre otros sabiendo de antemano, que este tipo de propuestas son muy huérfanas en nuestro sistema educativo, tal vez porque el tema de competencias ciudadanas emocionales es relativamente nuevo y porque el interés de la educación se centra más en la enseñanza del conocimiento de las áreas, tomando en cuenta solo lo cognitivo.

Se considera fundamental desarrollar en los estudiantes las competencias emocionales, para que aprendan a relacionarse mejor consigo mismos y con los demás y para llevar esto a cabo es necesario también que los profesores tengan desarrollada esta capacidad de impartir su conocimiento y los contenidos integrando no solo la cognición sino la emoción, como lo plantea Zabala (2000:28) cuando menciona que los contenidos de aprendizaje son todos aquellos que posibiliten el desarrollo de las capacidades motrices, afectivas, de relación interpersonal y de

inserción social, aquí se refleja una vez más la trascendencia del enseñar no solo un conocimiento, es decir no pensar solo en el saber, sino en el saber hacer y el ser, de esta manera los estudiantes tendrán una formación holística que les permitirá establecer mejores relaciones laborales y sociales.

Este autor corrobora que enseñar implica un todo, una mirada integral que no se puede fraccionar solo en lo cognitivo, se debe tener en cuenta también lo procedimental y actitudinal y darle significado a lo que se enseña, de este modo los estudiantes desarrollan sus capacidades y le dan sentido a su aprendizaje. Además, es crucial vincular la educación emocional, ya que tanto docentes como estudiantes deben manejar sus emociones para mantener un ambiente cálido, por otra parte, el estudiante al tener más fortalecido su ámbito emocional puede lograr un aprendizaje significativo con mayor facilidad. Según Zabala, en la disposición para el aprendizaje y en la posibilidad de convertirlo en significativo intervienen, junto a las capacidades cognitivas, factores vinculados a las capacidades de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción social. (2000, p.37)

El aprendizaje significativo está relacionado también con los objetivos que se planteen el docente, aunque el aprendizaje sea un proceso personal este es adquirido por la mediación de otras personas, como los educadores, y para darle sentido se deben tener muy claros los objetivos, promover el diálogo en el aula, compartir saberes, creencias y opiniones, para así generar reflexión y pensamiento crítico. Antes, durante y después de realizar este proyecto investigativo se toma más conciencia del quehacer pedagógico, y de esta manera las prácticas en el aula se tornan más relevantes, ya que el educador se toma el tiempo para reflexionar en las diferentes etapas de su práctica. Dicho de otra manera, Brockbank (2002) resalta que la

importancia de este procedimiento, es hacer conciencia de la práctica, de la capacidad de reflexionar sobre ella para buscar congruencia con la acción educativa, logrando así una práctica reflexiva. El anterior proceso le implica al docente profundizar sobre sí mismo, hacer consciencia de las finalidades de la educación, de los principios y fundamentos que guían el aprendizaje, de su participación y compromiso con la construcción de una educación acorde con el momento histórico y social. (Gutiérrez et al: 2016, p. 25)

Para Schön (2002), los profesionales operan como prácticos reflexivos, cuando activan procesos que involucran tanto el pensamiento intuitivo y creativo como el racional, lógico y sistemático, antes, durante y después de la actividad profesional. En el caso particular de la profesión del enseñante la reflexión siempre debe hacer parte de su oficio, puesto que involucra una interacción constante con sus aprendices, y esto conlleva a que se ponga en acción todo lo que se ha planeado, y a que surjan situaciones inesperadas que necesitan una acción o respuesta, para después analizar si se procedió oportuna y eficientemente, y así replantear estrategias que conlleven a darle un tratamiento adecuado a diferentes problemáticas o situaciones que se presenten en el aula. Por otra parte ser reflexivo sobre la acción le permite al enseñante hacer cambios y mejorar sus prácticas, puesto que se adquiere más experiencia y siempre surgirán nuevos desafíos que afrontar porque la enseñanza no es una actividad estática ni automática, por lo contrario es dinámica y permite un crecimiento profesional, personal, cognitivo, y afectivo que le da el sentido o razón de ser, así mismo el impacto en la transformación de la sociedad.

3. Metodología

3.1 Enfoque investigativo

La presente investigación es de carácter cualitativo, ya que consiste en observar, interpretar y comprender una realidad social. Hernández (2010) atribuye ciertas características al enfoque cualitativo, por ejemplo, que va de lo particular a lo general, es decir es inductiva, puesto que para llegar a las conclusiones se parte del análisis de cada particularidad, de la intervención de los estudiantes durante los temas abordados en clase. Por otra parte, el análisis no es estadístico, la recolección de datos surge de los puntos de vista de los estudiantes, su forma de identificar emociones propias y ajenas, sus vivencias y conocimientos. En palabras textuales Hernández (2010) define este enfoque como “un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible” (p. 10), lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos”. Es naturalista porque estudia los objetos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y cotidianidad, en este caso el aula. Es interpretativo pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas otorguen. En esta investigación se interpretan las intervenciones de los estudiantes, sus opiniones y vivencias con respecto a sus emociones, y la forma de relacionarse con los demás compañeros.

3.2 Diseño investigativo

El diseño metodológico es el estudio de caso único holístico, puesto que toma una realidad social que es objeto de estudio, aquí se refiere al aula, tomando como unidad un grupo de grado noveno que fue abordado para observarlo usando como pretexto la aplicación de una unidad didáctica que permitiera analizar sus manifestaciones emocionales y sacar conclusiones después de salir del campo de investigación. El estudio de caso utilizado en este trabajo investigativo es simple y holístico, Yacuzzi (2005, p. 25) plantea que los diseños pueden ser de un caso simple o de múltiples casos y, por otra parte, holísticos o encapsulados, según se utilice una o varias unidades de análisis. En otras palabras, es simple porque toma un caso único es decir el grupo y holístico porque tiene solo una unidad de análisis, que son las competencias ciudadanas emocionales.

Para Yin (1989) el estudio de caso consiste en una descripción y análisis detallados de unidades sociales o entidades educativas únicas. Por otra parte, para Stake (1998) es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias concretas. Se entiende por caso las situaciones o entidades sociales que merecen ser objeto de investigación, por ejemplo: un aula, un estudiante. Teniendo estos referentes se puede decir que este diseño investigativo se enfoca principalmente en comprender la particularidad del caso y hacer las conexiones o relaciones de lo individual a lo colectivo, partiendo de las unidades de análisis, específicamente del aula.

3.3 Unidad de análisis y de trabajo

En este trabajo investigativo la unidad de análisis son las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales del grupo 9ºB de estudiantes de básica secundaria de la I.E Los Quindos en Armenia, siendo la unidad de trabajo el grupo conformado por 35 estudiantes, 20 mujeres y 15 hombres, cuyas edades oscilan entre 14 y 17 años. La población estudiantil pertenece a los estratos 1 y 2 ubicados en la comuna 2 del sur de Armenia de los barrios La Fachada, Santa Rita, La Virginia, Los Naranjos y Los Quindos entre otros, determinados sectores presentan niveles de violencia y consumo de drogas, aspectos que influyen en el comportamiento o hábitos de los estudiantes ya que están inmersos en contextos con dichas problemáticas. Algunos de ellos presentan reacciones impulsivas característicos de su edad, en ocasiones contestan de manera altanera llevados por el poco dominio de sus emociones, también tienen dificultades con la escucha activa.

3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

La recolección de datos ocurre en los ambientes cotidianos y naturales de los participantes o de las unidades de análisis. En el caso de los seres humanos, en su vida diaria: cómo hablan, en qué creen, que sienten, en que piensan, cómo interactúan, etc. (Hernández, 2010, p. 409). Este trabajo incorpora técnicas de recolección de datos desde el enfoque cualitativo e incluye: La observación participante que posibilita la interacción social con los estudiantes en diferentes momentos, permite ver las conductas y el sistema de relaciones sociales de la comunidad en

tiempo real. Así mismo, documentos, registros, en este caso las grabaciones de video que permitieron capturar fenómenos en la vida de los estudiantes en el aula, y producciones escritas de los mismos (cuentos, afiches, carteleras, talleres) de los estudiantes que suministraron información para poder realizar el análisis e interpretación de cómo se manifestaron las competencias ciudadanas emocionales de los estudiantes y la convivencia en el aula.

3.5 Procedimiento

Este trabajo investigativo se realizó de la siguiente manera: primero se socializó la propuesta con la rectora de la Institución Educativa de aplicar el proyecto sobre el desarrollo las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia, después de tener la solicitud aprobada se le replicó al grupo seleccionado la información sobre el proyecto siendo una parte de este la aplicación de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula”, además se les envió el consentimiento informado (Anexo 1) a los acudientes para que autorizaran que sus hijos o acudidos participaran en el desarrollo de dicha unidad didáctica y que era necesario la grabación de videos que iban a ser objeto de estudio una vez finalizada su aplicación.

Antes de la aplicación se hizo el diseño de dicha unidad didáctica (Anexo 2), se distribuyó en 6 sesiones abordando contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales que aportaran al desarrollo de competencias ciudadanas emocionales de los estudiantes. Este proceso tomó dos meses, puesto que cada sesión tuvo una duración diferente de acuerdo a los contenidos, las actividades programadas y a la participación de los estudiantes.

La unidad didáctica se aplicó en el grupo noveno de la institución educativa Quindos en la ciudad de Armenia, conformado por 35 estudiantes, 15 hombres y 20 mujeres, entre los 14 y 17 años. Algunos de ellos tenían comportamientos donde se reflejaba poco manejo de emociones e irritabilidad, aspecto que se evidenciaba más que todo de forma verbal. También presentaban dificultades en la escucha activa, pues se distraían y conversaban con mucha frecuencia. A partir de estas necesidades en el aula se desarrolló la unidad didáctica. (Anexo 2). El diseño de esta unidad se hizo de una forma estructurada, con unos objetivos y propósitos definidos, las actividades se plantearon teniendo en cuenta las situaciones específicas del aula, la selección de los contenidos, la secuenciación y las inteligencias múltiples de los estudiantes. Para ampliar el concepto se define la unidad didáctica como “una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso, aportándole consistencia y significatividad. Esta forma de organizar conocimientos y experiencias debe considerar la diversidad de elementos que contextualizan el proceso (nivel de desarrollo del alumno, medio sociocultural y familiar, Proyecto Curricular, recursos disponibles) para regular la práctica de los contenidos, seleccionar los objetivos básicos que pretende conseguir, las pautas metodológicas con las que trabajará, las experiencias de enseñanza-aprendizaje necesarios para perfeccionar dicho proceso” (Escamilla, 1993, p. 39). Para llevar a cabo este proceso y desarrollar las temáticas relacionadas a las competencias emocionales y la convivencia en el aula se planearon 6 sesiones de la siguiente manera:

Sesión 1. *Reconociendo las competencias ciudadanas* el objetivo de esta sesión era reconocer las diferentes competencias ciudadanas y sus implicaciones en la sociedad, primero se realizó la dinámica rueda de los valores, luego se desarrolló el tema con una presentación de diapositivas

sobre el concepto de ciudadanía, competencias ciudadanas y convivencia. Después los estudiantes aplicaron esos saberes en la actividad Carrusel de competencias y posteriormente en mesa redonda se hizo una retroalimentación.

Sesión 2. Reconociendo mis emociones el propósito en esta sesión era identificar las emociones propias y sus manifestaciones. Para iniciar se proyectó el video: las emociones en situaciones, se realizaron preguntas orientadoras, a continuación, se abordó el tema de las emociones, y los estudiantes realizaron una ficha sobre la identificación de sus propias emociones poniéndole color y forma, además redactaron situaciones que han experimentado con algunas emociones. Finalmente, los estudiantes construyeron y socializaron un cuento donde predominaba una emoción.

Sesión 3. Comprender las emociones y expresarlas de forma asertiva para tener una sana convivencia en esta sesión se propendió reconocer la importancia de cada emoción y su incidencia en el comportamiento y la convivencia con los demás. Para iniciar se hizo una sensibilización y sondeo de saberes previos, se proyectó el video: la llegada de un perro diferente cambia la vida de este niño. Los estudiantes realizaron una lectura en grupos sobre las funciones de las emociones y el comportamiento asertivo y resolvieron el taller de las funciones de las emociones expresando sus puntos de vista en mesa redonda. Después se usó la técnica de Juego de roles, donde los estudiantes leyeron dos guiones y los representaron en un dramatizado tomando el papel de los protagonistas. Seguidamente, se realizó una socialización sobre las consecuencias de las posiciones que tomaron los personajes en los dramatizados y los estudiantes argumentaron si fue asertiva o no la forma en que expresaron sus emociones en cada situación.

Finalmente, se aplicó un test sobre emociones y reacciones con el fin de identificar qué tan asertivos son para expresar sus emociones.

Sesión 4. *El manejo de las emociones como alternativa de paz y convivencia en el entorno*, su objetivo era analizar situaciones y dar posibles soluciones a temas relacionados con el manejo de las emociones y su repercusión en la convivencia. Al comenzar la sesión se desarrolló la dinámica “Como nos ven”, que consistía en rotar una hoja con el nombre del estudiante y que cada uno escribiera sus percepciones del compañero. Posteriormente para sensibilizar a los estudiantes se mostró el video “control de la ira”, así mismo se realizaron unas preguntas orientadoras sobre saberes previos. Después, se abordó la explicación del concepto e implicaciones de la autorregulación de las emociones. Los estudiantes fueron asignados con un estudio de casos en dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres, analizaron el caso y realizaron una exposición con carteleras. Para finalizar los estudiantes escucharon y siguieron instrucciones de un video de relajación y se les entregó una pequeña ficha con la técnica de la tortuga con pautas para lograr autorregularse ante una situación molesta.

Sesión 5 *¿Cómo fortalecer la convivencia para actuar asertivamente en la sociedad?* el objetivo era identificar estrategias para mantener buenas relaciones interpersonales en el colegio. Se realizó una indagación de saberes, después de compartir las respuestas, los estudiantes observaron 2 cortos videos sobre el concepto de convivencia y de acoso escolar para reforzar los conceptos que tenían inicialmente. En parejas discutieron preguntas con base a los videos observados. Los estudiantes construyeron su propio concepto de matoneo y sus consecuencias. Igualmente tuvieron que analizar un estudio de caso sobre matoneo escolar y socializaron las propuestas, medidas o estrategias que se deben fomentar para mitigar esta problemática en los

centros educativos. Los estudiantes se evaluaron a través de su participación activa, y la elaboración y sustentación de sus carteles.

Sesión 6 *¿Cómo se manifiesta una conducta asertiva?* Esta última sesión tenía como finalidad identificar las características de una conducta pasiva, agresiva y asertiva y reconocer con cual se identificaban. Primero se proyectó un video sobre conducta asertiva, se exploraron conocimientos previos. Luego los estudiantes resolvieron un test sobre el comportamiento asertivo y realizaron la ponderación de cada respuesta e identificaron qué clase de conducta tienen (pasiva, agresiva o asertiva). Algunos estudiantes compartieron sus resultados y corroboraron la información. Se reforzaron los conceptos de comportamiento pasivo, agresivo, asertivo, sus consecuencias y técnicas para desarrollar la asertividad. Se trabajó la técnica del semáforo para mostrarle a los estudiantes maneras útiles que pueden usar para controlar sus impulsos y saber contestar de una forma adecuada en momentos incómodos, de disgusto o de rabia para ser asertivos y no herir, enfadar o lastimar al otro. Para concluir, los estudiantes realizaron afiches aportando una reflexión sobre la utilidad que tiene para sus vidas los temas abordados en clase. Durante la aplicación de la unidad didáctica los estudiantes mostraron interés y una valiosa participación.

Después de terminada la aplicación, se procedió a revisar el material recolectado y a organizarlo para su análisis. Los datos seleccionados, sistematizados y analizados en el presente trabajo fueron obtenidos de las transcripciones de los videos, la producción escrita de los estudiantes y la observación del investigador. La información se recopiló de 6 videos de cada sesión de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula” Las 6 sesiones fueron grabadas cronológicamente y posteriormente se transcribió toda la

información sin ningún tipo de edición. Por otra parte, se recopiló y se clasificó información del material escrito de los estudiantes que fuera pertinente. Para finalizar este proceso se suprimió alguna información que no fuera relevante para el objeto de investigación.

Para poder realizar el análisis de los datos obtenidos durante las sesiones, se recopiló la información extraída de las transcripciones. Se entiende por transcripción el registro escrito de una entrevista, sesión grupal, narración, anotación y otros elementos similares. Es central para el análisis cualitativo y refleja el lenguaje verbal, no verbal y contextual de los datos.

“Cuando tenemos grabaciones de audio y video producto de entrevistas y sesiones, debemos transcribirlas para hacer un análisis exhaustivo del lenguaje” (Hernandez, 2010, p.444). Después de transcribir la información se definió la frase como unidad de significado, lo que facilitó comparar frases y así mismo agruparlas por categorías.

Después de la limpieza de las transcripciones se inició el análisis con otro par investigadora que estaba en el mismo proceso investigativo, pero en una institución diferente. Junto con ella, se validó la información pues la mayoría de las categorías coincidían con el análisis que hacía la otra investigadora e igualmente se realizaron algunos cambios en cuanto a la interpretación de algunas unidades de significado. Este análisis al ser de carácter descriptivo tiende a ser subjetivo, es por esto que en esta etapa del proceso investigativo se toma en cuenta la opinión de un par para darle mayor validez, objetividad y confiabilidad a la información.

4. Análisis de resultados

4.1 Análisis categorías de primer nivel

Para realizar el análisis se hizo una codificación de los datos que consta de dos niveles, en el primero se codifican las unidades en categorías y en la segunda se comparan las categorías para agruparlas en temas y subtemas y relacionarlas con las fuentes teóricas.

En este primer nivel se identificaron unidades de significado, y se categorizaron, es decir, se les dio un código a las categorías. Los códigos son etiquetas para identificar categorías, es decir, describen un segmento de texto, imagen, artefacto u otro material. (Hernández, 2010, p. 449). Aquí se analizaron los contenidos de las frases o unidades de significado y se identificó si eran parecidas o diferentes para así agruparlas en la misma categoría o en una diferente.

En esta primera fase la codificación ayudó a darle soporte a las unidades de análisis, en este caso las competencias ciudadanas emocionales en el aula y la convivencia, destacando 12 códigos y categorías : pensar cómo se siente el otro, reconocimiento de emociones ajenas, autorreconocimiento de emociones, buenas relaciones con los demás, manifestaciones de emociones, reconocimiento de situaciones que propician diferentes emociones, reconocimiento de emociones ajenas, capacidad para reflexionar sobre las emociones, consecuencias de emociones, situaciones que afectan las relaciones, buena comunicación con los demás, y respeto por los demás. De este modo la codificación se usó para entender mejor la unidad de análisis y darle sentido al planteamiento del problema.

A continuación, se incluye el cuadro de codificación con los datos emergentes y su respectiva interpretación. De esta manera se finalizó la primera etapa del análisis de categorías de primer nivel.

El cuadro está dividido en 3 columnas, la primera contiene los códigos emergentes del proceso de categorización, la segunda relaciona los códigos vivos que son intervenciones o producciones textuales de los estudiantes y la tercera contempla la interpretación del investigador, en otras palabras, la lectura o análisis del investigador. Los nombres de los estudiantes no son mencionados, por lo tanto, se usan números de acuerdo al orden de lista y finalmente se utilizan las siguientes convenciones:

TR: Transcripción, **P.E:** Producción escrita de los estudiantes, **Est.:** estudiante

Tabla 1 Codificación de primer nivel.

Competencias Ciudadanas Emocionales Emergentes De Los Datos	Código Vivo	Interpretación Del Investigador
Pensar Como Se Siente El Otro	<p><i>“Es importante reconocer las emociones de los demás porque necesitamos saber en qué situación está para saber si podemos o no ayudarlo”</i> (TR. Est. 23)</p> <p><i>“Siento tristeza cuando veo que maltratan a un animal, o veo a alguien sufriendo”</i> (P.E Est. 31)</p>	<p>Los estudiantes reconocen que debemos ponernos en el lugar del otro, y comprender las dificultades y necesidades de los demás para brindarles alguna ayuda si es posible.</p>
Reconocimiento De Emociones Ajenas	<p><i>“Profe, como cuando uno ve a una persona que tiene rabia, uno sabe que no le puede hablar porque tiene rabia”</i> (TR. Est. *)</p> <p><i>“Si mi mamá está brava conmigo y no sé por qué,</i></p>	<p>Reconocer las emociones en el otro es una capacidad que tienen los estudiantes para aprender a conocer los comportamientos ajenos y saber cómo y en qué momento interactuar con los demás.</p>

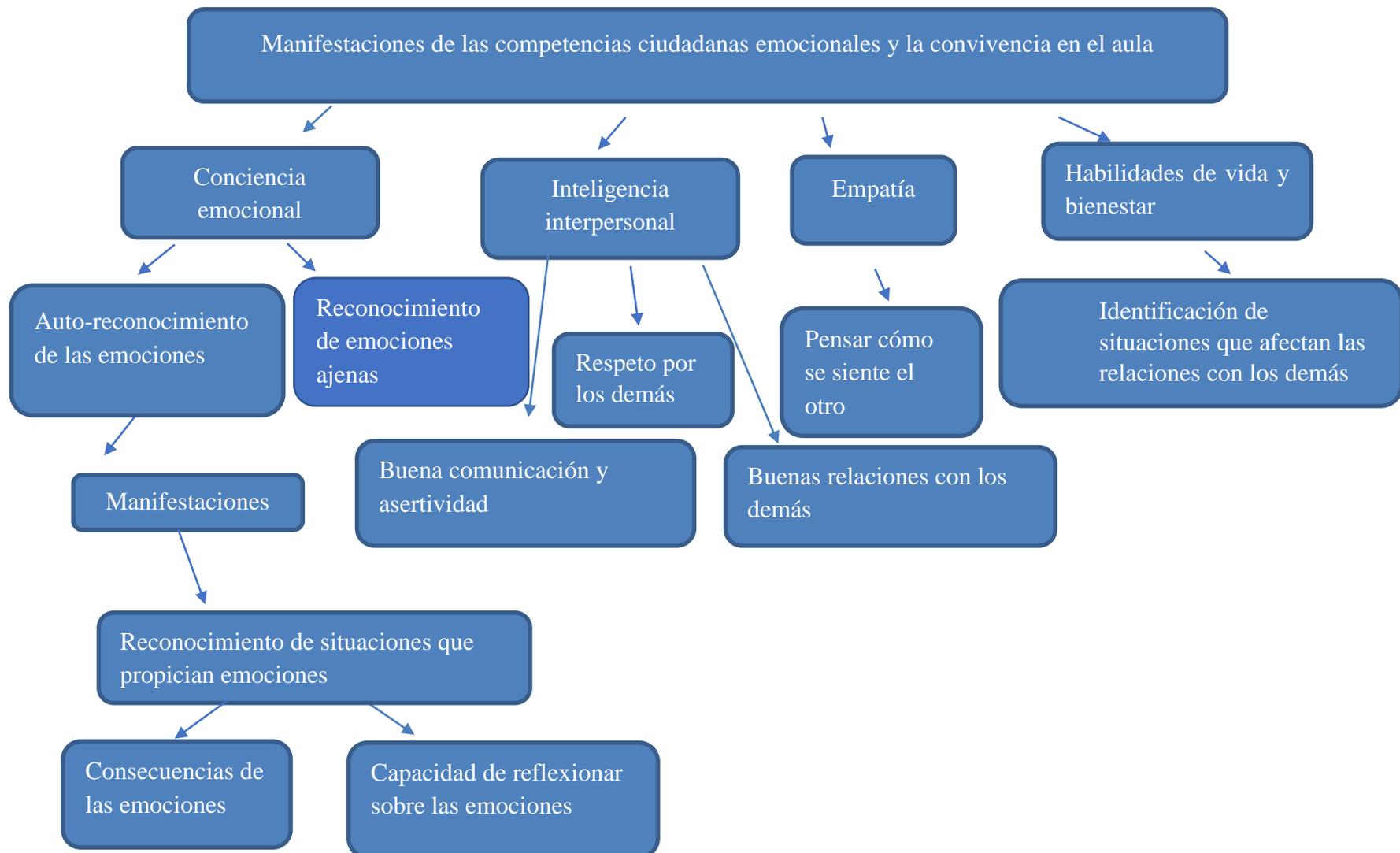
	<i>entonces averiguo” (P.E Est. 10)</i>	
Autorreconocimiento De Emociones	<p><i>“Comúnmente me siento como con furia y con alegría porque soy de un temperamento más bien como fosforito, si yo soy así, mantengo con furia, más bien mantengo con furia”</i> (TR. Est.33)</p> <p><i>“Me siento triste cuando corto una relación o decepciono a alguien”</i> (P.E Est. 20)</p>	El autorreconocimiento de emociones se refiere a la capacidad que tienen los estudiantes para conocerse más y ser conscientes de su propio sentir, cuando expresan que emoción sienten con más frecuencia.
Buenas Relaciones Con Los Demás	<p><i>“ Se debe tener buenas relaciones con las personas, fundamentadas en el dialogo, amor y el respeto”(TR Est. 13)</i></p> <p><i>“Porque si las controlamos bien tendremos una mejor calidad de vida y una mejor convivencia en el entorno en que vivimos”</i> (P.E Est. 15)</p>	Las buenas relaciones con los demás son un aspecto clave que los estudiantes identifican para entablar relaciones respetuosas y reconocen que estas relaciones parten del respeto, el amor, el diálogo y el control de las emociones propias.
Manifestaciones De Las Emociones	<p><i>“La furia, ehh lloro mucho, ehh muchas veces le pego a las paredes de la ira que me da, me encierro a escuchar música, me hago aparte de todo”</i> (TR Est. 33)</p> <p><i>“Es importante llorar para sacar ese nudo en la garganta”</i> (P.E Est. 11)</p>	Los estudiantes se refieren a las manifestaciones de emociones como la forma en que se demuestra una emoción, es decir las acciones que ellos presentan cuando experimentan en este caso la furia y la tristeza. Ellos son conscientes de que les produce cada emoción, algunos se aíslan, se agreden, escuchan música o simplemente lloran para desahogarse.

Reconocimiento De Situaciones Que Propician Diferentes Emociones	<p><i>“Me da tristeza que me rechacen” (TR Est. 13)</i> <i>“tristeza porque ya van dos de mi familia que se han muerto y miedo...” (TR Est. 30)</i> <i>“Siento alegría cuando estoy con mi familia” (P.E Est. 27)</i></p>	<p>Para los estudiantes reconocer situaciones que propician diferentes emociones es un proceso de reflexión y de darse cuenta que circunstancias los conllevan a experimentar una emoción, por ejemplo sentir tristeza por el rechazo o la muerte, o sentir alegría por compartir en familia.</p>
Reconocimiento De Emociones	<p><i>“Una persona agresiva no sabe controlar sus emociones y se le hace difícil medir su furia” (P.E Est 23)</i> <i>“Es el estado de ánimo que nos hace perder el interés por las cosas” (TR Est. 24)</i></p>	<p>Los estudiantes saben describir en que consiste una emoción y sus implicaciones, al decir que se pierde el control, o el interés porque no son capaces de controlar una emoción.</p>
Capacidad Para Reflexionar Sobre Las Emociones	<p><i>“ Aprendimos a controlar nuestras emociones de manera conveniente y no afectar la convivencia” (P.E Est. 20)</i> <i>“ Aprender a controlar las emociones ante las demás personas, a medir las palabras, nos servirá para saber cómo controlarnos frente a los problemas”(TR Est. 17)</i></p>	<p>Los estudiantes destacan la importancia que tiene cualquier emoción y cómo manejarlas en sus vidas para asumirlas con más prudencia para tener una convivencia pacífica.</p>
Consecuencias De Las Emociones	<p><i>“Cuando nos ponemos tristes y guardamos lo que sentimos podemos pensar en cosas suicidas y hacernos daños físicos, nos podemos enfermar y no pensamos ni en nosotros mismos” (TR Est.4)</i></p>	<p>Consecuencias de una emoción son para los estudiantes los efectos que ellos experimentan de una emoción a nivel fisiológico o actitudinal, desde enfermarse, hacerse daño, tener pensamientos suicidas e incluso tener problemas con los demás.</p>

	<p><i>“Eso nos puede llevar a muchos problemas por no tener autocontrol”</i> (TR Est. 12)</p> <p><i>“Guardar estas represiones sería malo porque nos causa daños como aceleración del corazón, presión arterial y en casos extremos un infarto que nos puede causar la muerte”</i> (TR Est. 6)</p>	<p>Los estudiantes se refieren a los síntomas que genera una emoción como una alteración del organismo a nivel fisiológico, ellos mencionan el ritmo cardiaco, la presión arterial y la producción de adrenalina entre otros que pueden desencadenar en estrés o incluso la muerte.</p>
<p>Situaciones Que Afectan Las Relaciones Con Los Demás</p>	<p>“Siento furia cuando me faltan al respeto o me suben el tono de voz cuando me hablan” (P.E Est. 33)</p> <p>“ Yo creo que serían los valores, porque hoy en día no hay casi el valor del respeto, hoy en día se ofende el uno con el otro y eso se queda así” (TR Est.33)</p>	<p>Los estudiantes identifican las situaciones que afectan las relaciones como las circunstancias que influyen negativamente en la interacción cotidiana con los demás y la falta de valores en especial el respeto.</p>
<p>Buena Comunicación Con Los Demás</p>	<p>“Antes de uno irse a los golpes tiene que dialogar para llegar a un acuerdo” (TR Est.15)</p> <p>“Una persona asertiva es muy directa, pero sin embargo no lastima a las otras con sus opiniones o sus palabras” (P.E Est. 2)</p>	<p>La buena comunicación con los demás la mencionan los estudiantes como una manera de solucionar un desacuerdo o conflicto, para ellos es primordial el dialogo para entablar relaciones pacíficas.</p>
<p>Respeto Por Los Demás</p>	<p>“Respetar las opiniones de cada uno para llegar a un acuerdo, que todos queden beneficiados” (P.E Est. 17)</p> <p>“Si queremos que nos respeten tenemos que respetar” (TR Est. 32)</p>	<p>Los estudiantes destacan el respeto para llegar a acuerdos y recibir recíprocamente el respeto de los demás.</p>

4.2 Análisis categorías de segundo nivel

En la segunda fase del análisis de datos se compararon las categorías y se agruparon en temas y subtemas tomando como fuente principal los autores Chauv y Bisquerra que sustentan el sentido de esta investigación, ya que se permite por medio de sus constructos teóricos articular las competencias emocionales con la capacidad de establecer buenas relaciones interpersonales para construir un bienestar social que en este caso es la convivencia en el aula. De esta manera se pudo mirar con más detenimiento las relaciones que tienen estas categorías con los temas, identificando así las siguientes competencias ciudadanas emocionales: **Conciencia emocional, inteligencia interpersonal, empatía, y habilidades de vida y bienestar.**



Esquema 1. Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula

4.2.1 Conciencia Emocional

Esta competencia consiste en identificar y nombrar las emociones propias y de los demás, así mismo reconocer los niveles de intensidad, las situaciones que generan cada emoción y comprender empáticamente como se sienten los demás. En este trabajo investigativo se relaciona la conciencia emocional de la siguiente manera:

4.2.1.1 Autorreconocimiento de emociones.

Después de realizar algunas actividades de sensibilización los estudiantes logran reconocer sus propias emociones, y todo lo que implica sentir cada emoción, es decir las manifestaciones y las reacciones que están inmersas cuando se experimenta una situación que conlleva a una emoción, ellos pueden etiquetar la emoción y decir cómo se manifiestan en ellos la rabia, la alegría, la tristeza, el desagrado o el miedo.

“Siento rencor y tristeza, profe yo no le hablo a nadie y mantengo de mal genio conmigo misma” (TR Est. 31)

Las emociones tienen diferentes manifestaciones y reacciones que cada cual las experimenta de diferentes modos, al momento de dárseles un nombre y saber describirlos se manifiesta la conciencia emocional. En el aula se evidenció que algunos estudiantes presentan cierto grado de dificultad para ser conscientes e identificar la emoción que tienen en el momento, pues durante el desarrollo de una actividad debían representar su emoción por medio de dibujos y describir situaciones por cada emoción (alegría, desagrado, temor, tristeza, y furia) y se tomaron un tiempo considerable para poder percibirla y expresarla, por el contrario, otros estudiantes

lograron plasmar sus emociones de tal manera que las dejaron aflorar quebrando en llanto o realizando dibujos muy coloridos.

Los estudiantes fueron conscientes de sus emociones y expresaron que hacen cuando están tristes, por ejemplo, y destacaron cual es la emoción que más predomina en ellos.

“la rabia porque todo me da rabia profesora y lo que más dificultad me da para expresar es la alegría porque no hay casi nada que me de alegría profesora” (TR Est.17)

Realizar actividades para lograr que los estudiantes tengan un encuentro consigo mismos es de vital importancia puesto que se desarrollan las competencias intrapersonales (o valorativas): entendidas como la capacidad de reflexionar sobre uno mismo, lo cual permite descubrir, representar y simbolizar sus propios sentimientos y emociones. (lineamientos curriculares), a medida que se da este proceso de autoconocimiento es más fácil identificar las emociones y la forma en que se responde a ellas, aspecto que puede tener una repercusión en el futuro para saber cómo actuar y qué medidas tomar para evitar sentirse mal o tener dificultades de convivencia con los demás.

4.2.1.1.1 Manifestaciones de las emociones.

Los estudiantes reconocieron de qué manera demuestran una emoción, que conductas presentan cuando experimentan una situación que los lleva a sentir tristeza, alegría, miedo, desagrado o furia. Así mismo, destacaron que les gusta compartir con los demás cuando están alegres, y cuando están enojados prefieren alejarse o desahogarse llorando, estos comportamientos influyen en sus relaciones con los demás, puesto que cuando tienen furia no

generan estrategias para poder seguir interactuando y poder regular esa emoción, en algunas ocasiones esto los conlleva a alimentar negativamente esa emoción a tal punto de hacerse daño.

“Pues la alegría la manifiesto pues riéndome, haciendo reír a los demás y el enojo pues, no le hablo a nadie, me hago sola.” (TR Est. 23)

“Ehh la felicidad la demuestro sonriendo o molestando las personas, la rabia muchas veces me dan ganas de llorar, yo hay veces lloro de la rabia” (TR Est. 1)

“ La furia ehh lloro mucho ehh muchas veces le pego a las paredes de la ira que me da, me encierro a escuchar música” (TR Est.33)

Los estudiantes también interpretaron las emociones con las posibles consecuencias o reacciones que implican y esto los hace ser conscientes de cómo puede repercutir una emoción en una persona cuando no sabe regularla.

“Guardar estas represiones sería malo porque nos causa daños como aceleración del corazón, presión arterial y en casos extremos un infarto que nos puede causar la muerte” (TR Est. 6)

De acuerdo a esta respuesta los estudiantes asociaron las emociones con unas reacciones fisiológicas, cuando se refieren a que guardar o reprimir las emociones puede causar problemas de salud e incluso un infarto. Parece un punto de vista un poco exagerado, pero es la forma como los estudiantes perciben las emociones cuando se salen de control.

La mayoría de los estudiantes conocen en que consiste cada emoción en general, tienen el concepto y las saben definir por las experiencias adquiridas desde su infancia y todas las vivencias en el entorno. Además, son capaces de identificar las características de las emociones no solo en las manifestaciones fisiológicas sino en el lenguaje corporal y el comportamiento.

“la ira es una emoción por la cual actuamos de forma defensiva” (TR Est. 13)

“El miedo es una emoción en la cual las personas se alteran porque sienten que algo malo les va a pasar” (TR Est. 32)

“la tristeza es el estado de ánimo que nos hace perder el interés por las cosas” (TR Est. 24)

“La tristeza es un sentimiento interno que nos hace desahogar de problemas o situaciones emocionales” (TR Est.15)

En este caso, se hace referencia a las conductas o acciones que surgen a partir de una emoción, cuando los estudiantes asimilan que la tristeza es una emoción que hace perder el interés a la persona o que la lleva a desahogarse de las circunstancias que le ocasionan este estado de ánimo. Los estudiantes tienen conocimiento de las emociones e identifican como se manifiesta una emoción en el ser humano.

“El desagrado es la emoción que demuestra asco o fastidio por algunas cosas, olores o personas y esto se puede manifestar con el vómito, sudor, etcétera” (TR Est. 2)

“la furia es una emoción agresiva que altera el pulso” (TR Est. 12)

Los estudiantes reconocieron y expresaron cuales son los síntomas asociados a cada emoción, ellos saben que una determinada emoción repercute en el cuerpo de alguna manera, por ejemplo, cuando describen el desagrado lo relacionan con reacciones como el vómito y el sudor y cuando mencionan en que consiste la furia la conectan con la alteración del pulso. Cabe resaltar que los estudiantes saben distinguir apropiadamente en que consiste cada emoción y cuáles son sus manifestaciones. De acuerdo a estas manifestaciones los estudiantes reconocieron que emoción experimentan, según ellos lo expresaron esas manifestaciones son fisiológicas, pero en algunas ocasiones las manifestaciones se muestran con el lenguaje no verbal, gestos o tono de voz, y se

pueden manejar o disimular más fácilmente, según Bisquerra (2003) aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales. En otras palabras, si se logra expresar las emociones de forma moderada tanto con el lenguaje verbal como con el no verbal se mantendrá un ambiente armónico y tranquilo.

4.2.1.2 Reconocimiento de emociones ajenas

Es importante manifestar que no solamente se pueden reconocer las emociones en cada uno de nosotros, cuando las personas tienen conciencia emocional son capaces de observar e identificar como se sienten los demás, sus gestos, expresiones y manifestaciones para así mismo saber qué se debe hacer o como interactuar con la persona. Los estudiantes perciben los comportamientos de los demás de acuerdo a sus emociones, leyendo su lenguaje corporal, o comportamientos, por lo tanto, piensan como deben proceder cuando una persona a su alrededor está triste, alegre, o enojada según sea la situación.

“Profe como cuando uno ve a una persona que tiene rabia, uno sabe que no le puede hablar porque tiene rabia” (TR Est. 35)

“Por ejemplo que alguien está triste yo tengo que reconocerlo y ser asertivo y quisiera sentirlo porque no me le puedo acercar diciéndole un chiste o algo parecido” (TR Est. 32)

Las emociones son parte inherente del ser humano, y con el transcurso del tiempo se va adquiriendo conciencia sobre cómo se viven estas emociones, por qué se sienten, y como se demuestran en uno mismo y en los demás. Los estudiantes expresaron lo que consideran prudente hacer cuando reconocen en el otro una emoción, y este hecho contribuye a tener buenas relaciones con los demás, ya que ellos muestran empatía por lo que siente el otro y además les

permite proceder de forma adecuada evitando hacer sentir mal a los demás y hacerle incrementar su ira, o tristeza según sea el caso. Para precisar sobre este aspecto, Goleman (1995) afirma que las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

4.2.1.2.1 Manifestaciones de las emociones ajenas

“Para mí la tristeza es el estado en el cual cada persona actúa y lo enfrenta de diferente forma, por ejemplo, llorando hay personas que comen, hay otras personas que no les da ganas de comer, sí, hay personas que no se, se quieren quedar solos, se ponen a reflexionar, a recapacitar” (TR Est.13)

En este caso puntual, se evidencia como los estudiantes reconocen las emociones ajenas y comprenden de qué manera actúan los demás. Después de enfatizar un poco en los contenidos conceptuales de las emociones, los estudiantes dieron sus puntos de vista sobre la manera en que los demás expresan sus emociones y se notó que ellos leen fácilmente el lenguaje corporal y los comportamientos de las personas a su alrededor. Este factor es de vital importancia en el sentido que los estudiantes pueden leer el estado emocional de los demás, mostrar gestos de solidaridad, ayudar de alguna forma o evitar un confrontamiento con alguien, es decir, cuando se logran identificar las emociones ajenas se debe ser analítico y crítico para poder actuar de una forma prudente y asertiva.

4.2.1.3 Reconocimiento de situaciones que propician diferentes emociones.

Tener conciencia emocional implica reconocer que situaciones conllevan a experimentar una emoción. Es un punto de partida identificar las causas que originan una emoción.

Particularmente los estudiantes evocaron algunas circunstancias o vivencias que han experimentado en el trayecto de sus vidas, por ejemplo, el recuerdo de una mascota, sentirse rechazado o tener peleas familiares o con sus amigos les puede generar tristeza, también, el hecho de recibir constante crítica puede desencadenarles rabia. Este puede ser el primer paso para reconocer el porqué de las emociones.

“a mí me transmite tristeza, ese video me acuerda una perrita que yo tuve porque la atropelló un carro” (TR Est. 1)

“a uno también le daría rabia si lo molestaran a uno por cualquier cosa y no supieran los problemas que a uno le están pasando” (TR Est. 19)

“me da tristeza que me rechacen” (TR Est. 12)

*“Siento tristeza cuando tengo problemas con mi familia o cuando peleo con mis amigos”
(P.E Est. 8)*

Ser capaz de reconocer las situaciones causantes de una emoción es una característica propia del ser humano por ser racional, la racionalidad para Santiesteban es un principio de las Ciencias Sociales que le permite a las personas conocer su realidad, tomar decisiones, resolver problemas, en función de sus necesidades e intereses, en convivencia con otras personas, en este caso los estudiantes identifican que los conlleva a experimentar sus emociones y razonan sobre ellas.

4.2.1.3.1 Consecuencias las emociones.

Teniendo en cuenta lo anterior, los estudiantes manifestaron tener consciencia de las emociones desde su propia reflexión, cuando ellos hacen todo este proceso de reconocer que cada emoción lleva consigo un comportamiento y por ende una consecuencia positiva o negativa. Según Chaux (2004:23) “el miedo y la rabia son dos ejemplos de emociones frente a las cuales perder el control puede llevar a que las personas le hagan daño a otros o se hagan daño a sí mismos”, lo que quiere decir que es de gran importancia el manejo de las emociones para evitar consecuencias negativas hacia sí mismos o hacia los demás. Los estudiantes hicieron referencia a esto cuando expresaron que si no afrontan los conflictos ni generan soluciones pueden causar daño e incluso por reprimir emociones pueden tener pensamientos suicidas, trastornos mentales, de personalidad o entrar en depresión.

“Debemos controlar más que todo la rabia para no herir a otras personas” (P.E Est. 11)

“sino regulamos nuestras emociones, si no las expresamos esas emociones nos harían un gran daño para nuestra salud mental y psicológica” (TR Est. 27)

“cuando nos ponemos tristes y guardamos lo que sentimos podemos pensar en cosas suicidas y hacernos daños físicos, nos podemos enfermar y no pensamos ni en nosotros mismos” (TR Est.4)

Cuando no se manejan las emociones de forma adecuada se pueden generar muchos conflictos, no solo a nivel personal sino social, los problemas son en muchos casos conflictos

sociales interpersonales o entre grupos o comunidades, por lo tanto, la enseñanza de las Ciencias Sociales debe enseñar a resolverlos. Durante el desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica se les brindaron pautas a los estudiantes para que afronten sus emociones de una forma sana e inteligente para evitar hacerse daño o hacerlo a otras personas.

4.2.1.3.2 Capacidad de reflexionar sobre las emociones.

“aprender a controlar las emociones ante las demás personas y medir las palabras nos servirá para saber cómo controlarnos frente a los problemas” (P.E Est. 17)

*“reflexionar sobre lo que uno hace, lo que está mal y está bien y tratar de cambiar”
(TR Est. 1)*

“Es necesario aprender a manejar las emociones para así no lastimar a las personas, saber expresar y tener una buena convivencia” (P.E Est. 30)

A modo de reflexión, los estudiantes expresaron sus propios puntos de vista sobre la importancia de las emociones, de las posibles repercusiones que conllevan y las formas convenientes como se deben asumir para mantener una convivencia pacífica. En teoría, los estudiantes reconocen que es indispensable saber manejar las emociones, pero algunas veces en la práctica se les olvida aplicar esas estrategias y terminan dejándose llevar por los impulsos y teniendo discusiones con los compañeros por la falta de tolerancia, por tomarse los comentarios de manera muy personal, y por no recurrir al diálogo y la conciliación. Respecto a la importancia de reflexionar sobre las acciones o comportamientos el autor Santiesteban (2011) plantea que el

alumnado debe saber analizar sus actitudes y sus posibilidades y, al mismo tiempo, orientar sus intenciones y construir sus convicciones. Este equilibrio facilitará la autorregulación de las propias actuaciones. Se trata de alimentar la autonomía personal para comportarse de acuerdo con las normas sociales, así como tener criterios personales, conscientes y críticos con respecto a otros comportamientos, saber llegar a acuerdos y evitar manipulaciones. En otras palabras, este proceso metacognitivo de reflexionar sobre las emociones debe contribuir en los estudiantes para ser capaces de asumir responsablemente reglas o convenios sociales, saber cuáles son las consecuencias para poder tener un equilibrio y relaciones interpersonales óptimas.

4.2.2 Inteligencia interpersonal.

Se puede entender que esta competencia es una capacidad para relacionarse efectivamente con los demás, manejar las habilidades sociales y mantener unas relaciones de respeto mutuo. Los estudiantes destacaron la importancia del respeto como un factor esencial para entablar relaciones con los demás, así mismo emergieron otros factores como la comunicación, la asertividad y la solución de conflictos que influyen en la convivencia. Los estudiantes son conscientes que mantener una convivencia pacífica depende básicamente del respeto, de saber comprender a los demás cuando están afrontando un momento difícil y de ser asertivos con lo que comunican o expresan.

En esta categoría se pueden contemplar las siguientes subcategorías:

4.2.2.1 Buena Comunicación y asertividad.

“enfrentarse a los problemas con base en el dialogo, saber que siempre hay una solución para todo, la clave es el dialogo” (TR Est. 31)

“una persona asertiva es muy directa, pero sin embargo no lastima a las otras con sus opiniones o palabras” (P.E Est. 2)

“a mi cuando me da rabia yo lloro y comienzo a hablar pero duro” (TR Est 30)

“yo me llené de rabia y le empecé a gritar un poco de cosas y de una solté la lagrima y me fui para la casa” (TR Est. 17)

Con relación a estas intervenciones de los estudiantes se puede destacar la importancia que tiene la comunicación para mantener relaciones de respeto y cordialidad con los demás. Los estudiantes le dieron relevancia al dialogo, y a la forma en cómo se expresa una persona, que debe ser precisa, pero sin ofender, es decir que su mensaje sea claro y amable. Algunos estudiantes reconocieron que cuando están enojados no usan un buen tono de voz, gritan y esto puede generar conflictos. La comunicación juega un papel muy importante en la convivencia ya es una forma de interactuar, de expresar sentimientos, compartir opiniones y de construir relaciones basadas en el respeto.

“saber decirle algún mensaje a los demás, de manera entendible para que ellos no lo tomen a mal” (TR Est. 27)

4.2.2.2 Respeto por los demás.

“Si queremos que nos respeten tenemos que respetar” (TR Est. 32)

Como se evidencia en este código vivo, los estudiantes remarcaron la importancia que tiene este valor como punto de partida para ellos ser respetados de igual manera, también ellos comentaron que son conscientes que la sociedad tiene normas, y que ellos pertenecen a una sociedad que se rige por ellas, por lo tanto, es indispensable respetar a los demás en todo el sentido de la palabra, y en todos los ámbitos, aceptar al otro y ser tolerantes hacia la diferencia de raza, credo, o ideologías.

“que las personas deben respetar a los demás, sin tener en cuenta la religión o etnia” (TR Est. 24)

“debemos tratar a las personas de una manera respetuosa, y tener tolerancia” (TR Est.1)

“para mí la convivencia es estar en paz con los demás y respetar para que me respeten”

Los estudiantes hicieron hincapié en la importancia del respeto para lograr armonía, paz y de este modo gozar de una sana convivencia donde todos vivan en armonía.

4.2.2.3 Buenas relaciones con los demás.

“se debe tener buenas relaciones con las personas, fundamentadas en el dialogo, amor y el respeto” (TR Est. 13)

“Porque si las controlamos bien tendremos una mejor calidad de vida y una mejor convivencia en el entorno en que vivimos”

(P.E Est. 15)

Los estudiantes manifestaron la importancia de establecer buenas relaciones con los demás partiendo del manejo de las emociones propias. Así mismo, ellos reconocieron que el comportamiento de cada uno tiene implicaciones para convivir en el entorno, En palabras del autor Bisquerra (2007) esto se refiere al comportamiento pro-social que consiste en mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

“la convivencia se refleja con nuestro comportamiento hacia las otras personas, nuestra solidaridad con las demás personas y con el entorno que nos rodea”

(TR Est. 13)

4.2.3 Empatía

Esta competencia es fundamental, entre otras razones, porque si a alguien le duele el dolor de otros es menos probable que cause ese dolor. Si lo causa, es más probable que quiera hacer algo por reparar el daño. Además, si ve a una persona sufriendo, es más probable que sienta compasión y quiera hacer algo por aliviar ese sufrimiento (Chaux, 2004)

Esta capacidad de pensar cómo se sienten los demás y lograr conmoverse por el sentir ajeno es una muestra de comprensión ante su dolor, y es probable que al tener esta competencia se procure no hacerle daño a los demás o ser más consciente de enmendar las faltas.

La empatía juega un papel importante en la convivencia y en la comprensión del otro. Huffman (2002) ha mostrado que la empatía contribuye a que las personas se preocupen por ayudar a quienes lo necesitan, eviten herir a otros física o psicológicamente, o busquen el perdón y la reconciliación con otros cuando se han dado cuenta que han hecho daño. Otros autores

definen la empatía como el fundamento del altruismo o el don de gentes, es decir, es la capacidad de procurar por el bien ajeno, muchos estudiantes manifestaron este sentir, aspecto que puede incidir a que desarrollen valores sociales para mantener el equilibrio en las conductas y tener sensibilidad para ayudar a los demás cuando lo necesitan.

4.2.3.1. Pensar cómo se siente el otro

“uno tiene que ponerse en el lugar de los demás, nunca tener lastima de ellos si no que en vez, ayudarlos y apoyarlos en lo que necesiten” (TR Est. 7)

“uno no debería hacer lo que no le gusta que le hagan, nadie es perfecto, no debemos hacer sentir mal a nadie y no hay que ir burlándose” (TR Est. 1)

Estos fragmentos mostraron como los estudiantes piensan en los demás para brindarles un apoyo si fuera este el caso, también se ponen en el lugar del otro como gesto de igualdad para no ocasionarle algún perjuicio al otro que no quieren para sí mismos.

“Me da mucha rabia cuando escucho que alguien maltrata un animal, porque ellos también sienten, y a esas personas no las tolero” (P.E Est. 32)

En general, la mayoría de los estudiantes expresaron que son empáticos y les conmueve el dolor ajeno, esta habilidad tiene un gran valor puesto que esto contribuye al desarrollo personal y social de los individuos, donde todos se tratan con respeto y comprensión.

Esta capacidad de conmoverse por el otro también se refiere a los animales, puesto que al sentir empatía muy probablemente evitaría el abuso o maltrato hacia ellos. *“Este involucramiento empático favorece el cuidado y la preocupación por el bienestar de los animales, y según estudios recientes, también el cuidado y preocupación frente a los seres humanos” (Chaux 2005:43)*

Contribuir a desarrollar estas habilidades en los estudiantes es uno de los fundamentos de los lineamientos curriculares de las Ciencias Sociales (2002), puesto que ellos hacen alusión al desarrollo de las competencias interpersonales o socializadoras que son entendidas como la actitud o disposición de un individuo para interactuar y comunicarse con otros, y ponerse en el lugar de esos otros, percibiendo y tolerando sus estados de ánimo, emociones, reacciones, etc., lo anterior, con el fin de crear una atmósfera social que nos permita actuar en pro del bienestar propio y colectivo.

4.2.4 Habilidades de vida y bienestar.

Esta competencia se refiere a *“la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social”* (Bisquerra 2003:19). Es decir, que resulta crucial tener un óptimo comportamiento y asumir las responsabilidades de los actos. Los estudiantes destacaron este aspecto al ejemplificar la importancia de mantener buenas actitudes y son conscientes que si no lo hace esto acarrea un impacto desfavorable en el convivir con los demás.

4.2.4.1 Identificación de situaciones que afectan las relaciones con los demás.

Es evidente que en el diario vivir se van a presentar situaciones donde hayan diferencias, malos entendidos, discordias o conflictos, lo importante es que cada cual identifique que estos problemas necesitan una solución o toma de decisiones para lograr relaciones armónicas basadas principalmente en el respeto.

“porque si ellos nos inculcan la violencia pues nosotros a nuestros hijos les vamos a inculcar la violencia y así sucesivamente. También es muy importante la armonía en una familia porque así también van a ser los hijos”. (TR Est. 13)

“hoy en día no hay casi el valor del respeto, hoy en día se ofende el uno con el otro y eso se queda así,” (TR Est. 33). Según Bisquerra (2003) para obtener estas habilidades de vida y bienestar es preciso tener la capacidad de identificar los problemas que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos. *“Si cometo un error debo controlarme y ahí si pedirle disculpas y reconocer lo que hice mal”* (TR Est. 30). Los estudiantes reconocieron que la falta de respeto entre compañeros y la violencia en el hogar son detonantes que inciden negativamente en la convivencia, ya que en muchos casos el conflicto viene desde los hogares porque ese es el ejemplo que los padres brindan a sus hijos.

Estas habilidades de bienestar y vida a las que Bisquerra se refiere evidencian la existencia de problemas y que así mismo se deben buscar salidas y solución a los conflictos para lograr un bienestar y un fluir en la sociedad, donde a pesar de que surjan problemas de convivencia también se generen las soluciones de forma pacífica, transformando los comportamientos negativos en positivos. Es así como la enseñanza de las Ciencias Sociales, está llamada a colaborar de manera urgente y primordial con esa transformación que anhelamos, propiciando ambientes de reflexión, análisis crítico, ajustes progresivos y propositivos que ayuden, a las y los jóvenes, a afrontar las problemáticas de hoy y del futuro. (Lineamientos curriculares 2002). Nuestros estudiantes necesitan adquirir estrategias de solución de conflictos, e igualmente asumir sus actos con responsabilidad ya que estos tienen un impacto en la sociedad.

4.3 Análisis práctica docente

“La educación es al hombre lo que el molde al barro, le da la forma” (Jaime Balmes)

El arte de enseñar es un privilegio y a la vez un desafío que todo enseñante asume, puesto que en él recae la responsabilidad de impartir conocimientos, experiencias, dedicación, compromiso y preparación para moldear individuos como seres sociales con pensamiento crítico que interactúan e influyen en la construcción de una sociedad. El docente actual afronta cambios tecnológicos, sociales y culturales, es por esto que debe permanecer a la vanguardia de las necesidades que se presentan en su contexto educativo. Igualmente, debe establecer un punto de partida y de llegada, es decir tener claridad sobre el qué enseñar y el por qué, darle razón a su quehacer y propiciar un ambiente adecuado, favorable y pacífico donde se dé lugar al aprendizaje.

La educación es un aspecto fundamental en el progreso de una sociedad que no es estática, por consiguiente, demanda cambios constantes y procesos reflexivos que nos conlleven a realizar mejor nuestra labor. Popularmente se escucha el adagio que la práctica hace al maestro, sin duda la experiencia es un factor que brinda confianza, sin embargo, debe ir ligado a la reflexión del hacer, la práctica docente requiere de un constante cuestionamiento, de reflexionar el qué, el cómo, el por qué, y el para qué enseñar, preguntas que permiten ir más allá de la práctica mecánica y rutinaria. Cuando se hace este proceso metacognitivo en el quehacer pedagógico, se logran mejores resultados ya que buscando la respuesta a este interrogante se va fortaleciendo el arte de enseñar. Entre más años de experiencia, mayor debe ser el razonar continuo para mejorar esta labor, es decir, *Una práctica reflexiva no es solamente una competencia al servicio de los intereses legítimos del enseñante, sino que también es una expresión de la conciencia*

profesional. Los profesores que no reflexionan más que por necesidad y que dejan de plantearse cuestiones desde el momento en que se sienten seguros no son practicantes reflexivos.

(Perrenoud,2007:48)

La perspectiva de lo que implica ser docente ha venido cambiando, hoy en día esta labor no se enfoca solo en transmitir conocimientos y tener el rol principal, por el contrario, le ha dado el protagonismo al educando y la posibilidad de construir su aprendizaje de una manera más activa, involucrándolo en procesos dinámicos que lo conllevan a afianzar sus habilidades socio cognitivas y adquirir un aprendizaje significativo. Perrenoud considera que *la formación ya no es transmisión de contenidos, sino construcción de experiencias formadoras, mediante la creación y el fomento de situaciones de aprendizaje (2007:75)*. No obstante, aún encontramos practicas muy ortodoxas y conductistas que han sido resultado de procesos de enseñanza que van de generación a generación y de cierta manera han llegado a permear los docentes de la actualidad, enseñar no es un proceso mecánico con un manual de instrucciones, ni una receta con los pasos de preparación. *Es por esto que el objetivo no puede ser la búsqueda de "la fórmula magistral", sino la mejora de la práctica. (Zabala,2000:49)*

Desde esta óptica, se hace necesario continuar en el mejoramiento constante de la práctica docente, mirando a cada educando como un universo diferente, el cual necesita de una educación que se preocupe por el como persona en su formación integral, de acuerdo a Perrenoud *Cuando el análisis de la práctica tiene como objetivo la transformación de las personas, de sus actitudes y de sus actos, éste exige de cada uno un verdadero trabajo sobre sí mismo; exige tiempo y esfuerzo, nos expone a la mirada de otros, nos invita a cuestionarnos todo y puede ir acompañado de una crisis o de un cambio de identidad. (2007:117)*. En otras palabras, el

docente debe realizar cambios, y transformar sus prácticas de acuerdo a las necesidades sin tener en cuenta las opiniones ajenas, proceso que demanda tiempo y dedicación y que posiblemente al efectuar cambios se empiezan a dejar tradiciones atrás y a adquirir una nueva identidad.

Después de realizar este trabajo investigativo, se destaca el reto que tiene el enseñante en el aula de clase para contribuir en la formación integral de los educandos, enseñar no consiste en recitar contenidos como maquinas, resulta más compleja esta labor puesto que se debe reflexionar siempre en el quehacer, buscar estrategias de mejoramiento y abarcar no solo el ámbito cognoscitivo sino el emocional, mostrarle a los estudiantes que ellos son capaces de lograr su aprendizaje y que deben confiar en ellos mismos, en palabras de Zabala enseñar *es un proceso que no sólo contribuye a que el alumno aprenda unos contenidos, sino que también hace que aprenda a aprender y que aprenda que puede aprender. Su repercusión no se limita a lo que el alumno sabe, sino que también influye en lo que sabe hacer y en la imagen que tiene de sí mismo. (Zabala,2000:64)*. Aquí el papel del docente consiste en afianzar la confianza de los estudiantes y lograr que ellos creen en sus capacidades.

Por otra parte, se resalta la importancia que hay de construir un ambiente agradable en clase, para lograr esto se debe hacer un acuerdo o pacto con los estudiantes donde se les refuercen instrucciones y ellos las acaten conscientemente para tener un aula más ordenada y con iguales responsabilidades. Además, se deben propiciar momentos de participación donde los estudiantes expresen sus ideas y se sientan cómodos sin temor de participar, aceptando las diferencias de pensamiento y fortaleciendo la interacción. Según Zabala para *aprender es indispensable que haya un clima y un ambiente adecuados, constituidos por un marco de relaciones en el que predominen la aceptación, la confianza, el respeto mutuo y la sinceridad. El aprendizaje se*

potencia cuando convergen las condiciones que estimulan el trabajo y el esfuerzo. Hay que crear un entorno seguro y ordenado que ofrezca a todo el alumnado la oportunidad de participar, en un clima con multiplicidad de interacciones que fomenten la cooperación y la cohesión del grupo (Zabala,2000:102). En el proceso de enseñanza se hace necesario plantear actividades que favorezcan la comunicación y el desarrollo del pensamiento crítico, ya que de esta manera los estudiantes se aprenden a conocer, a dar sus puntos de vista, a analizar y a construir su conocimiento con las apreciaciones e ideas de sus pares y docentes.

Los enseñantes deben permanecer en una búsqueda constante de estrategias que promuevan el aprendizaje, algunas veces éstas funcionan, otras no, lo importante es que no se desista del proceso de mejoramiento y se apliquen todas las medidas que se requieran. Una de estas estrategias que se usan en el aula es el trabajo colaborativo, puesto que tiene muchas ventajas ya que se hacen más amenos los quehaceres académicos, se complementan entre los estudiantes sus habilidades, se afianza la interacción, se asignan responsabilidades, así mismo, las relaciones interpersonales se fortalecen y el aprendizaje puede ser más significativo, porque los educandos se apropian y les dan aplicabilidad a los contenidos no solo cognitivos, sino procedimentales y actitudinales. De igual manera, esta estrategia implica retos, pues al comienzo es de adaptación y la disciplina puede ser desfavorable. También, la implementación de juego de roles y estudios de caso son una propuesta interesante, ya que por medio de situaciones cotidianas los estudiantes desarrollan habilidades de pensamiento, reflexionan sobre la toma de decisiones, y en general ponen en práctica las habilidades sociales. Estas dos estrategias son muy utilizadas en la enseñanza de las ciencias sociales. Para tener una idea más diáfana y resumida de una de éstas Quinquer estipula el estudio de caso como *“El trabajo sobre un caso es útil para hacer aflorar*

las ideas y concepciones de los estudiantes sobre un tema, permite aplicar conocimientos teóricos a situaciones prácticas, desarrollar habilidades comunicativas, fomentar la autonomía y el propio conocimiento y la autoestima de los estudiantes” (Quinquer, 1997: 110). Se puede concluir que este tipo de estrategias son muy útiles para aplicar la teoría de una forma práctica, amena, y autónoma, igualmente para propiciar la comunicación y la confianza de los estudiantes.

Se estima que el aprendizaje es una experiencia muy enriquecedora de la que goza el ser humano, pues en cualquier ámbito de la vida siempre hay aprendices, y en la labor del docente ésta implícito el principio de no dejar de aprender y estar en la búsqueda del conocimiento. Por otro lado, los estudiantes son también maestros, que enseñan y muestran los desafíos que se deben afrontar. De la misma manera, se debe tener muy presente la finalidad de la educación, darle el sentido y hacer de ella una herramienta para el desarrollo de habilidades y conocimientos que conlleven a la superación de los individuos en la sociedad. Durante el desarrollo de este trabajo investigativo, se pudo apreciar que este tema de las competencias ciudadanas emocionales fomenta mucho la introspección, y que ese proceso empieza por el mismo enseñante. Fomentar el desarrollo de la conciencia emocional, la empatía, la inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar contribuye a que como docente cada uno se examine y piense más en su práctica y las relaciones interpersonales con los estudiantes.

Los estudiantes por su parte, brindaron un valioso aporte a esta investigación, ya que ellos participaron mucho, se involucraron en las actividades y esto hizo que la unidad didáctica se prolongara más en su aplicación.

Analizando lo anterior, sería pertinente seguir ahondando en el tema ya que de esta forma se puede conocer más de los estudiantes, sus miedos, alegrías, rabias, entre otros. Trabajos investigativos de esta índole permiten conocer un poco más el sentir y pensar de los estudiantes, además de brindarles herramientas de sensibilización tanto interpersonal como intrapersonal. Los temas y actividades abordadas como juego de roles, y estudios de caso dieron lugar a un trabajo reflexivo de adquirir más conciencia de las situaciones que les genera a los estudiantes una emoción. Otro aspecto que cabe resaltar es que los estudiantes se apropiaron de conceptos que no manejaban muy bien y reforzaron saberes previos con la ayuda de pares y el docente, afianzando así el andamiaje o mediación del aprendizaje.

Por otra parte, la planeación y ejecución de la unidad didáctica dieron como resultado una práctica más significativa, puesto que tener unos objetivos bien establecidos, diseñar las clases de acuerdo a las necesidades del aula, proponer los acuerdos de aula, y promover el trabajo colaborativo, permitió una proyección más clara y definida de los propósitos de clase. Fue gratificante notar cambios favorables en los estudiantes, así mismo, reforzar los acuerdos en cada clase los hizo tener más conciencia de la importancia de pedir la palabra, respetar los turnos, manejar un vocabulario adecuado, y mantener un ambiente agradable en el aula.

Al realizar este proyecto educativo se evidenció mayor compromiso con los objetivos fijados, no solo por el hecho de cumplir sino por la función social que el hecho de enseñar implica, ser consciente que la labor docente conlleva una construcción diaria de conceptos, experiencias, cambios, y retos. Después de este proceso se encuentra una postura más reflexiva ante la práctica pedagógica, puesto que se reconoce la necesidad de salir de la zona de confort, planear en base a las necesidades del aula, y buscar nuevas alternativas para hacer más significativo el arte de

enseñar, como planteaba (Dewey,1989) que la practica reflexiva implica salir de la rutina y planear de manera consciente e intencional la actividad académica, para conseguir fines más científicos, humanos y sociales. Lo anterior, está encaminado a abordar la enseñanza de una manera holística, que vea al educando como un ser social en permanente desarrollo, y al conocimiento o saber sabio como una excusa para lograr trascender en los ámbitos de los estudiantes no solo cognitivamente sino integralmente.

5. Discusión de resultados

La implementación de este trabajo surgió de unas problemáticas observadas en el aula como la falta de escucha activa, poca asertividad e impulsividad entre otros, que generaban en ocasiones diferencias o discordias entre los estudiantes. Para contextualizar esta unidad de análisis es importante recordar que las competencias ciudadanas emocionales son el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22). Por lo tanto, estas habilidades se deben reforzar en el contexto educativo para lograr ciudadanos competentes en su ámbito social y académico. Teniendo en cuenta que uno de los fines de la educación es el desarrollo de la personalidad integral de los individuos es indispensable potenciar no solo el desarrollo cognitivo sino el desarrollo emocional.

Tomando como referencia los resultados la investigación sobre la implementación de un programa de educación emocional en primaria Durlak et al., (2011) afirma que estos programas favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales, especialmente aquellos que se centran específicamente en trabajar en base al desarrollo de habilidades o competencias específicas, también destaca los beneficios de estos programas en otras variables de estudios como el rendimiento académico, la reducción del bullying o la mejora del comportamiento. Este es un ejemplo de que existen múltiples estudios sobre la implicación que tiene la parte emocional con la convivencia.

Igualmente, una investigación realizada en la universidad la Sabana de Bogotá corroboró el papel fundamental que tienen las emociones desde la primera infancia para poder gozar de un clima agradable de aula, Gutiérrez (2016) concluyó que “es primordial educar a nivel emocional,

siendo esto clave para crear ambientes seguros, de sana convivencia, y de comunicación asertiva, lo cual –en consecuencia– propicia mejores procesos de aprendizaje y desarrollo humano”. Este tema ha tenido un gran interés en el ámbito educativo, y muchas investigaciones reiteran que se debe incluir en los currículos la educación emocional para propender por el desarrollo integral del individuo y así repercutir en el bienestar personal y social, puesto que entre más conciencia se adquiera de las emociones y sus implicaciones, mayor es la comprensión de los comportamientos, normas y relaciones que se deben tener para contribuir a la convivencia pacífica desde cualquier contexto.

Para Chaux las competencias ciudadanas emocionales se interpretan como la capacidad de sentir y expresar emociones, afecto por otros, sentimientos de respeto, que repercute más allá del dominio de las propias emociones, puesto que nos permite comprender a los otros, tener respeto y empatía por los demás, componentes elementales que contribuyen a tener una convivencia pacífica.

Los participantes del proyecto investigativo mostraron tener conocimiento sobre sus emociones y las reacciones de estas, aspecto muy importante ya que esto permite estar más consciente de los comportamientos y las situaciones que generan o desencadenan cada emoción, al identificar estos aspectos se realiza un proceso de meta cognición y de introspección que permite un mayor autoconocimiento, así mismo reconocer las emociones ajenas fue un factor presente en el proceso investigativo, los estudiantes distinguen las expresiones verbales y no verbales de los demás cuando presentan una emoción, lo que les facilita poder comprender lo que otros vivencian, o por lo menos saber cómo proceder frente a las emociones ajenas. Bisquerra (2003) denomina este componente de las competencias emocionales como conciencia emocional

a la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (p. 23).

La conciencia emocional permitió dar a conocer la forma en que los participantes asumen sus emociones y las causas o situaciones que las generan, ellos compartieron sus experiencias, y develaron sus comportamientos por cada emoción, destacándose más la rabia y la tristeza, manifestando que se aíslan, reprimen sus sentimientos, lloran, y en algunos casos presentan episodios de agresión hacia objetos, ellos reconocieron que las emociones no son buenas ni malas porque son necesarias y se deben dejar fluir pero sí que es indispensable aprender a conocerlas, y darles un manejo adecuado donde ellos no hieran a nadie ni se hagan daño. Así mismo, identificaron las causas de sus emociones, mencionando reiteradamente que les da temor y tristeza la pérdida de sus familiares o mascotas, se evidencia mucho la tristeza por la muerte de sus seres queridos. El abandono y maltrato a los animales es otro factor que les mueve sus emociones. La alegría la asociaron con los buenos momentos compartidos en familia y con amigos.

Así mismo, al tener conciencia de las emociones tanto propias como ajenas los estudiantes manifestaron que es conveniente reflexionar sobre ellas. De esta manera, se refleja que para mejorar la convivencia es necesario primero hacer una reflexión, analizar las causas y buscar propuestas o medidas de conciliación para así lograr tener relaciones interpersonales más cálidas y respetuosas. Entre esas medidas los estudiantes precisaron que se debe recurrir al diálogo, pensar antes de actuar, ser tolerantes, respetar y aceptar las diferencias de raza, sexo, y religión, además, pensar en el otro, respetar las opiniones de los demás, llegar a acuerdos, ser asertivos,

expresarse con un tono apropiado, transmitir un mensaje claro, y reconocer los errores para así tener buenas relaciones con los demás y un manejo adecuado de las emociones.

Igualmente, se hace alusión a las consecuencias de las emociones, como parte de la conciencia emocional. De acuerdo a las intervenciones de los participantes, ellos relacionan que cualquier emoción conlleva a un comportamiento donde el individuo debe reflexionar sobre su proceder, y pensar en su bienestar, si está haciendo bien o mal y todas las implicaciones que pueden repercutir no solo a nivel emocional sino fisiológico, ellos asociaron la tristeza y la ira con síntomas nocivos para la salud como llegar a sufrir depresión, taquicardia, e incluso pensamientos suicidas. Los estudiantes son conscientes que el manejo inadecuado de las emociones les puede generar daños o molestias que impiden su bienestar tanto físico como mental.

La empatía fue otra manifestación que se destacó con frecuencia, Chau (2004) la define como la capacidad para sentir lo que otros sienten o por lo menos sentir algo compatible con lo que puedan estar sintiendo otros, también se refiere a sentir algo similar con lo que sienten los animales, y esto parece estar relacionado con evitar el abuso y promover el bienestar de los animales. (p. 23). Esta competencia fue muy marcada ya que los participantes mediante juegos de roles y reflexiones discutían que se deben poner en el lugar o “zapatos” del otro antes de herirlo o causarle algún daño, también que es necesario en muchas ocasiones brindar una ayuda a quien lo necesita y esto sucede desarrollando la conciencia emocional puesto que cuando se aprende a leer los estados emocionales de los demás es más fácil brindar un consejo o palabras alentadoras que contribuyan al bienestar del otro. De igual manera, mostraron mucha empatía por los animales ya que la mayoría de ellos tienen mascotas en sus casas, y los perciben como un

miembro más de la familia, por lo tanto, rechazan todo tipo de maltrato hacia los animales. De esta manera se puede deducir que tener empatía es una consecuencia de desarrollar la conciencia emocional, ya que son dos competencias que tienen una estrecha relación en el comportamiento del ser humano y permiten que se fortalezcan las relaciones interpersonales.

Dentro de las competencias emocionales Bisquerra (2007) estipula la inteligencia interpersonal como una competencia que permite tener buenas relaciones con los demás, y dentro de esta está el respeto por los demás que lo define como “la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas” (p. 72)

De los resultados obtenidos el respeto tuvo un lugar preponderante, puesto que los estudiantes relacionan el respeto como la base de las relaciones y por ende la clave para tener una convivencia pacífica. Ellos mostraron con sus intervenciones que para convivir en paz es primordial respetar las diferencias, ponerse en el lugar del otro, no hacer a los demás lo que no quieren para sí mismos, y de esta manera el respeto es recíproco. También resaltaron el respeto a las normas en cualquier ámbito como una característica de un ciudadano que no solo tiene derechos sino deberes y que es consciente que es su deber actuar de manera respetuosa sin agredir, ultrajar o lastimar al otro.

Otro hallazgo que se evidenció fue la importancia de la comunicación y la forma de expresarse, este es un factor determinante para establecer buenas relaciones con los demás, ya que por naturaleza el ser humano es un ser social que necesita comunicarse e interactuar en su mundo circundante. De acuerdo a Bisquerra (2003) este componente se denomina asertividad y lo define como la capacidad de

...mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad; esto implica la capacidad para decir «no» claramente y mantenerlo, para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado, y demorar actuar en situaciones de presión hasta sentirse adecuadamente preparado. Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos (p.25)

Los estudiantes reconocieron que la asertividad es un punto de equilibrio que consiste en dar opiniones o defender puntos de vista de una manera tranquila, elocuente y precisa, sin ofender o propiciar malos entendidos. Para ser asertivos es necesario que haya un manejo de las emociones, ya que si se reacciona de manera impulsiva las palabras pueden ser causantes de discordias, conflictos, agresiones verbales que pueden desencadenar en ruptura de relaciones, ofensas, e incluso pueden actuar como un detonante para tener peleas y agresiones físicas.

Aprender a vivir en paz es el ideal que toda sociedad quiere lograr, tener una convivencia pacífica es un sueño anhelado que parte de cada ser humano. En este trabajo investigativo realizado con los estudiantes se puede observar que ellos identifican las situaciones que conllevan a tener dificultades de convivencia. Dentro de las competencias emocionales identificar los problemas es una habilidad de vida y bienestar, para Bisquerra (2003) la Identificación de problemas: es la “capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos” (p. 25) Reconocer las causas y la existencia de problemas que afectan la convivencia y la tranquilidad es dar un paso para buscar alternativas de solución y por ende mejorar el clima o ambiente familiar, laboral y escolar. Los participantes analizaron estudios de casos y participaron en juegos de roles lo que les permitió tomar una postura crítica ante cada caso e identificar las circunstancias que generan problemas

en cualquier ámbito que se desempeñe una persona, así mismo propusieron alternativas para dar solución a diferentes problemáticas, que todos cometemos errores y lo importante es asumirlos y enmendarlos. Aquí se pudo apreciar otra habilidad que Bisquerra menciona, y es la Solución de conflictos definida como la capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas. (2003)

Las investigaciones que se relacionaron anteriormente sustentan que se debe educar en las emociones puesto que al hacerlo se desarrollan habilidades socio-emocionales que contribuyen al desarrollo integral del ser humano, además estos resultados muestran que fortaleciendo el ámbito emocional en los educandos se han evidenciado beneficios en cuanto al rendimiento académico, a la convivencia y a la salud física y mental. De igual modo se puede hacer un contraste con una de las finalidades de la enseñanza de las Ciencias Sociales que Santiesteban considera importante y es favorecer el desarrollo de la autonomía personal, para un buen funcionamiento de la convivencia social, en otras palabras al integrarse las competencias ciudadanas emocionales en la educación se consolida la autonomía personal que es una de las competencias que Bisquerra también relaciona y que se enfoca al bienestar tanto personal como social, es decir a las buenas relaciones consigo mismo y con los demás.

Cabe decir que estos hallazgos son muy relevantes para efectuar cambios en los procesos de enseñanza, puesto que se vive en un país con altos índices de violencia, homicidios, y problemas de drogadicción entre otros, que podrían menguarse si se adoptaran estas propuestas educativas como es la educación emocional que en otros países se llevan a cabo pero en nuestro sistema educativo aún no se tiene en cuenta como un componente para incluir en el currículo, ya que se toma como un aspecto que va implícito y que todos los docentes deberían manejar dentro de sus áreas de conocimiento.

6. Conclusiones

En términos generales, en el presente estudio se pudieron apreciar las manifestaciones de las competencias emocionales mediante el uso de estrategias pedagógicas basadas en el socio constructivismo. Se observó notoriamente que fomentar el desarrollo de estas competencias es de vital importancia para un impacto positivo en el aula en términos de convivencia.

Para dar respuesta a la pregunta de investigación y objetivos propuestos, las manifestaciones de las Competencias Ciudadanía Emocionales que inicialmente emergieron hacen alusión a que los estudiantes identifican en ellos y en los otros las diversas emociones y situaciones que las generan, igualmente las diferentes formas en que son manifestadas o expresadas, como también las consecuencias que tienen sobre ellos mismos y en los demás, de ahí entonces surge la reflexión sobre ellas. la importancia del respeto y de crear un ambiente emocional favorable para relacionarse con los demás.

Al categorizar estas manifestaciones emocionales se evidenció la conciencia emocional que permite que los estudiantes reconozcan en forma consciente cada una de sus emociones y se apropien de ellas para su regulación lo que les permite una interacción con el otro de una manera empática y asertiva, entendiendo finalmente que estas competencias se convierten en habilidades permanentes para la vida y para el bienestar propio y común.

Se evidenció un mejoramiento en las relaciones interpersonales de los estudiantes ya que en la mayoría de las actividades debían trabajar en equipo y mostrar un resultado de ese trabajo, aspecto que les generó mayor responsabilidad y compromiso para llevar a cabo la tarea asignada. Lo anterior demuestra que el trabajo colaborativo y el enfoque socio constructivista fueron

factores influyentes para que los estudiantes construyeran sus propios conceptos, reflexionaran sobre diversos casos y brindaran alternativas de solución de conflictos que probablemente les será de ayuda para cuando se encuentren en una situación similar.

Las actividades planteadas promovieron la participación e interacción porque los estudiantes se sentían cómodos al participar, sin temor a las burlas, ya que desde el comienzo se acordó el respeto por la opinión ajena y el derecho a participar, la docente brindó a los participantes confianza y les hizo ver sus intervenciones como aportes importantes para la clase. Es por esto que la comunicación tomó un papel muy importante, puesto que los estudiantes reconocieron que ésta debe ser asertiva. De esta manera, ellos mejoraron la forma de contestar y la manera de expresarse o tratarse entre ellos.

Las estrategias utilizadas en el desarrollo de la unidad didáctica aportaron a estimular la creatividad y el desarrollo del pensamiento crítico, puesto que el interés no era solo hacia el desarrollo de las competencias ciudadanas emocionales sino hacia el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y comunicativas.

Este proyecto investigativo logró avances importantes en cuanto a la escucha activa, seguimiento de normas, y el ambiente de aula, lo que hizo del proceso una experiencia enriquecedora tanto para los estudiantes como para el docente investigador porque permitió un mayor acercamiento y conocimiento de los estudiantes con respecto a sus emociones, pensamientos y actitudes.

Se pudo apreciar que los estudiantes no usan técnicas que les ayude a regular sus emociones, tienen unos conocimientos muy generales, por ende, les falta apropiación de medidas que les

ayuden a generar alternativas de bienestar emocional. Esto debido a que hasta el momento tanto en el hogar como en la escuela no se han tomado estrategias efectivas para educar en competencias ciudadanas emocionales, aun surgen muchas dificultades en cuanto al manejo de las emociones, y por consiguiente problemas o conflictos en cualquier ámbito. En teoría desde el 2004 El ministerio de Educación implementó las competencias ciudadanas con el fin de formar ciudadanos éticos, que cumplan sus deberes sociales y convivan en paz, pero en la realidad hace falta todavía mayor vivencia y apropiación de estas competencias en el aula.

Como conclusión general los estudiantes del grado noveno de la institución los Quindos desde la propuesta de Chau y Bisquerra han logrado unos niveles adecuados (con algunas debilidades) en sus Competencias Ciudadanas Emocionales que les permite unas interacciones adecuadas con sus pares y que se espera que cada vez sean más firmes, estables y benéficas para la construcción de una convivencia pacífica en los diferentes entornos en que se desenvuelven. Igualmente se resalta el papel significativo que tiene la escuela en el desarrollo de éstas facilitando espacios que aborden el tema en forma directa, explícita y permanente aportando a los procesos de formación integral de sus estudiantes de tal forma que se pueda incidir significativamente en la formación de su ciudadanía y en el desarrollo de un pensamiento que cada vez más reconozca y valide las diferentes perspectivas de la realidad social.

7. Recomendaciones

- Es pertinente articular al PEI de la institución Educativa esta propuesta para lograr un mayor impacto en la formación de competencias ciudadanas emocionales.
- Realizar comunidades de aprendizaje para multiplicar los conocimientos y experiencias adquiridas durante la realización de este proyecto socio constructivista enmarcado en la didáctica de las Ciencias Sociales.
- Es recomendable continuar realizando investigaciones en el campo de las competencias ciudadanas emocionales de forma consecutiva con el mismo grupo o población para mirar cual es el impacto o cambios significativos en la convivencia.
- Implementar en todas las áreas estrategias que estimulen el desarrollo de habilidades socio-cognitivas, así mismo, hacer cuestionamientos que conlleven a los estudiantes a pensar y analizar diversas situaciones para construir su conocimiento y experiencias significativas en el aula por medio de actividades como dilemas morales, juego de roles, estudios de caso, resolución de problemas entre otros.
- Promover el trabajo colaborativo para fortalecer las destrezas de los estudiantes, el socio constructivismo, las habilidades de colaboración, la toma de decisiones, y el desarrollo del pensamiento individual y colectivo.
- Propiciar en el aula un espacio agradable que genere oportunidades de interacción y comunicación para desarrollar las habilidades sociales y comunicativas fomentando la escucha activa, los acuerdos o pacto de aula y la asertividad para lograr un aula con relaciones interpersonales óptimas de respeto por las opiniones o ideas de los demás.

- Fomentar el desarrollo de las competencias ciudadanas especialmente las emocionales e incluir en algunos planes de área contenidos que propicien el aprendizaje de estas competencias en lo posible por medio de un proyecto de transversalización con áreas afines desde la primera infancia.
- Vincular a padres de familia en talleres y capacitaciones sobre competencias ciudadanas emocionales que les contribuya a su propia formación y a la de sus hijos, igualmente brindar estrategias para establecer relaciones respetuosas y afectivas entre padres e hijos y para enfrentar conflictos familiares de una manera pacífica.
- Se sugiere seguir fomentando las competencias ciudadanas emocionales como medida de prevención y que no se tengan en cuenta solo cuando se presentan situaciones disruptivas, agresión física o verbal, o bullying entre otros.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? Temáticos de la escuela española, I (1), 7-9. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Recuperado el 15 de Febrero de 2010, de Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida, Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.1, págs. 7-43
- Brockbank, A. &. (2002). *Facilitating reflective learning in higher education*. Reino Unido: McGraw-Hill Education.
- Chaux Enrique y otros. (2004) Competencias Ciudadanas de los estándares al aula. Ediciones Uniandes. http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-75077_archivo.pdf
- Chaux. (2005). La Formación de Competencias Ciudadanas. Bogotá Colombia: Ascofade.
- Chaux y otros (2008) Aulas en paz. Estrategias pedagógicas. Bogotá. Revista interamericana de educación para la democracia.
- Chaux, E. (2012). Educación, Convivencia y Agresión Educación, Convivencia y Agresión Ediciones Uniandes. Taurus, Santillana. Escolar.
- Chaux, E. Vargas, E. Ibarra, C. & Minski, M. (2013). Procedimiento básico para los establecimientos educativos. Documento final de la consultoría para la elaboración de

- reglamentación de la Ley 1620 de 2013. Documento elaborado para el Ministerio de Educación Nacional. Bogotá: documento sin publicar.
- Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *harvard educational Review*. *Harvard educational Review* 72, 201-237.
- Dewey, J. (1989). *Cómo pensamos. Cognición y desarrollo humano*. Barcelona. : Paidós.
- Durlak et al Dewey, John (2011). "Plan of organization of the university primary school." En *Early works of John Dewey*. Carbondale, Southern Illinois University Press, 1972, Vol. 5, págs. 224-43.
- Escamilla (1993). Los Estudios de casos en Educación. Una aproximación teórica. En R. Vázquez y F. Angulo (Coords.), *Introducción a los estudios de casos. Los primeros contactos con la investigación etnográfica* (pp. 15-51). Archidona: Aljibe.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001, marzo 24). El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997): Implicaciones educativas para padres y profesores. III Jornadas de Innovación Pedagógica. Granada, España.
- Flórez, R. (2001). El campo disciplinar de la pedagogía. En Flórez, R. y Tobón, A. *Investigación educativa y pedagógica*. (pp. 13-26). Bogotá: McGraw Hill.
- Fridja, N. (1993). Moods, emotion episodes and emotions. En Levis, M. y Haviland, J. (Eds.) *Handbooks of emotions*. (pp. 381-403). Nueva York: Guilford.
- Freinet, Célestin (1979). *Parábolas para un Pedagogía Popular. Los dichos de Mateo*. Barcelona: Laia.
- Freire, Paulo. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. México: Siglo XXI.

- Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Gardner, H. (1999). Las inteligencias múltiples: estructura de la mente (tercera edición ed.). Bogotá: Fondo de la cultura económica.
- Goleman, D. (2006). Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones sociales. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional: ¿por qué es más importante que el coeficiente intelectual? Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Lazarus, R. (1991). Emotion and adaptation. Nueva York: Oxford University
- Gutiérrez Giraldo, M. C., Buitrago Jerez, O. E., & Zapata Saldarriaga, M. T. (2007). Los proyectos pedagógicos de aula y la construcción de ciudadanía. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.
- Gutiérrez G., Martha. (2012) El Pensamiento Social en las Prácticas Educativas en las Ciencias Sociales. Barcelona.
- Gutiérrez Giraldo Martha, Buitrago Jerez Orfa, Valencia Maya Victoria. (2015). Prácticas educativas reflexivas y la formación del profesorado, Pereira: Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.
- Hernández (2010). Metodología de la investigación, México, McGraw Hill. Interamericana editores S.A de C.V.
- Ministerio De Educación Nacional. Estándares Básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas. Guía sobre lo que los estudiantes deben saber y

- saber hacer con lo que aprenden. 2006. http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340021_recurso_1.pdf
- Ministerio De Educación Nacional –MEN– (2010). Evaluación Competencias Ciudadanas. Recuperado el 21 de noviembre de 2015 en: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/fo-article-246644.pdf>
- Mockus, A. (2002). La educación para aprender a vivir juntos. Convivencia como armonización de ley, moral y cultura. *Perspectivas*, vol. XXXII, No. 1.
- Ortiz, E. (2000). *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Palacios, K. (2015). Validación de una Escala de Medición del Consenso Estratégico en Equipos Pedagógicos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 31(2), 227-245.
- Pérez, R. (2010). Educación, ciudadanía y convivencia. Diversidad y sentido social de la educación. *Bordón. Revista de Pedagogía*. Vol. 59, (2 -3), 239-260
- Perrenoud, Philippe. 1999. *Construir competencias desde la escuela*. Santiago de Chile: Dolmen.
- Pipkin, Diana. (2009) *Pensar lo Social*. Buenos Aires, Argentina. La Crujía Ediciones.
- RODRÍGUEZ O., Gloria I., (2013) *Pactos de aula para el desarrollo de competencias ciudadanas*.
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/3118/1/30369R696.pdf>
- Quinquer (1997). *Getting to Know Schools in a Democracy. The Politics and Process of Evaluation*. London: The Falmer Press..

- Ruiz, Alexander Y Chau, Enrique (2005) La formación de Competencias Ciudadanas, Colombia, Ascofade
- Santisteban, A. (2009). Cómo trabajar en clase la competencia social y ciudadana. Aula de innovación educativa. (No. 187). Pág. 12-15.
- Schön, D. (2002). Educating the reflective practitioner. Presentation to the 1997 meeting of the American Educational Research Association, Washington, D.C.
- Stake, R.E. (1998) Investigar con estudios de caso. Madrid: Morata.
- Torres V., Cristian A., 2013. Desarrollo de una metodología para el reconocimiento de emociones basado en un enfoque multimodal mediante la extracción y selección discriminante de características.
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/3820/1/6213822T693.pdf>[U8]
- Velásquez (2005) Rasgos fenomenológicos manifestados en la población estudiantil. Los cuatro tipos de rebeldía».
- Yacuzzi (2005) El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación. Universidad del CEMA Recuperado de:
http://files.casilic.webnode.es/200000018-b251ab34be/estudios%20de%20caso_teor%C3%ADa.pdf
- Yáñez, C. (2014). La identidad personal entre afectos y afectaciones. Bogotá-. Universidad Nacional de Colombia. Inédito
- Yin. R (1989 b). “Better Stories and Better Constructs: The Case for Rigor and Comparative Logic”, Academy of Management Review, Vol. 1991, No. 3, pp. 620-627.
- Zabala, A. (2008). La práctica educativa. Cómo enseñar. Barcelona: Grao.

ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado a acudientes o padres de familia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Macro proyecto de investigación: “Desarrollo de las competencias ciudadanas emocionales y su relación con la convivencia a través de la educación emocional”.

Por medio de este documento se quiere suministrar la información necesaria para que usted conozca el propósito de investigación planteado con los niños y niñas del grupo NOVENO B de la institución educativa Los Quindos, con el fin de solicitar su aprobación para el inicio del trabajo de investigación que requieren registros orales (entrevista, encuestas, grabación, entre otros), escritos, visuales (videos, fotografías, entre otros) y análisis de datos en los próximos días.

A continuación, se explica de manera resumida:

Resumen del proyecto:

Se realizará en seis sesiones, por medio de la enseñanza y aprendizaje de las competencias ciudadanas con el fin de tener una mejor convivencia, fundamentado en los estándares del Ministerio de Educación Nacional (MEN) en lo referente a las ciencias Sociales y las competencias ciudadanas.

Se registrarán los sucesos durante cada sesión de clase, inicialmente utilizando medios audiovisuales como videgrabaciones, grabaciones de voz, posteriormente escritos de lo sucedido en el aula, ya sean diálogos, comportamientos de los niños y docente. La duración de cada sesión será de 110 minutos.

Es importante señalar que todos los datos personales obtenidos son confidenciales y la información obtenida será utilizada exclusivamente para fines académicos.

Yo,(nombre completo), identificado con Cédula de ciudadanía No.....mayor de edad, como representante legal del (la) estudiante de la Institución Educativa Quindos del grado, autorizo la ejecución del trabajo

de investigación denominado: “Desarrollo de las competencias ciudadanas para la convivencia a través de la educación emocional” y autorizo a la docente (*Dina Luz Leiton Jiménez*) a realizar el (los) procedimiento (s) requerido (s)

Nombre y Firma del voluntario (representante legal):

.....

Nombre del niño (a) participante:.....

Docente responsable

Nombre

Firma

ANEXO 2 Unidad didáctica

**MANIFESTACIONES DE LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS EMOCIONALES Y
SU RELACIÓN CON LA CONVIVENCIA EN ESTUDIANTES DEL GRADO NOVENO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOS QUINDOS DE ARMENIA**

UNIDAD DIDACTICA:

**RECONOZCO Y REGULO MIS EMOCIONES PARA LA CONVIVENCIA EN EL
AULA**

DINA LUZ LEITON JIMENEZ

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA

MAESTRIA EN EDUCACION

2017

INSTITUCION EDUCATIVA QUINDOS **AREA: CIENCIAS SOCIALES** **Grado:**
9 °

Duración por sesión: 2 horas. **N° de sesiones:** 6 **Horas:** 12 horas

Proyecto de investigación: Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y su relación con la convivencia en estudiantes del grado noveno de la institución educativa Quindos de Armenia

TITULO DE LA UNIDAD DIDACTICA: Reconozco Y Regulo Mis Emociones Para La Convivencia en el Aula

Justificación

En la actualidad se evidencia una problemática social en cuanto a los comportamientos cívicos y relaciones interpersonales de los estudiantes, como resultado de la crisis de valores, falta de normas de convivencia, hogares disfuncionales, problemas de drogadicción, violencia intrafamiliar, violencia escolar, entre otros. Por esto surge la necesidad de desarrollar competencias ciudadanas emocionales desde la escuela, ya que este es un espacio privilegiado no solo en la construcción de conocimientos sino de dinámicas sociales y humanas encaminadas al mejoramiento del comportamiento del ser en su entorno.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL: Identificar y comprender las competencias ciudadanas emocionales en los estudiantes de grado 9° para aplicarlos en la vida cotidiana y la formación como persona.

CONTEXTO NORMATIVO: La unidad didáctica está fundamentada en los principios postulados en la Ley General de Educación Ley 115 de 1994, artículos 2, 5, 9, 14 (numeral d), artículo 30 (numeral d). Diseñada desde la revisión de los Estándares Básicos de Competencias en:

Ciencias Sociales (2004)

¿Qué son los estándares básicos de competencias?

Son criterios claros y públicos que permiten conocer lo que deben aprender nuestros niños, niñas y jóvenes, y establecen el punto de referencia de lo que están en capacidad de saber y saber hacer, en cada una de las áreas y niveles.

¿Cuáles hacen parte de nuestra unidad didáctica?

Participo en discusiones y debates académicos.

Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás.

Asumir los compromisos personales y sociales que los niños, las niñas y los jóvenes adquieren a medida que avanzan en el aprendizaje, la comprensión y la apropiación de las ciencias sociales.

Competencias ciudadanas (2011):

Las competencias ciudadanas son el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

Grupos de competencias (Ámbitos temáticos)

1. Convivencia y paz 2. Participación y responsabilidad democrática 3. Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias

1. La convivencia y la paz se basan en la consideración de los demás y, especialmente, en la consideración de cada persona como ser humano.

2. La participación y la responsabilidad democrática se orientan hacia la toma de decisiones en diversos contextos, teniendo en cuenta que dichas decisiones deben respetar, tanto los derechos fundamentales de los individuos, como los acuerdos, las normas, las leyes y la Constitución que rigen la vida en comunidad

3. La pluralidad, la identidad y la valoración de las diferencias parten del reconocimiento y el disfrute de la enorme diversidad humana y tienen, a la vez como límite, los derechos de los demás.

Grupos

Los conocimientos, competencias cognitivas, competencias emocionales, competencias comunicativas, y competencias integradoras.

ESTANDARES DE COMPETENCIAS CIUDADANAS GRADO 9°

8. Identifico y supero emociones como el odio y el resentimiento, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflicto (emocional)
9. Utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi Rabia y enfrentar mis conflictos. (ideas: detenerme y pensar, desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien) (Emocional)
10. Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones, incluyendo las de pareja, y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprendemos los puntos de vista Del otro. (Cognitivos)
11. Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas. (Cognitivos)
12. Conozco y utilizo estrategias creativas para solucionar conflictos. (Cognitivos)
13. Identifico dilemas de la vida, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto y analizo posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada una. (Cognitivos)
14. Argumento y debato sobre dilemas de la vida cotidiana en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto; reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos. (comunicativas)

COMPETENCIAS CIUDADANAS EMOCIONALES

Son las habilidades necesarias para la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás.

Micro competencias a desarrollar: conciencia emocional y regulación emocional.

1. Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
2. Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento
3. capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Derechos Básicos de Aprendizaje (DBA) (2016)

Los DBA, en su conjunto, explicitan los aprendizajes estructurantes para un grado y un área particular. Se entienden los aprendizajes como la conjunción de unos conocimientos, habilidades y actitudes que otorgan un contexto cultural e histórico a quien aprende. Son estructurantes en tanto expresan las unidades básicas y fundamentales sobre las cuales se puede edificar el desarrollo futuro del individuo.

Los DBA se organizan guardando coherencia con los Lineamientos Curriculares y los Estándares Básicos de Competencias (EBC).

En el grado noveno se va a desarrollar el derecho de aprendizaje básico número siete 7: **Evalúa como todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para superar las diferencias.**

CONTEXTO DE AULA: El grado 9B de la institución educativa Quindos de la ciudad de Armenia, está conformado por 35 estudiantes, 15 hombres y 20 mujeres, los estudiantes tienen edades que oscilan entre los 13 y 17 años. Algunos de ellos tienen comportamientos donde se refleja poco manejo de emociones y presentan irritabilidad fácilmente, esto se evidencia más que todo de forma verbal, también presentan dificultades en la escucha activa, pues se distraen y conversan con mucha frecuencia.

ENFOQUE TEÓRICO QUE GUÍAN LA UNIDAD DIDÁCTICA (SOCIO CONSTRUCTIVISMO)

Tomando como punto de partida la elaboración de la unidad didáctica en el proyecto de investigación de la línea de ciencias sociales (educación emocional- ciudadanía) se hace necesario abordar el socio-constructivismo como enfoque pedagógico. Esta teoría plantea unos principios donde el estudiante es artífice de su aprendizaje construyendo sus propios significados, y el docente es un mediador, que guía y pauta el grado de complejidad de los contenidos, para que el aprendiz vaya asumiendo con autonomía su proceso y sea capaz de responder a su ritmo, regulando su propio aprendizaje ayudado de la interacción. Para lograr que el estudiante construya su conocimiento, deben propiciarse espacios de interacción social entre pares y docente, ya que primero este proceso se da entre personas es decir es inter-psicológico y luego pasa al interior del propio sujeto, se convierte en intrapsicológico. Para construir nuevos conocimientos es indispensable el trabajo colaborativo entre pares y la mediación docente con los contenidos, es por esto que Vygotsky resalta que el conocimiento es un producto de la interacción social y de la cultura. Por otra parte, el socio-constructivismo fomenta el desarrollo de pensamiento crítico y creativo y permite que los estudiantes sean autónomos y partan de sus propios errores para generar nuevos conocimientos, a su vez el docente debe desarrollar espacios de pensamiento y análisis del error para que se den las oportunidades de construcción, que en términos de Vygotsky sería alcanzar la zona de desarrollo potencial, es decir, el punto final donde llegó el estudiante en su construcción del conocimiento, partiendo de su zona real (saberes previos), pasando por la zona de desarrollo próximo, que es donde interviene la interacción y el trabajo colaborativo. La unidad didáctica se diseña en base al socio-constructivismo, es decir, las clases están pensadas desde sus principios, donde tome vida el lenguaje, la interacción social, el pensamiento crítico, el trabajo colaborativo y la reflexión.

“No es posible para una persona aprender sin estar íntimamente conectada con el contexto en que vive, lo cual demuestra que la apropiación del conocimiento es una construcción individual y social a partir de la interacción con el medio. En el aula el

conocimiento se construye a partir de la interacción entre estudiantes, profesores- estudiantes, y la realidad” (Grajea: 2001).

METODOLOGIA

La metodología que se aplicará en la Unidad Didáctica corresponde al Estudio de casos. A partir de los conceptos que van adquiriendo, van a tener las bases para hacer el análisis y reflexiones y se preste mayor atención a cuestiones, que pueden ser conocidas a través de casos. Se busca distintos motivos para su estudio y se llevaran casos simples y complejos, es apto para problemas prácticos y situaciones que surgen en la vida diaria, es particularista ya que se centra en una situación o fenómeno particular.

Recursos

Las actividades contarán con la mediación de las TIC, además de los recursos físicos y humanos, entre lo físico se incluyen fichas de trabajo, cuestionarios, material para elaboración de murales, marcadores.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. Los estudiantes identificarán las competencias ciudadanas emocionales y la importancia de cada una de ellas.
2. Los estudiantes reflexionarán sobre las reacciones de sus propias emociones y darán alternativas para tener mejor control de sus actos y buenas relaciones interpersonales
3. Los estudiantes reconocerán la importancia de tener autorregulación y conciencia de sus emociones para mejorar sus comportamientos y repercutir en su contexto de manera positiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida, Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.1, págs. 7-43

- Gutiérrez, Buriticá, Rodríguez (2011) El socio constructivismo en la enseñanza y el aprendizaje escolar. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Vygotsky, L. (1989) Pensamiento y Lenguaje. Buenos Aires: La Pléyade.

REFERENCIAS DE INTERNET

http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-86313_archivo_pdf.pdf

http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf

http://www.oei.es/quipu/colombia/Ley_115_1994.pdf

SESION 1: RECONOCIENDO LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Objetivo: Reconocer las diferentes competencias ciudadanas y sus implicaciones en la sociedad

FASE 1 Actividades de iniciación (motivación): la rueda de los valores

Se realiza una dinámica de auto – reconocimiento en la cual los estudiantes se enumeran de uno a dos, finalmente se sacan a los numero 1 para hacer un circulo, luego los numero dos, se hacen por fuera del circulo y al frente de los compañeros ya formados cada vez que se les dé la orden ellos van a decir alguna cualidad o valor que tengan cada uno y cuando el docente dé la orden de cambio se pasa al de la derecha, hasta terminar la ronda.

Luego se hace una reflexión sobre la dinámica, se socializa la unidad didáctica, y las reglas en clase como respeto por la palabra del compañero, solicitud de la palabra cuando se vaya a intervenir, trabajo cooperativo para desarrollar las actividades propuestas, buen comportamiento y actitud positiva.

Después de este acuerdo los estudiantes reflexionan y contestan de forma individual: ¿Cuál es su expectativa a lo largo del desarrollo de las clases de esta unidad? Y comparten su respuesta.

1. Exploración de ideas previas

Se pegan en el tablero unas imágenes para que los estudiantes expresen lo que ellos piensan sobre ellas y así comiencen a entender la finalidad de la primera sesión.

Preguntas orientadoras de carácter descriptivo

- ¿Cómo se refleja la ciudadanía en nuestra sociedad?

- ¿Cuándo se generan dificultades de convivencia?
- ¿Qué problemas de convivencia se presentan en tu entorno, que observas en las noticias, en tu barrio, en tu colegio, en tu hogar?
- ¿Qué tipos de comportamientos te indican que alguien tiene competencias ciudadanas?

FASE 2 Actividades de desarrollo o aplicación de las nuevas ideas: Desarrollo del contenido conceptual

Presentación de diapositivas sobre el concepto de ciudadanía, competencias ciudadanas, y convivencia.

Preguntas orientadoras para evaluar la estructuración de la nueva información.

Estas se responderán en un mural que estará pegado en el aula con las palabras trabajadas en clase.

¿Qué características encontramos en las competencias ciudadanas emocionales?

¿Cómo resuelves los conflictos que se presentan en tu entorno?

¿Qué es convivencia y que relación le das con los conflictos?

FASE 3 Actividad de desarrollo: carrusel de competencias

Los estudiantes conformarán grupos de 4 y tendrán asignado un taller específico para trabajar cada una de las competencias (y los grupos de competencias, lo resolverán y al finalizar de cada grupo saldrá un participante a socializar y explicar por qué es esa competencia)

FASE 4 Reflexión

Finalizadas las actividades se hará una mesa redonda para evaluar la sesión, se realizarán preguntas de carácter argumentativo:

ANEXOS FASE 1. Ideas previas:

ELABORACIÓN DE CONTRATO DIDÁCTICO.

El contrato didáctico y/o de aprendizaje es un convenio pedagógico consensuado entre el docente y los alumnos con la finalidad de instaurar alianzas tácitas y manifiestas que regulen las actuaciones, competencias,

estrategias e interacciones entre el profesor y los estudiantes. También, el contrato didáctico habría de definirse como una herramienta alternativa o planificación instruccional novedosa que permite establecer un sistema de normas en relación con una determinada área o asignatura del saber, con la finalidad de innovar el discurso tradicional del que enseña basado en esquemas dogmáticos de transferencia informativa, sin socializar –primeramente- tales conocimientos con los estudiantes. Asimismo, en el contrato didáctico contribuye a que cualquier actividad asignada por el docente se convierta en un hecho relevante, significativo para el alumno, puesto que, hay un previo concilio metodológico que el docente ha querido compartir con sus alumnos haciéndolos copartícipes y no simples espectadores de su proceso de aprendizaje: el alumno interviene, manifiesta sus inquietudes; aporta ideas que complementan y dotan de versatilidad cualquier tema o contenido programático próximo a debatirse. A través del contrato didáctico, el docente muestra a sus alumnos qué enseñar y éstos con total libertad eligen qué aprender y cómo aprenderlo en diálogo abierto y sostenido con el docente para así alcanzar un acuerdo favorable que conduzca a aprendizajes autorregulados, significativos.

Por consiguiente, el contrato didáctico respalda la toma de decisiones; fomenta una actitud crítica frente a un hecho particular de enseñanza -aprendizaje: invita al docente a reflexionar sobre su labor instructiva y al alumno a ser autónomo y responsable de su aprendizaje, sin depender excesivamente de las demandas y/o requerimientos del docente. Por tanto, el contrato didáctico es



un proyecto que docentes y alumnos ponen en marcha con la finalidad de democratizar la educación; estimular la capacidad crítico-reflexiva del alumno; socializar los aprendizajes; precisar los objetivos y fines de cualquier contenido temático a validarse; evaluar la producción de los alumnos atendiendo a sus características personales y ritmo de trabajo; tutorar o reorientar el trabajo y/o progreso alcanzado por el estudiante a través de sesiones o entrevistas personalizadas; incentivar las competencias lingüísticas y comunicativas del educando; ejemplificar los conocimientos teóricos para fines prácticos; negociar las fases u objetivos básicos generales de una determinada asignatura/ módulo de trabajo; seleccionar el material o recurso instruccional que sea conveniente y accesible; resolver problemas o conflictos actitudinales relacionados con el abordaje formativo de los educandos y la técnicas instructivas empleadas por el docente.

FASE 2. Contenido conceptual

EL CONCEPTO DE CIUDADANIA

El ciudadano es la persona que posee derechos políticos y los ejerce o manifiesta en el gobierno del país. *“ Uno se hace, no nace ciudadano, y para ello desarrolla unas habilidades y unos referentes; hay experiencias que marcan. La gente aprende a ser buen ciudadano en su familia, en su vecindario, con su grupo de pares y, obviamente, en el colegio”*

“La ciudadanía no se da simplemente por estatus o declaración formal de la misma, puesto que precisa para su construcción del desarrollo de las capacidades individuales para el ejercicio pleno de los derechos y prácticas que la definen” (Luna, 2010:10)

CONCEPTOS BASICOS

Las competencias ciudadanas son el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

GRUPOS DE COMPETENCIAS CIUDADANAS

LA PARTICIPACIÓN Y LA RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA

Se orientan hacia la toma de decisiones en diversos contextos, teniendo en cuenta que dichas decisiones deben respetar, tanto los derechos fundamentales de los individuos, como los acuerdos, las normas, las leyes y la Constitución que rigen la vida en comunidad.



LA PLURALIDAD, LA IDENTIDAD Y LA VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS

Parten del reconocimiento y el disfrute de la enorme diversidad humana y, a la vez, en el límite, los derechos de los demás.



EDUCACION EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Para tener como referencia teórica nos basamos en Bisquerra (2000: 243) quien define la educación emocional como: Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

Qué es Convivencia?

La palabra convivencia es de origen latín, formado por el prefijo “con” y, la palabra “vivencia”, que significa acto de existir de forma respetuosa hacia las demás personas. La convivencia necesita una pluralidad de personas. En la vida del ser humano, desde que nacemos es fundamental la socialización entre los individuos y, es por ello que las áreas de psicología y medicina, afirman que es imprescindible la interacción con otros seres humanos para la salud mental y la integridad física de la persona y de quienes lo rodean, fundamental para lograr el equilibrio del individuo y su desenvolvimiento en su vida personal, profesional y social. La convivencia se puede llevar en diferentes ámbitos como: trabajo, hogar, espacios públicos, escuela, entre otros. Es de destacar, en una convivencia es fundamental existir y tener en cuenta los siguientes valores: el respeto, la honestidad, la tolerancia, la solidaridad, entre otros y, normas y códigos de comportamientos que hacen una buena convivencia. En relación a lo anterior, cuando respetamos a los otros, nos respetamos a nosotros mismos y podemos exigir respeto para con uno, ser honestos es fundamental en cualquier relación pero primordial para convivir con los demás, porque ser honestos nos hace fiables y de confiar para los demás, del mismo modo debemos tolerar a los demás y sus ideas y ser solidarios en los momentos de dificultad.

Los problemas de convivencia entre las personas pueden generar problemas y enfermedades mucho más graves que afectan la salud de aquellos que comparten o tienen vida en común, como la propia intolerancia entre ellos que a su vez conlleva o puede generar graves problemas de ansiedad, depresión, estrés y hasta depresión extrema que puede ocasionar el suicidio en alguno de los que conviven. Dichos problemas de convivencia lamentablemente son actualmente desdichas que viven muchas familias alrededor del mundo, que se viven entre padres e hijos, parejas, suegros o suegras y nueras o yernos que hacen la vida del día a día insoportable, para ello los especialistas de la psicología recomiendan tratamientos de aceptación propia y aceptación hacia los demás, para luego hacer terapias familiares en las que se digan las cosas que molestan a unos

y a otros y canalizar las diferencias y aceptar aquello que no se puede cambiar y transformar aquellas que son viables. La convivencia escolar está íntimamente ligada al proceso educativo de la persona, donde aprende a relacionarse con los demás, a respetar la idea de los otros, en el ámbito donde expresarse es libertad y donde las diferentes opiniones pueden converger y convivir sin problema, es uno de los primeros sitios donde se aprende a respetar a los demás y sus ideas y donde el proceso de aprendizaje de convivencia se hace a diario con los propios compañeros de aulas, los compañeros de otros salones así como con los maestros y autoridades de la institución.

FASE 3

Carrusel de competencias

TALLER NO. 1: “¿QUÉ TANTO SABES DE LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS?” (COMPETENCIAS EN “CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS”)

COMPETENCIA A DESARROLLAR

Reconozco aspectos generales de las competencias ciudadanas y sus implicaciones en la sociedad.

OBJETIVO

Reconocer los conceptos relacionados con las competencias ciudadanas.

MATERIALES

Lápiz y Hoja de papel guía

DESARROLLO

Es orientada por el docente formando grupos de 4 estudiantes y posteriormente resuelven el cuestionario generalizando los conceptos a nivel grupal. Como es la primera actividad básicamente lo que se busca es que los estudiantes se empiecen a familiarizar a nivel general con el tema de las competencias ciudadanas, al mismo tiempo que reconozcan conceptos básicos que serán

indispensable para el desarrollo de todos los demás talleres; por eso es vital el acompañamiento del docente o coordinador para ubicar a los estudiantes en el tema.

CUESTIONARIO

Este cuestionario contiene preguntas básicas que servirán como introducción al tema.

1. ¿Qué son para tí las competencias ciudadanas?
2. ¿Cuáles conoces?
3. ¿Crees necesaria la práctica de éstas?
4. De por lo menos 2 ejemplos reales de estas competencias.
5. ¿Qué crees que haga falta para el buen desarrollo de las competencias ciudadanas?
6. Según tu punto de vista ¿Cuál de las competencias es la más importante?

CONCLUSIÓN

Para finalizar esta actividad de conocimiento se socializa con los compañeros de clase cada una de las repuestas.

TALLER NO. 2:“¿QUÉ DECISIÓN TOMARÍAS?”

(COMPETENCIAS COGNITIVAS)

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Identifico dilemas relacionados con problemas de exclusión y analizo alternativas de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción
- Argumento y debato sobre dilemas de la vida cotidiana en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto, reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos.

OBJETIVO

Incentivar a los estudiantes a que asuman sus propias decisiones y responsabilidades sin excluir a nadie por sus diferencias.

MATERIALES

Fotocopias

DESARROLLO

Individualmente lea analice y responda la siguiente actividad. Luego aporte sus reflexiones al grupo en una plenaria.

ANÁLISIS DEL PROBLEMA

Con el planteamiento de esta situación cotidiana se pretende que los desarrolles tu capacidad de análisis y la toma de decisiones, enfrentando así, las consecuencias de tus actos.

PROBLEMA

Un día en un salón de clase mientras cumplían con su jornada escolar obligatoria entro un profesor nuevo de filosofía, este se presentó y comenzó con su clase explicando a los alumnos la importancia que tenía la filosofía en la vida cotidiana, mientras él daba su punto de vista una alumna se levantó del puesto y se dirigió al profesor diciéndole que ella no estaba de acuerdo con él, pues para ella la filosofía no servía de nada y que él estaba perdiendo el tiempo. El profesor se sintió muy ofendido, pero le respeto la opinión de la joven, pero en ese momento otra alumna se mostró en total desacuerdo con la compañera diciéndole que la filosofía sí servía y para mucho; esto ocasionó que el grupo se dividiera en dos, un grupo que creía que la filosofía no servía y otro que creía que si servía.

1. ¿Crees que la alumna que estaba en desacuerdo con el profesor tiene la razón?
¿Por qué?
2. Si tu estuvieras entre ese conflicto ¿hacia qué lado te quedarías? ¿Por qué?
3. Plantea una posible solución a este problema.

CONCLUSIÓN

Socializar las respuestas en una plenaria. ¿Qué consecuencias positivas o negativas trajo esta discusión para el grupo?

TALLER NO. 3:“PONGÁMONOS EN SU LUGAR”

(COMPETENCIAS COGNITIVAS)

COMPETENCIA A DESARROLLAR

Comprendo la importancia de brindar apoyo a la gente que está en una situación difícil. (Por ejemplo, por razones emocionales, económicas, de salud o sociales.)

OBJETIVO

Sensibilizar a los estudiantes ante una realidad ajena a la nuestra.

Materiales

Caso para analizar.

DESPLAZADOS POR LA VIOLENCIA

Analicemos una situación que se ve a diario sobre todo en nuestro país, pero nunca nos hemos dado a la tarea de mirarla desde otro punto de vista, es por eso que es tan esencial que la llevemos a cabo con la mayor responsabilidad y conciencia. Vez por la televisión una noticia de una familia muy pobre que ha sido desplazada por la violencia, uno de los integrantes de la familia era un joven que como todos tenía muchos sueños y entre ellos era estudiar y sacar a su familia adelante, pero a consecuencia del desplazamiento, sus sueños ya no significaban nada para él, pues los veía aún más lejanos.

1. ¿Qué piensas de la situación que está viviendo esta familia, más específicamente el joven?
2. Ahora ponte en el lugar de este joven. ¿Qué piensas?
3. ¿Dejarías que esta situación acabara con tus sueños?
4. Ahora dime ¿cómo se siente estando en su lugar?

DESARROLLO

Esta actividad aunque puede parecer muy sencilla, es tal vez una de las más importantes y profundas; pues consiste en sensibilizarse ante la situación o vivencia del otro, puede plantearse como punto de reflexión una noticia o un hecho que especifique una situación concreta. Se trata

plantar el caso e invitar a la reflexión y a la participación grupal. La idea es que todos puedan dar sus aportes.

CONCLUSIÓN

Realiza un pequeño análisis sobre la realidad que vives tú y la de los demás. Léelo ante tus compañeros

TALLER NO. 4:“¿QUÉ SERÁ DE MI EN DIEZ AÑOS?”

(COMPETENCIAS EMOCIONALES)

COMPETENCIA A DESARROLLAR

- Identifico mis gustos, talentos y tendencias frente a mí mismo y mis opciones de vida.
- Expreso mis ideas, sentimientos e intereses y escucho respetuosamente a los demás miembros del grupo.

OBJETIVO

Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y de estrategias para lograrlas.

MATERIALES

Una hoja “Entrevista conmigo mismo dentro de diez años” para cada adolescente

DESARROLLO

Se imaginan que tienen diez años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así. La hoja “Entrevista conmigo mismo dentro de diez años” les puede servir de guión. B) Volviendo a su edad actual, contestan a las siguientes preguntas: – ¿Qué puede hacer cada uno ahora para influir en su propia vida dentro de 10 años? – ¿Cuándo dejamos de luchar por conseguir nuestras metas? – ¿Qué recursos y limitaciones tenemos para conseguir nuestras metas?

ENTREVISTA CONMIGO MISMO DENTRO DE DIEZ AÑOS

Muchos viven sus vidas dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Estas personas tienen un gran riesgo de no realizar sus expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, pensamos cómo nos gustaría ser o estar dentro de diez años en las siguientes áreas:

- Estudios / trabajo
- Relaciones afectivo-sexuales
- Amistades
- Relaciones con familia
- Salud
- Felicidad
- ¿Qué edad tienes?
- ¿Estudias? ¿Qué estudias?
- ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
- ¿Tienes novio/a? ¿Te has casado?
- ¿Tienes hijos?
- ¿Vives independiente o con tus padres?
- ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo te llevas con tus padres? ¿y con tus hermanos?
- ¿Tienes buena salud?
- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años?
- ¿Eres feliz?
- ¿Cómo has llegado a ser así?
- ¿Qué aconsejarías a los adolescentes sobre cómo lograr sus metas?

CONCLUSIÓN

Presentarle la entrevista completa al docente o coordinador.

TALLER NO. 5: “¿DE QUÉ LADO ESTAS?”

(COMPETENCIAS COMUNICATIVAS)

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Conozco procesos y técnicas de mediación de conflictos.
- Preveo las consecuencias que pueden tener, sobre mí y sobre los demás, las diversas alternativas de acción propuestas frente a una decisión colectiva.
- Identifico y analizo las situaciones en las que se vulneran los derechos civiles y políticos (Al buen nombre, al debido proceso, a elegir, a ser elegido, a pedir asilo, etc.)
- Comprendo que, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Constitución Nacional, las personas tenemos derechos a no ser discriminadas.

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de decisión.

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

Se les pide a los jóvenes que se dividan en tres grupos, cuando ya estén organizados a uno de los grupos se le nombra como “El Pro”, al otro como “El Contra” y el último como “El indeciso” (este deberá ser de menos integrantes). Se le plantea una breve narración en la que se discuta un derecho fundamental, puede ser por ejemplo sobre el tema de la educación.

CASO 1

Una institución educativa se niega a matricular a un niño porque en el año inmediatamente anterior este niño presentó reiteradas problemáticas de agresividad y violencia para con los compañeros, a los que frecuentemente golpeaba sin justificación alguna. Se le pidió a la familia que iniciara un tratamiento al niño y esta se negó argumentando que el niño no estaba loco ni enfermo.

CASO 2

En sector que se ha considerado como una zona residencial sana y de mucho progreso existe una institución educativa que no permite el ingreso de niños del otro extremo del Municipio, sector

que ha tenido fama por el consumo de droga, la prostitución y la proliferación de la delincuencia. La institución argumenta que estos niños dañan el ambiente del colegio porque incitan a otros a los vicios

Cada grupo deberá aportar a la discusión de acuerdo a su nombre, unos en contra, otros a favor. Al finalizar, el tercer grupo al que llamamos los indecisos, deberán escoger a qué lado estar, si al de los Pro, al de los Contra

CONCLUSIÓN

Para culminar al grupo de los indecisos se les pide den su decisión y el porqué de esta.

TALLER NO. 6:“EN LOS ZAPATOS DEL OTRO” (COMPETENCIAS INTEGRADORAS)

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Reconozco que todas las personas tenemos el mismo valor y los mismos derechos.
- Identifico y reflexiono acerca de las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar.

OBJETIVO

Experimentar y reflexionar ante la realidad del otro.

MATERIALES

Un silbato.

DESARROLLO

Se inicia con una pequeña introducción sobre la importancia de saber entender a las personas que están en nuestro alrededor, posteriormente se les pide que cada uno se quite los zapatos y que los ponga en una pila en el centro del salón.

Luego los estudiantes hacen un círculo alrededor de los zapatos dándole la espalda. Cuando el coordinador dé la orden comienzan a girar alrededor de los zapatos al sonido del silbato los estudiantes se deben colocar cualquier zapato que encuentren pero este debe ser diferente al de él y aun con los zapatos puestos analizaran las siguientes preguntas:

- ¿Qué se siente estar en los zapatos del otro?
- ¿Consideras que es fácil estar en los zapatos del otro?

CONCLUSIÓN

Cada estudiante le hace entrega de los zapatos a su respectivo dueño y describe como fue la experiencia de estar en sus zapatos. Se dialoga sobre las diferencias y la importancia de comprender y valorar a cada persona.

<https://glomaleona.files.wordpress.com/2014/05/talleres-para-el-fomento-de-las-competencias-ciudadanas.pdf>

BIBLIOGRAFIA Y ENLACES WEB

Bisquerra Rafael, (2009) Psicopedagogía de las emociones, España.

Martínez soto, Martínez cerón, (1995), la unidad didáctica en educación primaria, España

Ministerio de educación Nacional (2002), Lineamientos y estándares de las ciencias sociales, Colombia

Ministerio de educación Nacional (2004), Estándares en competencias ciudadanas, Colombia.

Gutiérrez, Buriticá, Rodríguez, (2011) El socio constructivismo en la enseñanza y el aprendizaje escolar, Colombia.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYg7xOOJ2Ls>

<https://www.youtube.com/watch?v=6hgXeSkrTOo>

<https://www.youtube.com/watch?v=wGEWQY5w0Xw>

<https://www.youtube.com/watch?v=YT40SrGoyw>

SESION 2: RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Objetivo: Identificar las emociones propias - ajenas y sus manifestaciones

FASE 1 Actividades de iniciación (motivación)

Presentación de unas imágenes para que reconozcan en ellas las emociones.

Las emociones

Tipo de emociones

Preguntas orientadoras

¿Cuáles son las emociones que más sientes?

¿Qué piensas que son las emociones?

¿Por qué se producen las emociones?



2. Exploración de ideas previas

Proyección de video: las emociones en situaciones

- ¿Qué crees que son las emociones?
- ¿Cómo se pueden manifestar las emociones?
- ¿Cómo te comportas cuando estas triste, enojado, alegre, con miedo?
- ¿Cómo repercute tu comportamiento en la convivencia con los demás?

FASE 2

Actividades de desarrollo o aplicación de las nuevas ideas: Desarrollo del contenido conceptual:

Presentación de diapositivas sobre el concepto de emociones

Preguntas orientadoras para evaluar la acomodación de la nueva información

Este punto se realizará en forma de taller individual.

¿Por qué es necesario controlar las emociones?

¿Cómo reconoces tus emociones y las de los otros?

¿Por qué es importante reconocer las emociones de los demás?

¿Qué consecuencias conlleva no controlar las emociones?

¿Qué crees que se debe hacer cuando se afecta a los demás con tus emociones?

¿Reconoces cuando tus comportamientos son inadecuados o les causan molestia a los demás? ¿Qué haces?

Actividades de aplicación: (trabajo individual).

Interacción con los estudiantes sobre su estado de ánimo, cada estudiante dibuja en una hoja una cara expresando su emoción. Poniéndole color y forma a las emociones, se entrega una hoja a cada estudiante, se proponen distintas emociones para que hagan volar su imaginación poniendo color y características a las emociones...

¿De qué color te imaginas la rabia? ¿A que huele? ¿A qué sabe? ¿Cómo es su textura? ¿Y su forma?

1. ¿Y la tristeza?
2. ¿Y la alegría?
3. ¿Y el miedo?
4. ¿Y la Ira?
5. ¿Orgullo?

FASE 3 Actividad de cierre y evaluación

Los estudiantes son divididos por grupo por medio de la selección de un papel que tiene una emoción, conformarán 5 grupos cada una con una emoción diferente y construirán una historia o cuento creada por ellos.

FASE 4 Socialización de cuentos

Posteriormente, un líder de cada grupo leerá el cuento. (Socialización)

FASE 5 Reflexión

Preguntas orientadoras de reflexión

¿Qué emoción se les facilita y cual se les dificulta para expresar? ¿Por qué?

¿Por qué consideras que son importantes las emociones?

¿Reconoces cuando tus comportamientos son inadecuados y le causan molestia a los demás? ¿Qué haces?

ANEXOS 2

De FASE 1. Ideas previas

VIDEO: las emociones en situaciones

<https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA>



Happy

De FASE 2. Contenido conceptual

¿Qué son las emociones?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y

Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos

ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos (fisiología), favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta (cognitiva), Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno. Pero las emociones no son solo formas de sentir fisiológicas, son creaciones sociales que nos permiten interpretar nuestras experiencias de manera que tengan sentido en una comunidad y puedan ser



Sad

compartidas en el lenguaje con otros. Esto, cumple con la función de permitirnos coordinar acciones y así, establecer relaciones, conservar y crear patrones de comportamiento para estas con otros seres humanos.

Existe una relación recíproca entre las palabras y las emociones. Las unas influyen sobre las otras de manera que incluso la palabra que usamos para nombrar una emoción puede modificarla y con esto, abrir un abanico más amplio de acciones posibles. Por ejemplo, decir que estoy triste es diferente a decir que estoy deprimido, y la diferencia me permite hacer ciertas cosas y no otras.

Las emociones...

- ✓ Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.
- ✓ Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- ✓ No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- ✓ Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

¿Cuáles son las emociones básicas?

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

DESAGRADO

Es la emoción de fuerte asco y disgusto hacia sustancias y objetos, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos o sus olores o bien hacia personas las cuales nos produzcan la necesidad de expulsar violentamente el contenido del estómago a través de la boca.

El asco se puede manifestar mediante:

Náuseas, Vómitos, Sudores, Descenso de la presión sanguínea, Desmayo

Presentación de diapositivas (contenido conceptual)

FASE 3 Trabajo individual y de reflexión.**SESION 3: COMPRENDER LAS EMOCIONES Y EXPRESARLAS DE FORMA ASERTIVA PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA**

Objetivo: Reconocer la importancia de cada emoción y su incidencia en el comportamiento y la convivencia con los demás.

FASE 1. SABERES PREVIOS Y SENSIBILIZACIÓN

Visualización de video (la llegada de un perro “diferente” cambia la vida de este niño)

Retroalimentación del contenido del video

¿Qué emociones manifiesta el niño?

¿Cómo es el comportamiento del niño antes y después de la llegada de la mascota?

¿Qué emociones te transmite el video?

FASE 2 CONCEPTUALIZACIÓN

Lectura en grupos sobre las funciones de las emociones y el comportamiento asertivo

Los estudiantes resolverán en grupos el taller de las funciones de las emociones y expresarán sus puntos de vista en mesa redonda.

FASE 3 JUEGO DE ROLES

Los estudiantes leerán dos guiones y los representarán en un dramatizado en juego de roles donde tomarán el papel de los protagonistas y actuarán según los casos como ellos consideren que se debe responder de acuerdo a dichas circunstancias propuestas en los guiones.

Luego, se realizará una socialización sobre las consecuencias de las posiciones que tomaron los personajes en los dramatizados y ellos argumentarán si fue asertiva o no la forma en que expresaron sus emociones en cada situación.

Preguntas orientadoras:

¿Cómo se sintió con la representación del papel asignado en el dramatizado?

¿Se identifica con esta manera de actuar?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas del comportamiento que representó en cada situación?

¿Cuál crees que es el comportamiento más adecuado para cada personaje?

¿Estás de acuerdo con la forma en que expresaron sus emociones los personajes del juego de roles? ¿Por qué?

FASE 4

Test sobre emociones y reacciones

Los estudiantes responderán el test y se socializarán las respuestas, ellos identificarán con cada pregunta qué tan asertivos son para expresar sus emociones.

ANEXO FASE 1

Video la llegada de un perro diferente cambia la vida de este niño

<https://www.youtube.com/watch?v=x5XTG6LE-O8>



ANEXO FASE 2

Lectura importancia y función de las emociones

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia-emociones.html>

<https://filosert.files.wordpress.com/2012/06/u9-las-emociones.pdf>

Función de las emociones.

Las emociones o sentimientos, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- Reflejan nuestro mundo interno.
Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor.
Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.
- Dirigen una gran parte de nuestras conductas.
- Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.
- Nos ayuda a tomar decisiones, porque por mucho que analicemos y pensemos sobre los pros y contras de las cosas, al final, lo que sentimos como resultado de dicho análisis, nos lleva a elegir.
- Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos, cuando es necesario, de acuerdo a las técnicas que vemos en mi *libro*.
- Facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente.

Por ejemplo:

El enojo nos indica que algo nos está molestando y nos motiva a solucionarlo.

El miedo nos sirve para reconocer que nos enfrentamos a una situación que puede ser peligrosa y nos ayuda a protegernos.

La tristeza nos señala que estamos frente a un hecho doloroso y nos impulsa a una reorganización.

La alegría destaca circunstancias placenteras y benéficas y nos estimula a buscar otras similares.

- Nos ayudan a relacionarnos mejor.

Expresar abierta y adecuadamente nuestras emociones, nos ayuda a relacionarnos mejor, porque:

- Facilita una mayor intimidad.
- Permite que las otras personas nos conozcan mejor y nos puedan entender con mayor facilidad.
- Cuando no expresamos nuestros sentimientos, las personas tienden a suponer o adivinar lo que nos sucede y esto puede generar conflictos.
- Puede regular la conducta de los demás, porque les muestra que actitud tomar frente a nosotros en esos momentos.

Las emociones conocidas como primarias (miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza), son reacciones que pueden surgir de forma automática.

Son intensas y de corta duración.

Si cualquier emoción se prolonga, es porque está siendo "alimentada" por nuestros pensamientos.

Cada persona vive y expresa sus sentimientos de una forma muy personal.

Esto sucede por su carga genética y por las experiencias vividas, que hacen que perciba e interprete la realidad de manera diferente a los demás.

Por ejemplo:

Dos personas tienen que pasar junto a un perro grande.

Una de ellas puede "verlo" como peligroso, si en alguna ocasión fue mordido por uno.

La otra puede "verlo" como hermoso y amigable, sobre todo si siempre tuvo perro en su casa. La primera persona, seguramente sentirá miedo y tratará de evitarlo, mientras que la segunda se sentirá tranquila e incluso contenta y probablemente lo acaricie.

Las experiencias vividas, son como un cristal de color a través del cual vemos el mundo.

Esta percepción influye en nuestras emociones.

Ciertas experiencias nos hacen ver todo a través de un lente sumamente oscuro y otras, a través de uno claro y lleno de luz.

Sin embargo, nosotros podemos quitar ese cristal que distorsiona y afecta nuestra manera de ver al mundo y de reaccionar ante él.

Cuando ese cristal empezó a ser parte de nosotros mismos, no teníamos la capacidad, herramientas y fuerza necesarias, para evaluar y calificar adecuadamente lo que vivimos y nuestra forma de reaccionar.

Hoy ya no somos esos niños o adolescentes vulnerables.

Hoy podemos ver las cosas desde un punto de vista diferente, porque somos más fuertes y capaces.

Podemos solucionar los problemas o buscar ayuda, si la necesitamos.

Podemos manejar el dolor y nuestras emociones "negativas".

Los sentimientos son **personales**.

Nadie puede valorar, aprobar o descalificar nuestros sentimientos, porque las emociones son subjetivas, basadas en nuestro aprendizaje y experiencias muy particulares.

Lo que sí puede ser calificada es la manera de expresarlos.

Cada persona es responsable de sus sentimientos y de lo que hace con ellos.

Nadie puede obligarnos a tener determinadas emociones.

Una persona puede hacer o decir ciertas cosas, incluso con la intención de hacernos sentir mal. Pero el malestar no surge de la conducta de la persona, sino de lo que nosotros pensamos de su conducta, de sus palabras y de nosotros mismos.

Por ejemplo:

Una persona nos dice que somos muy tontos.

Si le creemos y pensamos que tiene la razón, nos podemos sentir devaluados o humillados.

Si pensamos que nos quiere lastimar a propósito, nos enojamos.

Pero si nos decimos: "esa es su opinión, pero yo sé que no soy tonto y no vale la pena darle importancia a lo que dice", nos vamos a sentir tranquilos.

Con la publicación del libro *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Darwin fue el primero que puso de manifiesto la importancia funcional de las emociones. Las Emociones según Darwin (1872/1984), cumplían dos funciones: (1) Facilitaban la **adaptación del organismo** al medio y, por tanto, su supervivencia al reaccionar éste de manera adecuada ante las situaciones de emergencia (por ejemplo, lucha, huida). (2) Servían como **medio de comunicación** de las futuras intenciones a otros animales mediante la expresión de la conducta emocional.

Comportamiento asertivo Las personas que tienen una buena competencia social, suelen mostrar un comportamiento asertivo. Hay quien considera que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, si se contempla la asertividad como la competencia que reúne las conductas y pensamientos que permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido, se puede afirmar que es una competencia que complementa el resto de dichas habilidades. La persona asertiva es aquella capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado a cada situación social que se le presente, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de modo adecuado los posibles problemas que surjan.

Las características básicas de la persona asertiva son:

- Libertad de expresión

- Comunicación directa, adecuada, abierta y franca
- Facilidad de comunicación con toda clase de personas
- Su comportamiento es respetable y acepta sus limitaciones

PREGUNTAS DE SENSIBILIZACION Y REFLEXION

1. Escribe 3 razones por las cuales es importante manifestar estas emociones (Alegría, tristeza, furia, miedo, y desagrado)
2. Con tus propias palabras describe cómo se comporta una persona asertiva
3. ¿Por qué crees que es necesario controlar las emociones?

ANEXO FASE 3

Juego de roles

[http://paz.caritas.org/index.php/Juegos de roles y emociones](http://paz.caritas.org/index.php/Juegos_de_rol_y_emociones)

Guión 1 – Marido y mujer: ¡hora de cenar!

Rol 1, marido:

Te llamas George, tienes 37 años y eres un trabajador agrícola (adapta los nombres al contexto, deja que los participantes escojan). Son las cinco de la tarde y recién has terminado tu turno de trabajo en la finca. Ha sido un día agotador: es la temporada de recolección y desde hace varias semanas tú y los demás trabajadores tienen turnos de 10 horas diarias.

Llegas a casa y compruebas que tu mujer todavía no ha preparado la cena. Acaba de regresar con los dos niños; ellos también tienen que comer. Tienes un hambre canina pero no podrás comer antes de un par de horas.

Parece que ya se ha vuelto una costumbre no encontrar la cena lista cuando regresas a casa, tu mujer no parece entender que tienes que comer a las siete de la tarde.

Rol 2, mujer:

Te llamas Selma, eres una mujer de 34 años, casada y con dos hijos pequeños. Son la siete de la tarde, acabas de regresar corriendo a casa con tus dos hijos; ha sido día caluroso y agotador. Tu

jornada comenzó a las seis de la mañana, cuando te despertaste, preparaste el desayuno para toda la familia y alistaste a los niños para ir a la escuela. Los despertaste, los vestiste y los acompañaste caminando a la escuela. A partir de entonces, no has hecho más que correr todo el día, ocupada en atender las necesidades básicas de tu familia y la casa.

Como de costumbre, por la tarde, fuiste caminando con tus hijos a la casa de la abuela, que está vieja y enferma, para visitarla. Le preparaste la cena y, de regreso a casa, te detuviste un momento en el parque para que tus hijos encontraran a sus amigos y jugaran un poco.

Ahora que has regresado de prisa a casa, encuentras a tu marido nervioso que te regaña porque es tarde y la comida no está lista. Parece que regañarte se ha vuelto ya una costumbre, tu marido no parece entender que has corrido todo el día.

Guión 2: Empleador y empleado: fechas límites y vacaciones.

Rol 1: Jefe

Te llamas Tom, tienes 36 años y eres soltero. Eres director general de una empresa de comunicación y gráfica. La empresa está compuesta de un pequeño equipo de tres pensadores y diseñadores creativos, más un empleado de servicios generales y un encargado de las relaciones públicas. Trabajas de corrido 12 horas diarias y estás ocupado las 24 horas del día todos los días de la semana. No tienes tiempo para la vida social, ¡mucho menos para una relación! Tu empresa es tu vida, ¡y no la pasas nada mal!

Tu empresa tiene que hacer frente a competidores muy agresivos, y el solo hecho de estar en el mercado es una lucha diaria. A tu personal le exiges mucho empeño en el trabajo, pero no quedarse en la oficina de 8 a 5, porque sabes que los creativos necesitan el momento y el ambiente apropiados para generar ideas. Pero cuando hace falta, no tienen que mirar el reloj y deben estar dispuestos a trabajar los fines de semana. En este momento estás conversando con Herb, el muchacho encargado de la “realidad virtual”. Está dirigiendo un proyecto importante para una nueva compañía de gaseosas, un gran negocio. Has notado que en las últimas semanas no ha estado muy concentrado en su trabajo e incluso algunas veces se ha retrasado. Le estás vigilando porque no puedes darte el lujo de que un miembro de tu personal se comporte de esa manera.

Curiosamente, te pide 10 días de licencia, a partir de la próxima semana. Probablemente quiere irse de vacaciones con su familia. No sabes si ponerte a reír o enojarte realmente: este muchacho no parece entender que a finales de mes tiene que entregar por fuerza el proyecto. ¡Ha llegado el momento de ponerlo en su sitio!

Rol 2: Empleado

Te llamas Herb, tienes 33 años, estás casado y tiene dos hijos. Trabajas para una empresa de comunicación y gráfica, en la que te encargas de los proyectos de “realidad virtual”. Tu jefe, Tom, es muy exigente contigo y con los demás. Vive sólo, trabaja 24 horas al día todos los días de la semana y, al parecer, pretende que tú hagas otro tanto. Para ser justo, tiene que reconocer que has aprendido mucho con él y te sientes afortunado de poder trabajar en un equipo tan creativo como el que él ha formado. En estos momentos, estás dirigiendo un proyecto muy importante que tienes que terminar para finales de mes.

Hace un par de semanas que tu hijo menor está enfermo; contrajo una enfermedad viral que no tiene cuando terminar. Para agravar las cosas, tu hijo mayor está pasando por un período difícil: hace poco te has mudado a otro barrio, tu hijo echa de menos a sus antiguos amigos y tiene problemas para hacerse con nuevos. Tu mujer también trabaja, por lo que ambos, la niñera y el jardín de infancia comparten el cuidado de los chicos. Ella ha decidido tomarse 10 días de vacaciones a partir de la próxima semana, porque cree que los chicos necesitan más del cuidado de los padres; te ha pedido que hagas lo mismo.

En estos momentos estás hablando con Tom, quien no parece muy cordial. Tienes que pedirle 10 días de vacaciones a partir de la próxima semana. Tienes plena confianza en que puedes cumplir con la fecha límite para la entrega del proyecto.

ANEXO FASE 4

file:///C:/Users/HP/Downloads/MANUAL_EMOCIONES_DEF.pdf

Quiz de las emociones y las reacciones

1. ¿Qué haces cuando un niño de tu curso te llama mentiroso?

- A. Lo golpeas
- B. Le preguntas: “¿por qué me dices mentiroso?”
- C. Empiezas a llorar y corres hacia dónde está tu mamá

2. Tu amigo acaba de ganar un partido de fútbol; tú también amas jugar Fútbol, pero no fuiste escogido para el equipo. Sigues enojado por eso. Tu amigo viene a decirte que ganaron el partido. Él está muy emocionado Y quiere hablar con alguien acerca del partido. ¿Qué haces?

- A. Le dices que pare de molestarte.
- B. Finges que lo escuchas, pero no quieres oír lo que él está diciendo
- C. Lo escuchas, no es su culpa que no estés en el equipo.

3. Tuviste una muy buena nota en matemáticas en el colegio y estás muy Feliz. ¿Qué haces?

- A Vas corriendo a la casa y empiezas a hablar de tus notas con la Primera persona que te encuentras.
- B. Le dices a tu mejor amigo.
- C. No le dices a nadie.

4. Tu mama está brava contigo, pero tú no sabes por qué. ¿Qué haces?

- A. Huyes de tu casa y vas a la casa de tu tía.
- B. A averiguas porque está enojada.
- C. También te pones bravo

5. Un amigo te pide que vayas con él, porque él quiere molestar una niña Cerca de un lago. ¿Qué haces?

- A. Vas con él.
- B. Dices que estás ocupado haciendo otras cosas.
- C. Le dices que molestar a otros no es algo que esté bien.

6. Un amigo te acusa de robarle sus libros. Esto no es verdad, pero tu amigo está realmente enojado. ¿Qué haces?

- A. Peleas
- B. Vas a casa y decides que este niño no es más tu amigo.
- C. Le preguntas porque él piensa que tú le robaste sus libros y le explicas que no lo hiciste.

7. Un niño o niña te dice que él o ella está enamorado (a) de ti. A ti te gusta Él o ella, pero sientes que estás demasiado joven para el amor. ¿Qué haces?

- A. Empiezas a llorar
- B. Le dices que estás demasiado joven y que solo quieres que sean amigos
- C. Corres a donde tu profesor (a) y le cuentas.

8. Tú y tus amigos están en el lago. Un hombre viene hacia ti y empieza a Empujar a una niña que es amiga tuya. El hombre quiere tener sexo con Ella. ¿Qué haces?

- A. Escapas y te escondes, dejando a tu amiga atrás.
- B. E empiezas a gritar por ayuda.
- C. Le cuentas a tus padres.

9. No dormiste bien. Tuviste un mal sueño. ¿Qué haces?

- A. Le cuentas a alguien en quien confías.
- B. Escapas de casa, porque tienes miedo de estar en la casa ahora.
- C. Guardas silencio.

10. Te han pedido que actúes en el festival de música del colegio. Te sientes muy contento, pero también tienes miedo de hacerlo ¿Qué haces?

- A. El día del festival, tú dices que estás enfermo y escapas.
- B. Te dices a ti mismo: “Yo puedo hacer esto!”
- C. Le dices a tu profesor “Por favor pídale a alguien más!”

Las respuestas en negrilla son las correctas.

Puede hacer otras preguntas si considera que son mejores, o si desea hacer

Más de estas diez.

Respuestas

1B	2C	3B	4B	5C
6C	7B	8B	9A	10B

SESION 4: EL CONTROL DE LAS EMOCIONES COMO ALTERNATIVA DE PAZ INTERIOR Y CONVIVENCIA EN EL ENTORNO

Objetivo: Analizar situaciones y dar posibles soluciones a temas relacionados con el manejo de las emociones y su repercusión en la convivencia

FASE 1 Expresión de percepciones

Dinámica “Como nos ven”

Todos los miembros del grupo se colocan en círculo, ellos elaboran una ficha con el título “Cómo nos ven” cada uno pone su nombre personalizado, es decir le hacen una decoración especial con un dibujo que los represente y realizan dos columnas con los siguientes títulos “lo que le gusta de mí”, “lo que no le gusta de mí”, se pasa la hoja al compañero de la derecha, quién deberá escribir en las diferentes columnas pensando en el compañero cuyo nombre encabeza la hoja. El proceso se repite hasta que la hoja ha dado la vuelta completa al círculo y ha llegado al participante cuyo nombre aparece en la misma. Por turno, cada uno lee lo que le han puesto sus compañeros y dice si coincide o no con la visión que él tiene de sí mismo.

El objetivo de esta dinámica es conocer la visión que tienen los demás de cada uno, y valorar si coincide con su propia visión de sí mismo. Además identificar que emociones siente al leer las percepciones de los compañeros.

Preguntas orientadoras

¿Estás de acuerdo con los mensajes de tus compañeros? ¿Por qué?

¿Coinciden estos mensajes con tu propia percepción?

¿Cómo te sentiste al leer estos mensajes? ¿Qué emociones afloran en ti?

FASE 2**Sensibilización**

Video “Control de la ira”

Los estudiantes observarán el video, posteriormente contestarán las siguientes preguntas

Preguntas de sensibilización

¿Cuáles son las alternativas que le da el tío Sonrisas al pato Donald para que logre su auto control?

¿Cómo reacciona el ante cada situación?

¿Por qué el pato Donald no logra controlar su ira?

¿Qué le aconsejarías al pato Donald para que domine su carácter?

FASE 3 preguntas orientadoras sobre saberes previos

1. ¿Qué entienden por autorregulación de las emociones?
2. ¿Qué importancia tiene reconocer y autorregular las emociones?
3. ¿En qué situaciones personales ha perdido el manejo de sus emociones?
4. ¿De qué manera afecta la convivencia cuando no se regulan las emociones?
5. ¿Cuáles son las posibles consecuencias en nuestro organismo cuando no se regula una emoción negativa sino que se reprime?

FASE 4 Desarrollo conceptual

Explicación de concepto e implicaciones de la autorregulación de las emociones.

FASE 5 Estudio de casos

Se divide el grupo en 2, uno de hombres y otro de mujeres, a cada uno se le asigna un caso sobre la ira, ellos estudiantes analizarán el caso y responderán con base a las opiniones de todos los compañeros elaborando unas carteleras.

FASE 6 Elaboración y socialización de carteleras

Dos o tres líderes de cada grupo socializarán en las carteleras el caso y las respuestas que ellos dieron.

- * La autorregulación se refiere a la capacidad de gestionar o de encauzar las emociones debidamente.
- * El verdadero desafío para la autorregulación surge ante las situaciones y emociones no deseadas, al igual que en los casos de aparición de estrés; habitualmente, acostumbramos rechazarlo o bloquearlo.

La AUTORREGULACIÓN

**NO CONSISTE EN CONTENER O REPRIMIR LA EMOCIÓN,
SINO QUE IMPLICA PERCIBIR QUÉ SENTIMOS,
Y EXPRESARLO DEL MODO ADECUADO**

- * Si recurrimos a “controlar” las emociones a base de contener, estamos bloqueando la expresión de éstas, y negando su permiso y derecho a aparecer. Si esta respuesta es habitual y repetida, con el tiempo esta expresión será desviada por medio de otra conducta o reacción.
- * Es cierto que en ocasiones será necesario saber “controlar” la expresión inadecuada de la emoción, pero para llegar a esa capacidad, primeramente se ha de trabajar esa habilidad, además de reconocer las tendencias y cualidades de un@ mism@.
- * De esta forma, la clave de la regulación está en sintonizar con nosotr@s mism@s. Así podremos comprendernos y anticiparnos a gestionar adecuadamente eso que sentimos y cómo vamos a comportarnos.
- * Gracias a la Autorregulación, cuando surjan las emociones que queremos rechazar, además de hacerles espacio, estaremos en disposición de decidir qué haremos con esa situación.
- * La Autorregulación implica:
 1. Darse cuenta y reconocer la emoción
 2. Permitirnos sentirnos de esa forma; es por algo; darnos permiso.
 3. Fijarnos en qué pensamos y cómo entendemos la situación.
 4. Decidir qué vamos a hacer, según haga falta en esa situación.

La teoría de la autorregulación

- * El cuerpo humano, está “programado” para expresar, y buscar satisfacer sus necesidades.
- * En base a ello, se rige según 2 ritmos: de *la tensión* y *la relajación*. El de “relajación” surge cuando nuestras necesidades han sido satisfechas; la “tensión” indica que hay una señal que nos activa y nos pone en movimiento en busca de eso que necesitamos, y sigue estando activa hasta el momento de ser satisfecha -la necesidad-.
- * En ocasiones esa necesidad no es atendida en el momento en el que surge, y es desviada o queda oculta entre otros estímulos.

Lo ilustramos con un sencillo ejemplo: mi organismo necesita agua para funcionar, y si ésta escasea, emitirá una sensación a modo de sed, para hacerme saber que he de beber agua. Yo siento sed, y en mi organismo se activa, siente una energía o estado de tensión; me movilizo en busca algo qué beber, y lo selecciono, agua o algo refrescante para saciar esa sed. Una vez cubierta mi necesidad, mi organismo vuelve al estado de relajación, y vuelvo a estar disponible para otros asuntos.

FASE 5 Estudio de casos

https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI_PolitEdu/Emma_Canales/detective.pdf
páginas 104,107

FASE 7 Técnicas de autorregulación

<https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830> control de la ira



<https://ourlittlecornerms.wordpress.com/tag/ingles/>

La técnica de la tortuga

1. Reconoce tus emociones

2. Piensa y para

3. Métete en tu caparazón y respira

4. Sal de tu caparazón y piensa una solución



BIBLIOGRAFIA Y ENLACES WEB

Bisquerra Rafael, (2009) Psicopedagogía de las emociones, España.

Fernández-Abascal y Palmero, 1999, las emociones.

Ministerio de educación Nacional (2004), Estándares en competencias ciudadanas, Colombia.

SESION 5: ¿COMO FORTALECER LA CONVIVENCIA PARA ACTUAR ASERTIVAMENTE EN LA SOCIEDAD?

FASE 1. INDAGACION DE SABERES PREVIOS

Objetivo: Identificar estrategias para mantener buenas relaciones interpersonales en el colegio

1. ¿Para ti que es convivencia?
2. ¿Cómo crees que puedes ayudar a propiciar una sana convivencia?

3. ¿Qué piensas del matoneo o acoso escolar?
4. ¿Qué alternativas o propuestas sugieres para mejorar la convivencia escolar?
5. ¿Por qué crees que las familias son importantes en la convivencia?

FASE 2. DESARROLLO DE CONTENIDO

Después de compartir las respuestas, los estudiantes observaran 2 cortos videos sobre el concepto de convivencia y de acoso escolar para reforzar los conceptos que tenían inicialmente.

En parejas discutirán las siguientes preguntas con base a los videos observados

- ¿Por qué los puercoespines son un ejemplo de convivencia?
- Define el concepto de matoneo y sus consecuencias
- ¿Qué es el ciberacoso?
- ¿Cuál es el objetivo de la ley 1620 del 15 de marzo de 2013?

FASE 3 ESTUDIO DE CASO

Luego se leerá un estudio de caso referente al acoso escolar llamado Julio el Emo.

Preguntas orientadoras para reflexionar y participar:

¿Esta situación ocurre en nuestros escenarios educativos cercanos? ¿Por qué?

¿Si fueras Julio que hubieras hecho?

¿Crees que la respuesta de Julio fue la adecuada? ¿Por qué?

FASE 3. CONSTRUCCIÓN DE PROPUESTAS

Los estudiantes propondrán medidas o estrategias que se deben fomentar para tener una sana convivencia en el colegio.

¿Si hicieras parte de un comité de convivencia, qué propondrías a cada actor vinculado al caso?

¿Qué orientación le darías al combo “malicia” para que acepten la diferencia y la pluralidad?

Los estudiantes se evaluarán a través de su participación activa, y la elaboración y sustentación de sus carteles.

FASE 2

Videos

Concepto de convivencia

<https://www.youtube.com/watch?v=nCo2lITSVuU>

Video sobre acoso escolar

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

Estudio de caso

<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/w3-article-319257.html>

Julio el Emo

Esta mañana, cuando Julio se levantó de la cama, nunca pensó que lo que comenzó como un día de colegio normal se convertiría en el peor día de su vida. Desde hace varios días, Freddy, un niño de su salón, le andaba buscando pelea porque según él, eso de ser Emo era para las niñas. Sin embargo, Julio se considera un integrante más de esa tribu juvenil llamada Los Emo porque se identifica con su forma de vestir, de pensar y, sobretodo, le encanta la música que el grupo oye. Por este motivo, las continuas burlas de Freddy y sus dos aliados normalmente no lo afectan.

Un día, Julio salió con su amiga María al recreo y fueron directo a la tienda a comprar algo de comer. En ese momento, se acercaron Freddy, Mario y John, el "combo malicia", como lo llaman en la escuela, le regaron la gaseosa a María y le pegaron una bofetada a Julio a la vez que decían: "Parece una niña. Es que eso de ser Emo si es tenaz. Yo de usted desde mañana me empiezo a vestir como hombrecito".

¡Y ahí fue! Julio no pudo más y le dio un puño a Freddy. Al ver esto, Mario y John se metieron en la pelea y le pegaron a María. Afortunadamente pasaba por el lugar la profesora Elizabeth quien separó a los muchachos en el momento en que sonaba la campana para ingresar a clase.

ANEXO FASE 3

http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/articles-342060_archivo_pdf.pdf

Ideas para fortalecer la convivencia

Organizar redes de trabajo, grupos, parches. Con tus compañeras y compañeros pueden realizar todo tipo de actividades, siempre y cuando comprendas la importancia de trabajar en equipo. Identifica cuál es tu talento y los talentos de otras personas. Es hora de generar ideas.



- Aporta a tu escuela toda la creatividad e ideas innovadoras que tienes. Si te gusta el arte o el dibujo, genera actividades con tus compañeras y compañeros para realizar un mural con grafitis, donde puedan expresar sus ideas sobre las maneras en que pueden aportar a la convivencia.
- Si no quieres que tomen decisiones por ti, haz parte de la construcción de las normas. Propón a tus compañeros, compañeras y docentes, realizar pactos de aula donde todos puedan dar sus opiniones y se genere un ambiente de respeto. Ayuda a definir las reglas de juego.
- ¿Haces parte de las redes sociales? Entonces aprovéchalas. Comparte información con tus compañeras y compañeros. Compartir ideas acerca de: ¿qué piensas frente a los casos de acoso escolar?, ¿cómo te relacionas con tus docentes?, etc. Publica tus opiniones.
- Lidera debates en tu EE acerca de las maneras cómo se pueden atender las agresiones, los acosos y los abusos. Propón creativamente diversas alternativas para el manejo de los conflictos. Busca los espacios para generar las reflexiones y compartir experiencias.
- Fomenta desde actividades deportivas las maneras para enfrentar y mediar una discusión. Puedes, con tus compañeras y compañeros, escribir en carteles algunas sugerencias para el manejo de los conflictos que se generan en los juegos. Señalar la importancia de calmarse, plantear de forma clara los intereses, escuchar activamente y comprender los puntos de vista de los demás.
- Reconocer las emociones y sentimientos de las personas. A través del diálogo y la comunicación se construye confianza y se facilita la convivencia. Esto propicia el aprendizaje de formas de proceder más acordes con la vida en comunidad.
- Si todo el grupo se implica en la solución de una situación aumenta la confianza y la cohesión social; las personas adultas o cuidadores deben dar un positivo.
- Para que se reconozcan los errores y se aprenda de ellos debe ayudarse a la persona a corregir el error y a restituir la condición de grupo que la falta ha quebrado.

- La comunicación es la mejor salida, aunque sea difícil y exija responsabilidad, empatía y disposición a reconocer las situaciones, argumentos y sentimientos de los demás

SESION 6: ¿COMO SE MANIFIESTA UNA CONDUCTA ASERTIVA?

Objetivos

Identificar las características de una conducta pasiva, agresiva y asertiva

Analizar qué tipo de conducta tiene y cuáles son sus pautas de comportamiento

Desarrollar técnicas para ser asertivos y mantener una sana convivencia

METODOLOGIA

FASE 1

Proyección de video sobre una situación de asertividad y retroalimentación

Preguntas orientadoras

¿Cuál es la diferencia entre ser pasivo, agresivo y asertivo?

¿Cómo reaccionarias ante la situación expuesta en el video? ¿Cuál consideras es la manera adecuada de responder ante una situación que te molesta?

FASE 2

Exploración de conocimientos previos por medio de preguntas

¿Qué es ser asertivo?

¿Te consideras asertivo? ¿Por qué?

¿Por qué es importante ser asertivo?

¿Cuáles son las consecuencias que tiene cada conducta (pasiva, agresiva, asertiva)?

¿De qué forma ayudarías a alguien que tenga una conducta pasiva o agresiva?

FASE 3

Realización de test ¿tienes un comportamiento asertivo?

Los estudiantes responderán el test, se realizará la ponderación de cada respuesta y ellos identificarán qué clase de conducta tienen (pasiva, agresiva o asertiva)

Posteriormente compartirán sus respuestas y sustentarán con ejemplos por qué y en qué casos se comportan de dichas maneras.

FASE 4

Conceptualización y retroalimentación

Presentación de diapositivas con los conceptos de comportamiento pasivo, agresivo, asertivo, sus consecuencias y técnicas para desarrollar la asertividad

Los estudiantes se conformarán en grupos de 6 y compartirán sus ideas sobre el contenido de la presentación y posteriormente un líder de cada grupo aportará su propio concepto de asertividad en una frase.

FASE 5

Socialización de la técnica del semáforo

Por medio de esta técnica se les mostrará a los estudiantes maneras útiles que pueden usar para controlar sus impulsos y saber contestar de una forma adecuada en momentos incómodos, de disgusto o de rabia para ser asertivos y no herir, enfadar o lastimar al otro.

FASE 6

Interacción

En los grupos que están conformados los estudiantes compartirán puntos de vista sobre lo que les gustó, lo que aprendieron y la utilidad de los temas vistos durante las sesiones.

FASE 7

Realización de afiches en grupo sobre lo aprendido en las sesiones

FASE 8

Reflexión

Cada grupo dará sus puntos de vista, aportando una reflexión sobre la utilidad que tiene para sus vidas los temas abordados en clase.

ANEXOS

FASE 1

Proyección de video sobre una situación de asertividad y retroalimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=-GYCQVojl5Q>

FASE 3

Realización de test ¿tienes un comportamiento asertivo?

http://asertividadma.blogspot.com/2011/06/test-de-la-comunicacion_6974.html

TEST DE LA COMUNICACIÓN



Antes de comenzar el tema de este blog, a continuación presentamos un test para que puedas saber con qué tipo de estilo te comunicas: ¿pasivo, agresivo o asertivo?

1. Un compañero te está llamando con un apodo que te disgusta, tú...

- a) Te sientes molesto, pero le dices la verdad: “Lo que estás haciendo me disgusta, por favor deja de hacerlo”
- b) Te enfureces, le dices: “¡No me molestes! ¡¿Tú eres perfecto?”
- c) Te quedas callado y actúas como si nada te hubiese dicho.

2. Un amigo acaba llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza... ¿qué haces?

- a) Saludarle como si nada y decirle “Entra, la cena está en la mesa”.
- b) He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba. Me has puesto nervioso e irritado, si otra vez te retrasas avísame, harás la espera más agradable.
- c) Le digo “¡¿Tan tarde llegas?! Nunca más te vuelvo a invitar... ¡¿No puedes ser puntual?!”

3. Un compañero(a) te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación, ¿qué le dices?

- a) Le digo que estoy bastante ocupado, pero si no consigue hacerlo, le puedo ayudar.
- b) Le digo que es un desconsiderado, que yo también tengo tareas por hacer, y que las haga él.
- c) Le digo que siempre me pides que te ayude en tus tareas, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo, pero ya estoy cansado(a) de hacer tu trabajo, intenta hacerlo tú mismo, así la próxima vez te costará menos, y aprenderás a ser responsable.

4. Vas a un restaurante a cenar, cuando el mozo trae lo que has pedido, te das cuenta de que tu vaso está sucio... ¿Qué haces?

- a) No digo nada y uso el vaso sucio aunque a disgusto.
- b) Armo un gran escándalo en el local y digo al mozo que como el servicio es asqueroso nunca volveré a ir a ese establecimiento.
- c) Llamo al mozo y pido que por favor me cambie el vaso.

5. Estás en una larga fila para entrar al banco, llega un señor y se infiltra en la fila, delante de ti, tú...

- a) Le grito diciéndole que he llegado antes, y que no sea fresco, que espere su turno.
- b) Me quedo callado(a), al fin y al cabo todos vamos ser atendidos.
- c) Le digo que por favor se retire porque he estado aquí antes que él. Y debe de respetar la fila.

6. Estás en un grupo haciendo un trabajo, tu propones una idea nueva para mejorar, sin embargo tu compañero (a) dice que está mal, que no sirves para nada, tú...

- a) Le hago entender que todos podemos proponer ideas, sean correctas o erradas, y que si es errada hay que saber decirlo.
- b) Me quedo callado (a), y nunca más vuelvo a proponer más ideas.
- c) Me enojo con la persona, y le digo: “Mejor hazlo tú.”

7. Estás en un cine viendo una película, de pronto suena el celular de una persona y contesta, ¿tú qué haces?

- a) Le digo que por favor apague su celular, y que se retire porque causa desorden.
- b) Armo un escándalo, diciéndole que aquí no es lugar para hablar por teléfono, que sea educado.
- c) No le digo nada, aunque me disgusta que no pueda escuchar la película.

8. Estás en una fiesta, una persona te invita a bailar, sin embargo no me agrada su personalidad, ¿qué le dices?

- a) Me niego.

- b) Acepto aunque no quiera
- c) Le digo que está loco, que nunca bailarías como alguien como él.

9. Se han burlado de tu respuesta en clase, tú...

- a) Siento que sólo los demás cometen errores y yo no, y les grito que se callen.
- b) Evito volver a dar mis opiniones, tengo miedo de quedar otra vez como un tonto(a)
- c) Les digo: "Disculpa si mi respuesta ha estado mal, pero por favor no te burles, porque todos podemos cometer errores, al igual que tú o yo."

10. Estás rindiendo un examen, y te das cuenta que tu compañero(a) está copiando tus respuestas... ¿qué haces?

- a) Le acuso con la profesora en voz alta para que todos se enteren y la tilden de bruta.
- b) Le digo en voz baja que por favor deje de copiar mi examen porque de otra manera tendré que acusarlo con el profesor.
- c) Dejo que se copie, sin embargo sé que estoy haciendo mal, y no me agrada la idea.

PUNTAJE:

- 1. A(3), B(2), C(1)
- 2. A(1), B(3), C(2).
- 3. A(1), B(2), C(3).
- 4. A(1), B(2), C(3).
- 5. A(2), B(1), C(3).
- 6. A(3), B(1), C(2).
- 7. A(3), B(2), C(1).
- 8. A(3), B(1), C(2).
- 9. A(2), B(1), C(3).
- 10. A(2), B(3), C(1).

RESULTADOS:

De 10 a 16 puntos

Tu estilo es pasivo, sueles permitir que el resto decida por ti, no te expresas abiertamente, dejas pasar comportamientos que te disgustan y ¡ojo! eso significa falta de confianza e inseguridad. Cambia tu actitud, di lo que piensas, ¡no te quedes callado(a)!

De 17 a 24 puntos

¡Cuidado! Eres una persona agresiva. Cuando quieres dar a conocer tus pensamientos, sentimientos u opiniones lo haces de manera inapropiada. Si tú quieres ser respetado, pues respeta a los demás, aprende a saber escuchar, esto te ayudará a crecer como persona.

De 25 a 30 puntos

¡Asertivo(a)! Felicitaciones sabes cómo comportarte en diferentes situaciones de conflicto, das tu punto de vista, sin que parezca una imposición. Recuerda que ser asertivo significa no siempre ser dueño de la razón, todos tendemos a equivocarnos ¿Ahora sabes quéé estilo posees? Pues ahora, ¡infórmate más en este blog para que conozcas qué características posee tu estilo para poder cambiar o mejorar!

FASE 4

Conceptualización y retroalimentación

Diapositivas

<https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=+asertividad+ppt>

ASERTIVIDAD

- La asertividad puede definirse como una habilidad social gracias a la cual una persona es capaz de decir: «Yo soy así», «eso es lo que pienso, creo, opino»... Y dice todo esto respetando a los demás y respetándose a sí mismo.
- La conducta asertiva abarca lo que se dice y cómo se dice, es decir, tanto las formas verbales como las no verbales: miradas, gestos, tono de voz, actitudes...
- Una conducta asertiva puede aprenderse a partir de un entrenamiento.

FASE 5

Socialización de la técnica del semáforo

<http://estrategiascontrolemociones.blogspot.com.co/2010/07/tecnica-del-semaforo-para-control-de-si.html>

EL MÉTODO DEL SEMÁFORO

El Método del semáforo es un sistema de toma de decisiones, un proceso estructurado que nos permite tomar mejores decisiones. La fuerza de este método, a diferencia de otros métodos para la toma de decisiones, reside en la comprensión de que todo proceso de toma de decisiones comienza por la ATENCIÓN, la atención es el recurso más grande de este proceso, y es importante orientarla correctamente y en él se debe hacer el mayor énfasis.

COMPRENSIÓN DEL MÉTODO

ROJO: Detenerse antes de obrar - Atención del entorno - toma de conciencia focalizada.

AMARILLO: Prepararse (fase de Introspección). Analizar la información y planificar un plan de acción.

VERDE: Pasar - revisar el plan una vez más- Acción - Decisión final - Implementación (obrar).

Esta técnica está especialmente **indicada para la enseñanza del Autocontrol de las Emociones Negativas**: Ira, Agresividad, Impulsividad, etc.

Este recurso resulta esencial en estos momentos dada la importancia de educar en actitudes de tolerancia, respeto, convivencia... La sociedad está siendo cada vez más consciente de la necesidad de erradicar fenómenos de violencia y bullying en los centros educativos, resultando prioritario la educación de los aspectos emocionales de la inteligencia.

Pasos para la enseñanza de la Técnica del Semáforo:

1. Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

- a. ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.
- b. AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.
- c. VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

ANEXO 3

Resultados ISCE 2017 (Ambiente Escolar en Básica secundaria I.E. Los Quindos)

