

MANIFESTACIONES DE LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS EMOCIONALES Y LA  
CONVIVENCIA EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE MEDIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA QUINDOS DE LA CIUDAD DE ARMENIA

Gustavo Adolfo Orozco Osorio

Universidad Tecnológica de Pereira

Facultad de Ciencias de la Educación

Maestría en Educación

2018

MANIFESTACIONES DE LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS EMOCIONALES Y LA  
CONVIVENCIA EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE MEDIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA QUINDOS DE LA CIUDAD DE ARMENIA

Gustavo Adolfo Orozco Osorio

Trabajo de Grado para obtener el Título de  
Magister en Educación

Asesora:

Mg. Luz Stella Montoya Álzate

Universidad Tecnológica de Pereira  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Maestría en Educación

2018

**Nota de aceptación:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Firma del director del programa**

---

**Firma del director del proyecto**

---

**Firma del jurado**

## Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo comprender las diferentes manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, mediante una propuesta didáctica, dirigida a estudiantes de décimo grado de la Institución Educativa Quindos de Armenia, Quindío. Es una investigación de tipo cualitativa, con una metodología hermenéutica interpretativa, donde se observan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, la unidad de trabajo la conformaron 38 estudiantes del grado décimo con edades entre los 16 y 19 años, la técnica utilizada para tal propósito es la observación participante, el diario de campo, entre otras. El procedimiento se llevó en tres fases; la primera de sensibilización y con el fin de informar a todos los participantes sobre el trabajo a desarrollar y obtener su participación voluntaria. En la segunda se aplicó la unidad didáctica de acuerdo con lineamientos y estándares de las Ciencias Sociales y de las competencias ciudadanas. En la tercera fase se prepararon los datos obtenidos para su posterior análisis.

Finalmente se presentan los resultados obtenidos, tomando como referencia a Enrique Chauv y Rafael Bisquerra, donde se presentaron transformaciones en el ámbito de la convivencia, sobre todo en las competencias trabajadas: desde lo intrapersonal, interpersonal y la competencia social, desde el interés despertado en los estudiantes frente al aceptar las emociones propias y las de las demás, como uno de los requisitos para resolver sus diferencias, mostrando algunos cambios de las competencias ciudadanas, sobre todo las relacionadas con las categorías abordadas: conciencia emocional, regulación emocional, empatía y convivencia.

**Palabras claves:** competencias ciudadanas, competencias emocionales, educación emocional, convivencia.

## Abstract

This research aims to understand the relationship between the manifestation of emotional citizenship and coexistence in the classroom, through a didactic proposal, addressed to tenth grade students of the Quindos Educational Institution of Quindío. It is a research of a qualitative type, with an interpretive hermeneutic methodology, where the emotional citizenship competences and their relationship with the coexistence in the classroom are applied, where the work unit was formed by eleven eleventh grade students between the ages of 16 and 19, The technique used for this purpose is participant observation, the field diary, among others. This purpose led to three phases: the first phase of awareness and diagnosis: in order to know how citizens' competences were expressed and expressed in the classroom. In the second phase with the participation of students the didactic unit was applied according to the guidelines and standards of the Social Sciences and of the citizens' competences. The third phase compares the data obtained and the completion of the final report whose results are obtained from the instruments used for the collection of research information.

Finally, we present the results obtained for the analysis of results and the closing of the processes on how the emotional competences are manifested, taking as a reference to Enrique Chaux and Rafael Bisquerra, where they showed small transformations in the complex scope of coexistence, especially Those related to the competencies worked: from the intrapersonal, interpersonal and social competence.

**Keywords:** citizenship competences, emotional competences, emotional education, coexistence.

## Tabla de Contenido

RESUMEN .....	I
ABSTRACT.....	II
INTRODUCCIÓN .....	7
1. DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	9
2. OBJETIVOS .....	19
2.1 Objetivo general.....	19
2.2 Objetivos específicos .....	20
3. MARCO TEÓRICO.....	21
3.1. El Conocimiento social .....	21
3.2 Pensamiento social.....	24
3.3 Enseñanza de las ciencias sociales.....	26
3.4 Competencias ciudadanas .....	28
3.4.1 .Competencias emocionales.....	29
3.5 Estándares de Competencias Ciudadanas .....	30
2.6 Convivencia y paz.....	31
3.7 Educación emocional .....	33
3.8 Prácticas reflexivas .....	37

4. METODOLOGÍA.....	41
4.1 Enfoque metodológico .....	41
4.2 Diseño: estudio de caso.....	42
4.3 Unidad de análisis y de trabajo .....	43
4.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información .....	43
4.5 Procedimiento de la recolección de la información .....	44
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	47
5.1 Análisis de primer nivel.....	47
5.2 Estructuración de las categorías de segundo nivel.....	53
5.3 Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula ..	56
5.3.2 Regulación emocional.....	59
5.3.3 Empatía .....	63
5.3.4 Competencia social .....	66
5.3.5 Convivencia en el aula.....	67
6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	74
7. CONCLUSIONES .....	79
BIBLIOGRAFÍA .....	83
ANEXOS .....	89
Anexo 1.BITACORA .....	89

Anexo 2. DIARIO DE CAMPO .....	90
Anexo 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	91
Anexo 4. UNIDAD DIDACTICA .....	95

### **Lista de tablas**

<b>Tabla 1.</b> Resultados institucionales del ICSE básica secundaria y media. ....	18
<b>Tabla 2.</b> Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales en los estudiantes del grado décimo.....	483

### **Lista de figuras**

<b>Figura 1.</b> Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia.....	55
---	----

## Introducción

Los seres humanos, por naturaleza, son seres sociales, de ahí que ninguno de ellos puede estar aislado de los demás. Así mismo, la convivencia con otros individuos determina un conjunto de emociones en cada ser, por lo tanto, el desarrollo de dichas emociones está presente en todas las situaciones en que interactúa con un colectivo, esto hace que convivir con los demás individuos no sea tarea fácil, pues la sociedad es un colectivo de personas que piensan y sienten de manera diferente entre sí.

Es entonces, el estudio de las emociones lo que ha surgido en el siglo XX, desde autores como Darwin (1984), quien le ha dado un enfoque biológico, determinando que las señales que comunican intenciones, además de ser reacciones determinadas por ciertos acontecimientos; llevan al individuo a reaccionar, heredar o adquirir las emociones. De ahí la importancia de observar los gestos para tomar sus propias decisiones.

Por su parte, la corriente conductista se ha propuesto estudiar el proceso de aprendizaje de las emociones y ha planteado la teoría de los tres sistemas de respuesta emocional: cognitivo, fisiológico y motor, donde se concluye que la respuesta emocional no es unidimensional, sino que por el contrario, determina las habilidades de cada individuo. A partir de la década de los noventa, parte así la importancia de la educación emocional, pues se reconoce el déficit en formación emocional y sus consecuencias, entre otros aspectos, tales como: crímenes, violencia, suicidios, estrés, depresión, abuso de drogas.

La educación emocional se establece como un pilar importante en la pedagogía, pues considera desde docentes emocionalmente competentes, hasta el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, estima que las emociones tienen múltiples influencias en el proceso educativo. Sin

embargo, siendo consciente de la importancia del desarrollo emocional, la escuela aún se centra exclusivamente en los contenidos, dejando a un lado la educación emocional y sus afecciones.

Este proyecto hace parte del macro proyecto “Competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula”, busca interpretar cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia a través de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula”, implementada en los estudiantes del grado décimo de la Institución Educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia y que permite la reflexión de la práctica educativa del docente investigador.

En el primer capítulo de esta investigación, se plantea la problemática, describiendo la necesidad de involucrar las competencias emocionales en el sistema educativo a nivel mundial y presenta una justificación sobre el por qué la escuela es un escenario primordial para fortalecer y potencializar el desarrollo de las competencias ciudadanas, además de formar a los estudiantes en torno a la convivencia.

En el segundo capítulo, se desarrolla la teoría que ha guiado este proyecto, los autores más relevantes en el tema y el aporte de cada uno de ellos para realizar la unidad didáctica. Posteriormente, se presenta la metodología de la investigación, las técnicas e instrumentos que se llevan a cabo para recolectar la información. Finalmente, se analiza e interpreta la información tomada, identificando y se categorizan las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula.

## 1. Definición y justificación del problema

Un aspecto fundamental de las emociones es que muchas veces están en medio de la reflexión y la acción, y si en la escuela sólo se trabaja desde el punto de vista reflexivo, es muy probable que el discurso y el análisis sean muy elaborados, pero no lleven a la acción. Al proponer que lo emocional hace parte de las competencias ciudadanas y que se puede trabajar en la escuela, estamos entrando en esa área que puede llevar a que el compromiso con la sociedad no sea solamente del discurso, sino de la acción ciudadana. (Chaux, 2004, p. 21.).

Un ser social, requiere integrar diferentes competencias que lo lleven a formar parte del contexto en donde se desarrolla la vida, de allí que se tome como referencia a Colombia, un país que ha evidenciado constantes escenarios de violencia desde hace décadas, lugares en los cuales la población está tan acostumbrada a ser testigo de asesinatos, torturas, secuestros, reclutamiento de niños y una violación sistemática de los derechos humanos, que este tipo de noticias ya son parte del día a día. (Zuleta, 2006, p.34.).

Son evidentes las consecuencias de la problemática social que se vive, de ahí que el ambiente de violencia sea un modelo para los menores de edad. La falta de valores y normas de convivencia, hogares disfuncionales, problemas de drogadicción, violencia intrafamiliar, violencia escolar (bullying), entre otros, son motivo para que los jóvenes y niños desarrollen malas prácticas en comportamientos cívicos, relaciones interpersonales y de convivencia.

Mejía (2004) expone que se ha evidenciado una crisis de convivencia ciudadana, y la escuela no ha contribuido de manera sustantiva a enfrentar este cuadro:

“Los estudiantes y profesionales no han sido formados integralmente para desempeñarse como sujetos tolerantes, con la capacidad de resolver conflictos de manera inteligente y pacífica, igualmente como ciudadanos activos en la esfera de lo público que fortalezcan la democracia.” (p.2).

Es así como el Ministerio de Educación Nacional (2004) contextualiza lo benéfico de las competencias ciudadanas aplicadas en el aula de clase con el manejo pacífico y constructivo de los conflictos, además, su desarrollo aporta a la construcción de ambientes democráticos en la escuela para reconocer el ejercicio de los derechos humanos, y apoya el mejoramiento del clima escolar, por ende, los resultados académicos y la deserción.

Las competencias ciudadanas emocionales se entienden como elemento fundamental para lograr el desarrollo integral de la persona, para esto, es necesario acudir a la educación emocional. El objetivo de ella busca desarrollar competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar, para que se le de la posibilidad al individuo de capacitarse y mejorar su calidad de vida, mejorar su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y desarrollar una actitud positiva. Por tanto, la educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal (Bisquerra, 2003).

Estos requerimientos no son ajenos en el contexto internacional, puesto que allí también 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 tienen su origen en dificultades del orden social y emocional. (Cohen, 2006).

En España, varios autores defienden el desarrollo que estas competencias deberían desempeñar en el sistema educativo, organismos como la UNESCO y la OCDE afirman que el desarrollo de la inteligencia emocional y de las competencias emocionales en la educación superior genera seres humanos plenos y trabajadores efectivos. Desde esta perspectiva, se hace referencia a la investigación “*Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria*” de tipo cuasi- experimental que se realizó con una muestra de 423 niños y niñas de 6 a 12 años en España, cuyo propósito era conocer el impacto que tienen las competencias emocionales en los programas educativos, desarrollando las siguientes 5 competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Bisquerra & Pérez (2007)

Ahora bien, en la revisión sistemática denominada “Las Competencias Emocionales” realizada por Bisquerra & Pérez (2007), se planteó que las competencias emocionales son un subconjunto de las competencias personales, tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida y bienestar. Concluyendo que estas se pueden lograr mediante programas de educación emocional, además sugirió que el sistema educativo debe proponerse a incorporar intervenciones destinadas al desarrollo de competencias que favorecen el bienestar personal y social de los alumnos.

Por otra parte, el trabajo titulado “*la educación emocional en la educación primaria*” tiene como objetivo analizar cuáles de los contenidos de la educación emocional se hallan presentes en el diseño curricular base y en la práctica educativa de las instituciones de España. El autor plantea que la necesidad de incluir la educación emocional en la educación obligatoria, surge a

partir de la aparición del concepto de inteligencia emocional y que la actual reforma española no incluye el diseño curricular base donde se integra la educación emocional. En esta tesis, se elaboró un protocolo de observación en el aula y para tal fin, se consideraron los elementos teóricos de la educación emocional y los programas de educación emocional. Este instrumento fue probado como experimento en un grupo piloto para analizar su factibilidad, validez y fiabilidad. Como muestra de estudio se seleccionaron aleatoriamente 15 centros educativos de la ciudad de Barcelona. Como conclusión, el autor plantea que el profesorado es consciente de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, sin embargo, no dispone ni de la formación, ni de los recursos para trabajarla. Los esfuerzos de los docentes se centran en el diálogo, lo que conlleva frecuentemente a una actitud moralizante en el que el alumno toma un papel pasivo. (Abarca, 2007)

Por lo tanto, 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; al ser conscientes de este reto, y de las transformaciones que deben realizarse es necesario entender el problema que se vive en el aula y la influencia que ésta debe tener en la formación de ciudadanos coherentes con principios.

Es así como el Ministerio de Educación Nacional se propone formar estudiantes que aprendan a ser ciudadanos, a manejar mejor las situaciones que se presentan en las relaciones con los demás y, especialmente, a superar sin violencia situaciones de conflicto, mediante el conjunto de habilidades que son las competencias ciudadanas (MEN, 2004). Un nuevo modelo de educación rompe así con el paradigma de aprendizaje por transmisión de conocimientos y establece como propuesta, el desarrollo de habilidades de pensamiento.

Por lo tanto, la escuela es un escenario primordial para fortalecer y potencializar el desarrollo de las competencias ciudadanas, además de formar a los estudiantes en convivencia, es un lugar en donde es posible ejercerla. Mockus (2004) expone que el país necesita buenos ciudadanos y necesita saber si sus colegios están ayudando a formarlos para transformar la sociedad, puesto que se requiere de un ciudadano que se sepa relacionar con sus semejantes y que participe activamente en los roles que desempeña con responsabilidad y respeto. (p.1.)

En tanto que, Chaux (2004) afirma que lo que ayuda a que las personas actúen de manera constructiva en la sociedad, es el desarrollo de habilidades sociales y emocionales integradas entre sí. Las competencias ciudadanas emocionales tienen como propósito la mediación y resolución de conflictos, a través del reconocimiento de sí mismo y en la interacción con sus pares. (p.15.)

De ahí que, las competencias ciudadanas emocionales, se desarrollen con la identificación de las emociones y la adecuada respuesta a ellas. Además de la regulación emocional, es necesario la estimulación y el desarrollo de la empatía, como la capacidad de conectarse con lo que otro siente. El rol del docente es primordial para identificar o generar situaciones en las que los niños se pongan emocionalmente en los “zapatos del otro”.

Por otra parte, el proyecto de investigación titulado “*Contexto escolar y educación emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano del departamento de Boyacá*”, llevado a cabo por Bonilla (2012) pretendió mostrar la situación actual de diferentes instituciones educativas desde la óptica del profesorado, al igual que, analizar el coeficiente emocional de los niños de grados cuarto y quinto de primaria del contexto público rural y urbano del departamento de Boyacá, con la finalidad de profundizar en su realidad específica. Los datos obtenidos permitieron la construcción de un texto etnográfico, en el cual se hizo una descripción y análisis

de cada una de las categorías planteadas en el proyecto de investigación, dentro de las cuales, inicialmente se consideraron la *Convivencia Escolar y las Emociones*; posteriormente emergió la categoría el Rol del Docente y el Intérprete. Este estudio sobre educación emocional evidenció que un gran porcentaje de niños y jóvenes en la media de las escalas, cuenta con una capacidad emocional y social adecuada, pero que además posibilita un horizonte de alternativas encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de la educación emocional en el departamento y en el país.

Al respecto de este trabajo, Petrides (2006) señala que los niños que presentan mejores niveles emocionales, cuentan con más y mejores amigos, lo que les permite, desde muy temprana edad, generar redes sociales que contribuyen a su desarrollo y reducen problemas, como la exclusión y la agresión.

El trabajo realizado en la ciudad de Bogotá por Díaz y Sánchez (2014) denominado “*La competencia ciudadana emocional en la resolución de conflictos en el aula de clase*”, ante las dificultades que se presentaban, se planteó como objetivo aplicar una propuesta pedagógica que permitiera a los docentes orientar a los estudiantes “hacia posibles soluciones y a entender mejor a los niños y adultos sumergidos en situaciones problemáticas” (Sánchez y Díaz, 2014, p. 9). Para tal fin, se contó con una muestra de investigación de 11 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 14 y 60 años ya que la Institución ofrece a la comunidad el servicio de jornada nocturna, lo cual facilita a jóvenes y adultos mayores la oportunidad de validar su primaria y bachillerato por ciclos. Con los resultados obtenidos, se llevó a cabo la propuesta pedagógica piloteada, una unidad didáctica, que consistió en el desarrollo de una serie de talleres que otorgaron información acerca de cuáles eran las falencias a nivel emocional. Como conclusión de este proyecto, los autores plantearon que la Competencia Ciudadana Emocional establecida en el

objeto de estudio, fue una solución eficaz para resolver los conflictos que se presentaban en el aula de clase. Esto se logró gracias al manejo de las emociones que los estudiantes alcanzaron al finalizar la práctica pedagógica; es decir, lograron adquirir habilidades que les permitieron solucionar sus conflictos de manera sana.

Otra investigación que sirve de marco de referencia para este proyecto es la desarrollada por Vásquez y Anzelin (2014), denominada “*La autorregulación de emociones una ruta posible para desarrollar competencias ciudadanas*” realizada en el municipio de Chía. Este estudio buscó fortalecer el desarrollo de competencias emocionales mediante la implementación de una propuesta pedagógica, que promoviera la autorregulación de emociones, las pautas requeridas para la solución de conflictos y el fomento de la sana convivencia en los niños y niñas del grado de transición, desde el enfoque de competencias ciudadanas y las normas vigentes en Colombia. Utilizando la entrevista como instrumento, se describió lo que estudiantes y docentes pensaban sobre convivencia, sus actuaciones y concepciones frente al tema. Un resultado importante de este estudio fue constatar cómo el lenguaje verbal y gestual utilizado por las docentes llega a convertirse en un facilitador, o en un obstáculo para la implementación de un proyecto que busca formar para la convivencia y la ciudadanía.

Con referencia a los trabajos regionales, se cita un estudio realizado en la ciudad de Pereira, por Escalante (2011), titulado “*Implementación de una propuesta didáctica centrada en las competencias emocionales para la solución de conflictos en el aula de clase*”, propuesta que tuvo como objetivo aportar elementos didácticos que ayuden a los docentes a superar obstáculos de aprendizaje en el ejercicio docente, a través de la potencialización de las competencias comunicativa y emotiva desde la implementación de la misma. La investigación tomó como población los estudiantes del colegio público Jorge Eliecer Gaitán de la ciudad de Pereira, y

como muestra, 27 alumnos del grado 9° con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. El autor aplicó inicialmente una pre-prueba utilizado por el MEN en el año 2005 llamada *pruebas saber*, con el fin de medir en los estudiantes de grado 9° el nivel de desarrollo de las competencias a fortalecer; y finalmente una pos-prueba después de haber implementado la propuesta didáctica, previamente organizada en actividades de sensibilización, como el juego de roles, hasta entenderse etc. Con este estudio el autor concluyó que la propuesta aplicada permitió descubrir que, a través de algunas estrategias pedagógicas estructuradas, es posible elevar los niveles en las competencias comunicativas y emocionales de los estudiantes.

Agudelo , Bohórquez y Galvis (2015) llevaron a cabo un estudio denominado “*Competencia en regulación emocional: una mirada desde la escuela*” que tuvo como objetivo 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 seleccionando una muestra intencional no probabilística de 30 estudiantes entre los 11 y 15 años. Para la caracterización de la población se utilizó como técnica de recolección de información, la encuesta socio familiar y, para medir la regulación emocional se realizó el diseño y validación del cuestionario. En el estudio, los autores evidenciaron un alto nivel de desempeño (73%) de la competencia en regulación emocional para el total de la muestra, ellos expresaron que esta medición no corresponde con las dificultades comportamentales observadas en los estudiantes en el contexto del aula. Por tanto, la investigación permitió determinar la importancia de la conciencia emocional como habilidad a desarrollar previamente a la capacidad para regular las emociones. Además, se concluyó que un instrumento de medición no es suficiente para determinar el desempeño de la regulación emocional, ya que está mediada asimismo por factores

socio familiares y psicoafectivos que influyen en el aprendizaje de las relaciones interpersonales. Por otro lado, se revalidó que la escuela como actor social, está llamada a la inclusión de la educación emocional como parte de su currículo y en los procesos de convivencia como estrategia para la prevención y mitigación de la violencia escolar.

Por otra parte, Jaramillo y González (2012), en su trabajo titulado *“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”* plantearon como objetivo determinar la incidencia de la unidad didáctica *“relacionándome con los demás”* a través de la realización de actividades para contribuir a fortalecer habilidades para vivir armoniosamente con los otros, y fortalecer las competencias emocionales y comunicativas de dichos estudiantes. El estudio fue realizado a una población de 70 estudiantes, dividida en dos grupos, uno control y otro experimental, a la cual se les aplicó la unidad didáctica. Los resultados obtenidos en su implementación dejaron ver cambios positivos en el manejo de las dimensiones trabajadas. Al analizar la incidencia que tuvo la aplicación de la unidad didáctica se demostró que las estudiantes del grado 5°, pudieron trabajar en grupo, colaborar unas a otras, comprender a sus congéneres, aprendieron a escuchar y a comunicarse en forma asertiva, mejorando su convivencia y desarrollando habilidades para la vida..

Al igual que los estudios mencionados anteriormente, la Institución Educativa Los Quindos se ha propuesto llevar a la práctica algunos elementos que se presentan con la educación emocional, a partir del proyecto de convivencia escolar presentado por Romero (2015), cuyos resultados han sido alentadores en la institución, ya que con ello, se ha logrado disminuir en un alto porcentaje las problemáticas relacionadas con el manejo de los conflictos

Así mismo, en el ítem del ambiente escolar, se cuenta con el reporte del Índice Sintético De Calidad Educativa (ISCE) que valora los desempeños de los estudiantes en cuatro componentes a saber: Progreso, desempeño, eficiencia y ambiente escolar. Este último, permite evidenciar la existencia o inexistencia de un clima propicio para el aprendizaje desde las aulas. El ISCE comprende una escala de valores de 1 a 10, siendo 10 el valor más alto a obtener, para lo cual se alcanzó un porcentaje del 0,76 para el año 2015, un porcentaje del 0,70 para el año 2016, y un porcentaje de 0,73 para el año 2017 en básica secundaria, resultados que se encuentran por debajo de la escala de valores.

**Tabla 1.** Resultados institucionales del ICSE básica secundaria y media.

Año	Desempeño	Progreso	Eficiencia	Ambiente	ICSE	MMA
2017	2,49	0,09	1,96	0,73	4,54	4,28
2016	2,38	3,00	1,67	0,70	7,05	4,16
2015	2,39	0,00	1,73	0,76	4,12	

Fuente: Datos suministrados por el ICFES y el MEN.

Pese a que se ha presentado una mejora en el desempeño de la institución, los índices sobre el ambiente escolar siguen siendo por debajo de los deseados. Por tanto, se pretende aplicar estrategias para fortalecer este ámbito, y desde los proyectos y trabajos inter institucionales se espera que contribuyan al mejoramiento de la institución en todos los campos, partiendo que desde este año las pruebas saber de noveno y once estarán evaluando de manera independiente las competencias ciudadanas, lo que permitirá evaluar que tanto han mejorado en conocimientos y aprendizajes adquiridos dentro del proyecto.

A partir de una reflexión sobre cada uno de 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.

Resaltando la importancia de las competencias ciudadanas emocionales y el desarrollo práctico de la educación emocional, con esta investigación se pretende analizar e interpretar como se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales para la convivencia en el aula, en los estudiantes del grado décimo de la Institución Educativa, con el fin de que los estudiantes estén más capacitados para transformar su vida en la Institución, al igual que la de sus padres y familia; igualmente, para transformar y construir una nueva sociedad pacífica, democrática y respetuosa de las diferencias, tanto en un entorno regional como nacional.

En este orden de ideas se plantea la pregunta de investigación: ¿Cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, en los estudiantes de grado décimo, de la institución educativa los Quindos, en la ciudad de Armenia?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Interpretar como se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia a través de la unidad didáctica “Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula” en los estudiantes del grado décimo de la Institución Educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia y que permita la reflexión de la práctica educativa del docente investigador.

## **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula en los estudiantes del grado décimo, de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia.
- Categorizar las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, identificada en el grado décimo, de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia.
- Analizar las categorías identificadas de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, en los estudiantes del grado décimo de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia.
- Analizar la práctica docente desarrollada en la unidad didáctica.

### 3. Marco teórico

Según Pagés (2016)

Las finalidades de las ciencias sociales al servicio de la ciudadanía deberían traducirse en una enseñanza libertadora, transformadora, al servicio de la democracia y de la justicia social y al servicio de unas nuevas relaciones internacionales y de la paz. Deberían servir para pasar página de la modernidad y situarnos de manera creativa ante los retos del mundo actual y del futuro. (p.4.).

Se asume entonces, que las ciencias sociales agrupan todas las disciplinas científicas, cuyo objeto de estudio está vinculado a las actividades e interacciones de los seres humanos. Por lo tanto, analizan y están al servicio de las manifestaciones de la sociedad, tanto materiales como simbólicas y por tanto, se han convertido en parte fundamental de la educación en cualquier país.

#### 3.1. El Conocimiento social

El conocimiento social es un conocimiento particular con respecto al conocimiento en general, pues no busca certezas, ni evidencias, el conocimiento social hace un reconocimiento a que no hay verdades absolutas, exentas de un marco interpretativo y válidas para todos los contextos (Ibáñez, 2004).

Según Santisteban (2004) el conocimiento social es la comprensión de la realidad y tiene por objeto lo social, la actividad humana individual y colectiva, así como sus interrelaciones.

Aunque el conocimiento social es tangente al conocimiento general, para su desarrollo se hacen necesarios otros conocimientos disciplinares propios de las ciencias sociales, ya que

conlleva a unas implicaciones políticas, ideológicas y emocionales que son inherentes al individuo.

Así mismo, Santisteban, González y Pagès (2010) exponen que el conocimiento social tiene como función educativa la comprensión de la realidad en su complejidad, por lo tanto, su abordaje debe tener en cuenta las siguientes características:

- La multicausalidad: enseña que el conocimiento social no tiene una reacción fija a lo que se estudia, sino que existe un constante cambio en las variables de la educación a medida del paso de la historia evidenciando factores que caracterizan los acontecimientos vividos en la sociedad.
- El relativismo: permite analizar la importancia que tiene la historia como estado cambiante y analítico a diferentes conocimientos sociales, comprendiendo la lógica llevada a campos de estudio contextual, manteniendo también el debate y la argumentación de un mismo hecho con diversas explicaciones como desarrollo de un pensamiento social, reflexivo ante las diferentes causantes de la problemática.
- La intencionalidad: los autores consideran fundamental enseñar el manejo de reglas de construcción lógicas de explicación intencional, en las que se aprenda a diferenciar causas, consecuencias, vivencia de los afectados, intenciones de los protagonistas, interpretaciones con sus contradicciones, expresión de ideas y experiencias propias, hasta llegar a la construcción de juicios y opciones personales siguiendo una regla de pensamientos lógicos que demuestren el contenido como un conocimiento que se forma a partir del camino recorrido por la sociedad en la historia.

De la misma manera, Prats (2006) plantea que conseguir conocimiento social se sitúa ante dos grandes paradigmas metodológicos en el terreno de las ciencias sociales: el individualismo y el holismo. (p.16). El autor plantea que la posición esencial del individualismo es que el estudio de lo social se efectúa esencialmente a través de los individuos, es decir, la comprensión interna de los sentimientos e intenciones de los sujetos sociales, lo cual facilita la creación del conocimiento sobre lo social.

Lo individual, lo específico es el objeto propio de las ciencias sociales que debe ser captado mediante la comprensión que facilita la participación del propio investigador en el objeto estudiado, la identificación imaginativa de las posiciones del otro, la intuición, la empatía.

Por el contrario, el holismo parte de la premisa de que lo social debe estudiarse a través del conjunto, instaurando así el concepto totalidad social como pivote esencial de su forma de analizar la realidad social. De ahí que, para el holismo el estudio de lo social deba fabricarse a través de la explicación de la vida social y no meramente del estudio concreto del individuo (Prats, 2006).

Así las ciencias sociales que abordan el conocimiento de lo social, de la sociedad total, al distinguir disciplinas como la demografía, la economía y negocios, la educación, la antropología, las leyes, la política, la psicología, la sociología, el trabajo social, entre otras, consideran que son una amplia oportunidad de desarrollo en la sociedad del conocimiento.

Por su parte, Serna (2008) expone que las ciencias sociales son entonces ese conjunto de disciplinas que estudian los problemas del hombre en sociedad. El conocimiento social se refiere entonces, a los niños como objeto de estudio, describiendo el conocimiento que estos tienen de los demás, de sus intenciones, de sus pensamientos y emociones, así como de las ideas que los

niños de estas edades se forman en torno a las relaciones interpersonales. Así pues, el hombre resulta producto social y al mismo tiempo, productor social.

Siendo entonces la función educativa del conocimiento social, la comprensión de la realidad en su complejidad, se hace uso del pensamiento social para ayudar a los estudiantes a descubrir cómo pensar en situaciones sociales. A los chicos se les enseña a observar y reflexionar en torno a los pensamientos y sentimientos de los otros y los de ellos mismos, también aprenden la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamientos.

### **3.2 Pensamiento social**

El pensamiento social se define como “un conjunto de habilidades que permiten pensar y analizar sobre los problemas sociales, además su enseñanza en forma transversal e individual dependiendo del campo específico o el área de la enseñanza en la que se aplique; en educación. (Gutiérrez y Buriticá, 2011, p. 54).

Pipkin y Cicalese (2009) conciben el pensamiento social como el conjunto de habilidades que se producen en situaciones específicas y con contenidos específicos, estas habilidades permiten al individuo percibir la realidad como una síntesis compleja y problemática, dónde la persona puede comprender su participación en dicha realidad, y tiene la opción de ser partícipe de esta. Es, por tanto, que el pensamiento social se basa en el análisis de elementos que hacen parte del entorno social, es decir, todos aquellos interrogantes y críticas que las personas tienen acerca del por qué ocurren fenómenos sociales y con qué actuaciones puedan dar soluciones a estos. Desarrollar un pensamiento social implica tener la habilidad de tomar decisiones dentro de la sociedad y la capacidad de comprender, analizar y sobre todo justificar la forma en que se critica y se comporta en el ámbito social.

Para adquirir pensamiento social es importante considerar las habilidades del pensamiento, que permitan a los seres humanos tener un lenguaje, expresión verbal y escrita, tanto de sus conocimientos previos como de los nuevos en diversas situaciones escolares y extraescolares, en donde puedan demostrar sus capacidades y destrezas para desenvolverse en contextos reales y significativos, y así puedan reconstruir sus conocimientos y su capacidad para considerar y buscar soluciones alternativas y originales a los problemas, teniendo la oportunidad de aplicar tales conocimientos y lograr transformar la realidad por medio de la reflexión. (Ríos y Casas, 2013).

La formación del pensamiento social en la enseñanza de las ciencias sociales permite a los estudiantes participar activamente en la sociedad y conocer su contexto inmediato y con sus actuaciones poder generar cambios sociales. Por tanto, la formación del pensamiento social es la preparación de los estudiantes para la comprensión e interpretación reflexiva, crítica, autónoma y con posibilidades de aplicar lo aprendido a la vida real, desde propuestas didácticas que atiendan por igual los procesos cognitivos del estudiante. Una didáctica es la solución de problemas reales, esta metodología aplicada al proceso de enseñanza-aprendizaje de las ciencias sociales permite desarrollar el pensamiento social, pues este es un planteamiento didáctico que implica pasar de un saber que se transmite, a un saber que se elabora. (Rivera, 2002).

Dada la necesidad de adquisición del pensamiento social y conocimiento social en los estudiantes, se hace más importante la enseñanza de las ciencias sociales en las instituciones educativas, pues desde esta perspectiva se estudian todas las acciones del hombre como ser social y se aplican los términos anteriormente mencionados.

### 3.3 Enseñanza de las ciencias sociales

En términos generales, se puede decir que las ciencias sociales son todas aquellas que, desde diversos puntos de vista, estudian los fenómenos derivados de la acción del hombre como ser social y en su relación con el medio donde vive (Tonda, 2001). En este contexto, la enseñanza de las ciencias sociales tiene como objeto introducir al individuo en el estudio de la realidad social en su escala local, regional y nacional, como base para comprender la realidad del país, tomando en cuenta que éste también forma parte de la comunidad internacional.

Es así como, Bozalongo (2014) expone que los objetivos de la enseñanza de las ciencias sociales son situar al individuo en el marco social y cultural en el que viven; ayudar a interpretar los conocimientos sociales, de manera que el estudiante comprenda el ámbito social que lo rodea y valore la intencionalidad de las interpretaciones que se hacen acerca de sus problemas y, finalmente, ayudar al individuo a traducir los conocimientos presentados en acciones, donde este pueda desarrollar su comportamiento social, democrático y solidario.

Dentro de las principales finalidades de la enseñanza de las ciencias sociales están el comprender la realidad nacional desde su pasado y presente, para transformar la sociedad en la cual se desarrollan los estudiantes, así como formar hombres y mujeres que participen activamente en su sociedad, con una conciencia crítica, solidaria y respetuosa de la diferencia y la diversidad existentes en el país y en el mundo, el propiciar que las personas conozcan los derechos que tienen y respeten sus deberes, propender para que los ciudadanos se construyan como sujetos en y para la vida y ayudar a que los colombianos respondan a las exigencias que plantea la educación, el conocimiento, la ciencia, la tecnología y el mundo laboral (MEN, 2002). Finalmente se busca crear seres críticos y analíticos que contribuyan al desarrollo de una sociedad equilibrada con su entorno, a partir de ello se retoma la finalidad que, según Pagès

(2009) es una de las primordiales como lo es la construcción de la identidad nacional; ya que esta, determina la formación de seres que reconozca en el pasado, parte de la realidad del presente y consecuencia de futuro, en que el desarrollo de la acción humana, la ciudadanía y el papel del estado, produzcan las acciones que transformen su entorno.

El objetivo principal en la enseñanza de las ciencias sociales determinado por el Ministerio de Educación Nacional (2002) es:

...que los estudiantes adquieran, desde diferentes enfoques y perspectivas, una visión del pasado, presente y posibles futuros del hombre en sociedad; que intervengan en su comunidad de manera responsable, justa, solidaria y democrática; y que comprendan el mundo, y cuando sea necesario, lo critiquen y lo transformen. (p.22.)

Thornton (2004) afirma que la enseñanza de las ciencias sociales nunca ha sido ideológicamente neutral: “En una sociedad democrática los educadores se esfuerzan por crear un equilibrio entre puntos de vista razonables. Proporcionan a los estudiantes suficiente información para que puedan decidirse después de una reflexión crítica” (Citado por Pagés, 2009, p.112). Según el autor, la tarea de los educadores de estudios sociales, parece ser, reconciliar la adaptación social con la continuidad curricular y la reconstrucción social con el cambio, es decir para socializar a las nuevas generaciones hace falta estabilidad, mientras que para contra socializar hay que apostar por el cambio.

Para la enseñanza de las ciencias sociales se establecen un 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, estas habilidades son las competencias ciudadanas.

### 3.4 Competencias ciudadanas

Las competencias ciudadanas se definen como el “conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas, conocimientos y actitudes que articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática”. (MEN, 2004, párr. 3.). Las competencias ciudadanas en la educación permiten que los estudiantes se conviertan en ciudadanos que contribuyan a la convivencia pacífica, participen responsable y constructivamente en los procesos democráticos y respeten y valoren la pluralidad y las diferencias, tanto en su entorno cercano, como en su comunidad o en el nivel internacional.

La acción ciudadana es el objetivo fundamental de la formación ciudadana, y como toda competencia, los conocimientos adquiridos por un individuo se evidencian en la práctica. Chauv (2004) expone que para tener dominio sobre los conocimientos que permiten llevar a cabo una acción ciudadana es necesario haber desarrollado ciertas competencias básicas y estar en un ambiente que favorezca la puesta en práctica de estas competencias. (p.17.)

Adicionalmente, Chauv (2004) explica que las competencias ciudadanas se pueden diferenciar en distintos tipos: los conocimientos, las competencias básicas cognitivas, las emocionales, las comunicativas y las competencias integradoras. (p.16.)

La integración de competencias ciudadanas en el aula de clases se ha vuelto significativa, el desarrollo de estas habilidades rompe el paradigma de la educación, en donde se estimaba que la mejor forma de enseñar era por medio de la transmisión de conocimientos. Lo que tradicionalmente se hacía en la escuela era garantizar que la nueva generación recibiera los conocimientos de la anterior. Y aunque es importante, porque hay que preservar el conocimiento culturalmente establecido, lo que más importa, es desarrollar habilidades de pensamiento. Lo que se pretende en la actualidad, es que los individuos tengan las capacidades para producir cosas,

ideas, soluciones a problemas y de esta forma, ayudar al desarrollo del país. (Jaramillo, 2004).

Con respeto a las competencias se trata de que las personas puedan usar sus capacidades de manera flexible, para poder enfrentar problemas nuevos de la vida cotidiana.

### **3.4.1 .Competencias emocionales**

El Ministerio de Educación Nacional define estas competencias, como las capacidades necesarias para identificar y responder constructivamente ante las emociones propias y las de otros. Chau (2004) argumenta que las competencias emocionales se han establecido como un índice 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. Algunas de las competencias emocionales son:

- **Identificación de las propias emociones:** es la capacidad para reconocer y nombrar las emociones en sí mismo, es importante poder reconocer los signos corporales asociados con las distintas emociones, saber identificar los distintos niveles de intensidad y reconocer las situaciones que usualmente generan algunas situaciones sociales.
- **Manejo de las propias emociones:** permite que las personas sean capaces de tener cierto dominio sobre las propias emociones. No tratando que las emociones desaparezcan si no que las personas puedan manejar sus emociones y no que sus emociones los manejen.

- Empatía: es la capacidad para sentir lo que otros sienten o por lo menos sentir algo compatible con lo que puedan estar sintiendo otros.
- Identificación de las emociones de los demás: es la capacidad para identificar lo que pueden estar sintiendo otras personas tanto por medio de sus expresiones verbales y no verbales, como teniendo en cuenta la situación en la que se encuentran. (p.21.)

Los estándares básicos de competencias en ciencias sociales y competencias ciudadanas, son los criterios que permiten establecer parámetros de calidad en la educación. Los estándares de competencias ciudadanas establecen, gradualmente, lo que los estudiantes deben saber y saber hacer, según su nivel de desarrollo, para ir ejercitando esas habilidades en su hogar, en su vida escolar y en otros contextos. (MEN, 2004).

Es así como, las competencias en ciencias sociales están estrechamente relacionadas con las competencias ciudadanas, pues, la construcción de conocimiento en el área de sociales les permite a los estudiantes comprender los problemas humanos desde una perspectiva interdisciplinaria y reflexionar sobre maneras de aportar a su solución. A través de este proceso de construcción de conocimiento, los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar las competencias cognitivas, emocionales y comunicativas para promover la acción ciudadana.

### **3.5 Estándares de Competencias Ciudadanas**

En general, los estándares de competencias básicas (en lenguaje, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales y ciudadanas) son criterios claros y públicos, que permiten establecer cuáles son los niveles básicos de calidad de la educación a los que tienen derecho los estudiantes en todas las regiones del país. En el caso específico de las competencias ciudadanas, los

estándares establecen lo que los estudiantes deben saber y saber hacer para poder participar constructivamente en una sociedad democrática. Se refieren a saber interactuar de manera que promuevan la convivencia y el respeto a los derechos humanos y que contribuyan al bien común (MEN, 2004).

Los estándares se formulan para grupos de grados, desde primero hasta undécimo, tomando en cuenta los ámbitos de: 1) Convivencia y paz; 2) Participación y responsabilidad democrática y 3) Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias.

## **2.6 Convivencia y paz**

En este ámbito, se entiende que un ciudadano competente debe ser capaz de convivir con los demás de manera pacífica y constructiva, aunque sin alejarse de la realidad. La convivencia pacífica no significa ausencia de conflictos, puesto que es inevitable que en la sociedad se presenten conflictos, dado que los intereses personales prevalecen ante los intereses ajenos. La convivencia pacífica, en cambio, sí implica que los conflictos que se presenten sean manejados sin agresión, buscando siempre favorecer los intereses de todas las partes involucradas. Es decir, que las partes involucradas logren por medio del diálogo y la negociación encontrar salidas al conflicto en las que los intereses de todas las partes resulten de alguna manera favorecidos (Chaux, 2004, p.19.).

Chaux (2004) hace referencia a los conceptos de paz de Galtung (1969) para aportar más elementos sobre el ámbito de Convivencia y Paz, el autor expresa que la paz se puede dividir en paz negativa y paz positiva. La paz negativa se refiere a la ausencia de enfrentamientos violentos (aunque haya múltiples conflictos) y la segunda, a la presencia de equidad e inclusión social (condición en que la conflictividad es mucho menor).

Por lo tanto, la enseñanza para la paz tiene como premisa, valorar las capacidades personales y la realidad como un medio, a través del cual se da un desarrollo positivo y armónico. Desde el aprendizaje de paz y convivencia se debe dar la interacción interpersonal entre todos y se debe construir y potenciar el dialogo, la paz y la armonía. (Zurbano, 1998).

Así mismo, Barahona (1998) señala que educar para la paz significa crear seres humanos responsables antes los conflictos, con el propósito de que puedan ser resueltos por medios racionales, institucionales y pacíficos. Es decir:

...parte del hecho de que el ser humano juega un papel trascendente en la sociedad, con derechos y obligaciones, donde los valores de la sociedad, sus aspiraciones y sus realidades, deben ser prioridad para la educación de modo tal que pueda fundamentarse el amor y el respeto a la justicia y a la paz. (p.4.).

La Convivencia y la paz, la participación, la responsabilidad democrática y la pluralidad, la identidad y la valoración de las diferencias se encuentran relacionadas entre sí, el Ministerio de Educación Nacional (2006) expone un ejemplo de esta correlación, dando a entender que la clasificación es solo para mejorar el entendimiento:

...así, por ejemplo, una joven puede promover iniciativas democráticas en su colegio para disminuir la discriminación y el comportamiento agresivo y podría organizar un foro para deliberar sobre estos problemas y plantear soluciones conjuntas que involucren a toda la comunidad educativa. (p.166.).

En este ejemplo, la participación democrática responsable de la joven y de la comunidad educativa de la que hace parte, fomenta la construcción de una cultura de paz que valora las

diferencias de los demás. Es decir, los tres grupos de estándares se entrelazan; esto se le conoce como coherencia horizontal de los estándares. (MEN, 2006).

Los estándares básicos de competencias en ciencias sociales y competencias ciudadanas, señalan aquello que todos los estudiantes del país, deben saber y saber hacer, una vez finalizado su paso por un grupo de grados. De esta manera, los estándares se articulan en una secuencia de complejidad creciente.

### **3.7 Educación emocional**

Goleman (1995), definió la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, de manejar de manera positiva las emociones en pro del individuo. También señala que la inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos. (Citado por Caballero García, 2007).

El autor describe que la evidencia empírica de la inteligencia emocional demuestra los enormes beneficios (personales y sociales) de su desarrollo; tanto, que ésta constituye un importante predictor del éxito en la vida y del bienestar psicológico general. Por eso hay una conciencia social, cada vez más en aumento, en la cual se considera que es importante implementar las competencias emocionales en la educación. Y para ello, se necesita tener una buena educación emocional.

Goleman (1995) se refería a los elevados costes del analfabetismo emocional (crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol). Todo ello, implica estrategias

de prevención y alfabetización emocional, necesarias a través del sistema educativo. (Citado por Campillo, 2005, p.4.).

Así mismo, Bisquerra (2003) afirma que la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias.

La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el flujo, los movimientos de renovación pedagógica, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc. (p. 7.)

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

Cabe resaltar que Bisquerra (2003), advierte sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto. Al respecto afirma que:

...la educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones” (p.4.).

El autor planea como objetivos generales de la educación emocional se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias.

- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida. (Bisquerra, 2003, p.29.).

La preocupación por la incorporación de las habilidades sociales y emocionales en la educación no es nueva, ya que, a lo largo de la historia de la pedagogía, numerosos han sido los pedagogos que han abogado por su inclusión en el currículum. Flórez (2001) destaca que en la indagación teórica centrada en la formación se han encontrado ciertos sentidos que se han erigido como principios pedagógicos que continúan vigentes en el discurso contemporáneo. Uno de esos principios pedagógicos es el afecto y lo explica de la siguiente manera:

La primera matriz de formación humana es el afecto materno, cuyo suplemento y relevo posterior en la sociedad moderna es la comprensión afectuosa del maestro. La afectividad consciente, la motivación, el interés, la buena disposición, los estímulos positivos, la empatía, son variaciones pedagógicas del principio que articula la cabeza con el corazón, la razón con el sentimiento, lo cognitivo con lo afectivo. (Citado por Vivas, 2003).

De allí que Bisquerra (2001) advierta sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto. Al respecto afirma:

La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha

entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. (p.8.).

Cada individuo es un mundo diferente y de allí que se abarque el entender y comprender los diferentes cambios, en donde se debe valorar un sin número de características en él; este autor, toma la educación emocional como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral. A partir de sus aportes 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, 2001, p.18.).

Por lo tanto, para el autor es necesario comenzar a transformar la educación con un nuevo modelo que propone el desarrollo humano; es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera, el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la vida. Lo cual implica fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, regulación y conciencia, entre otras, como factores de desarrollo de bienestar personal y social. La educación emocional tiene por objeto el desarrollo de las competencias emocionales, de la misma forma en que se puede relacionar la inteligencia académica con el rendimiento académico.

La inteligencia es una aptitud; el rendimiento es lo que uno consigue; la competencia indica en qué medida el rendimiento se ajusta a unos patrones determinados. De forma similar, se puede considerar que la inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representaría el aprendizaje.

De aquí surge el concepto de competencia, que la definen Bisquerra y Pérez (2007) como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. Donde se plantea que este tipo de competencia puede ser para toda la vida y son modificables según la necesidad de la persona, por lo tanto, se da competencia emocional cuando uno ha logrado un determinado nivel de rendimiento emocional. Es decir, que se parte de unas aptitudes que posee el individuo y del como las desarrolla a lo largo de la vida, según las situaciones y las experiencias vividas.

### **3.8 Prácticas reflexivas**

Roget (2012) define la práctica reflexiva como “una metodología de formación en que los elementos principales de partida son las experiencias de cada docente en su contexto y la reflexión sobre su práctica”. Esta opción formativa tiene como base la persona, sus experiencias personales y profesionales como docente y no se limita a un saber teórico. Esta metodología tiene como objetivo la actualización y la mejora de la tarea docente.

La práctica reflexiva se entiende como fundamento del desarrollo profesional de enseñanza, pues esta meta competencia profesional está en la base de la actualización, profundización y movilización de los conocimientos profesionales, y su desarrollo en contextos de interacción, como vía estratégica para el fortalecimiento de la calidad de la educación (Erazo, 2009).

Schon (1992) con su propuesta de aprendizaje reflexivo dio un aporte a los supuestos de educación experiencial. El autor concebía la reflexión “entendida como una forma de conocimiento, como un análisis y propuesta global que orienta la acción”. El conocimiento teórico o académico integrado en la práctica es considerado instrumento de los procesos de reflexión, pues la teoría grabada en la memoria del individuo no puede ponerse al servicio de la acción por sí sola, es decir, que los esquemas de pensamiento más genéricos son activados por el docente en su práctica. Este razonamiento, pone de manifiesto la importancia del pensamiento práctico y en esta base se sustenta el profesional reflexivo que propone este autor. Su aporte parte de tres fases que componen el pensamiento reflexivo:

- Conocimiento en la acción
  
- Reflexión en y durante la acción
  
- Reflexión sobre la acción y sobre la reflexión en la acción.

En concordancia con Schön, Dewey (1989) definió la acción reflexiva como “la acción que supone una consideración activa, persistente y cuidadosa de toda creencia o práctica a la luz de los fundamentos que la sostienen y de las consecuencias a las que conduce”. (p.23.) Según Dewey, la reflexión no es un proceso sistemático a seguir por los docentes, al contrario, es una forma de afrontar y responder a los problemas, una manera de ser como maestro. La acción reflexiva constituye también un proceso más amplio que el de solución lógica y racional de problemas (Citado por Zeichner, 2012). Según Dewey (1989), hay tres actitudes necesarias para la acción reflexiva:

- La apertura intelectual: se refiere al deseo activo de atender a más de un punto de vista a prestar plena atención a las posibilidades alternativas y a reconocer la posibilidad de errores.
- La responsabilidad: supone una consideración cuidadosa de las consecuencias a las que conduce la acción.
- La sinceridad: alude ésta al hecho de que la apertura intelectual y la responsabilidad deben constituir elementos fundamentales de la vida del maestro reflexivo, e implica que los maestros se responsabilicen de su propio aprendizaje. (p.43.)

Perrenoud (2007) argumenta la diferencia entre la postura reflexiva del profesional y la reflexión episódica de cada uno en su quehacer. (p.69.). El autor expone que todo el mundo reflexiona en la acción o bien sobre ella, sin necesariamente convertirse en un practicante reflexivo. Para dirigirse hacia una verdadera práctica reflexiva, es necesario que esta postura se convierta en algo casi permanente y se inscriba dentro de una relación analítica. Por tanto, en el campo académico, la práctica reflexiva postula que la acción es un objeto de representación, y parte del supuesto de que el actor sabe lo que hace y por lo tanto, está en la capacidad de cuestionar los móviles, modalidades y los efectos de su acción.

Una práctica reflexiva supone una postura, una forma de identidad o un *habitus*, así lo considera Bourdieu (2005) quien se apropia de este término en su trabajo y lo define como un pequeño conjunto de esquemas que permite infinidad de prácticas adaptadas a situaciones siempre renovadas. (p.13). En tanto que, Perrenoud (2007) afirma que el individuo se apropia de la práctica reflexiva, si su postura se presenta en el ejercicio cotidiano del oficio, tanto en situación de crisis o de fracaso como a un ritmo normal de trabajo.

De allí que Zabala (2002) exponga que la reflexión docente parte de dos posturas que buscan el ser parte de un todo, es decir como la práctica debe apuntar a descubrir: “La función social de la enseñanza y el conocimiento del cómo se aprende”.(p. 19) Con lo que pretende mostrar que la educación está basada en una formación integral del ser, que contribuya a la formación ciudadana y por otro lado, la constructivista, en donde se identifican los diferentes factores que inciden en el aprendizaje de los estudiantes y que conlleva a superarlos y ser capaces de adquirir, según la fortaleza de cada cual y desarrollar cualquier actividad.

## 4. Metodología

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, según expresa Hernández y Baptista (2006):

...una investigación bajo la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría particular y luego voltear al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los hechos, el investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con lo que se observa. Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). (p.31.)

### 4.1 Enfoque metodológico

Esta investigación tiene como propósito interpretar como se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales que emergen a través de la aplicación de la unidad didáctica:

*Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula*, la cual por su intencionalidad se enmarca en una investigación de tipo cualitativo, desde un modelo hermenéutico interpretativo, que parte de una descripción analítica propia, como lo plantea Schleiermacher (1768-1834) considerado el padre de la hermenéutica moderna, (Citado por Carcamo, 2005, párr. 6), pues persigue comprender sucesos complejos en su medio natural donde se parte de la observación y asignación de significado al fenómeno observado.

Dilthey (Citado por Decasto, Cardona, Gordillo y Támara, 2007), hace referencia al modelo de investigación hermenéutico interpretativo, como aquel proceso mediante el cual “se puede conocer la vida psíquica de las personas, con la ayuda de los signos sensibles como son las propias manifestaciones individuales”. (p.4.) Es entonces como a través de este tipo de

investigación se pretende comprender el fenómeno estudiado, intentando establecer un proceso de interpretación en torno al sentido que ofrecen las categorías emergentes, en cuanto a las competencias emocionales y la convivencia en el aula. Se pretende entonces, investigar de forma directa, ver el fenómeno desde el punto de vista de las personas que están siendo investigadas, describirlo con las experiencias narradas por los sujetos desde su realidad y por último interpretarlo.

#### **4.2 Diseño: estudio de caso**

Desde el contexto en el que se desarrolla la investigación se parte de un referente teórico, es así como Yin (1994) plantea el estudio de caso como “el estudio de un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto real”, al igual que, simple holístico.

Merriam (1998) y Moreira (2002) añaden además que el estudio de caso “es inductivo, porque los hallazgos conceptos o interrogantes surgen de la información extraída del contexto”.

Según Bisquerra (2004):

...el estudio de caso es un método de investigación de gran relevancia para el desarrollo de las ciencias humanas y sociales que implica un proceso de indagación caracterizado por el examen sistemático y en profundidad de casos de un fenómeno, entendido estos como entidades sociales o entidades educativas únicas. (p.309.)

Este diseño, evalúa una situación compleja como aquella que se presenta en el aula de clase y se basa en el entendimiento de dichas situaciones a través de su descripción y análisis. Esto implica, un entendimiento comprensivo, una descripción extensiva y un análisis de la

situación. Este diseño brinda la posibilidad de analizar un fenómeno contemporáneo dentro de un contexto real.

### **4.3 Unidad de análisis y de trabajo**

La unidad de análisis de la presente investigación parte de las competencias ciudadanas emocionales que se manifiestan tras la aplicación de una unidad didáctica, en estudiantes de grado décimo de la I. E. Quindos, de la ciudad de Armenia.

La unidad de trabajo está conformada por 38 estudiantes, 17 mujeres y 21 hombres, cuyas edades oscilan entre los 16 y 19 años de edad y hacen parte de la Comuna dos, estratificados de acuerdo con los datos suministrados por el SIMAT (2016): “Estrato 3: 7.43% Estrato 2: 57.22% Estrato 1: 35.34%”. Donde, un amplio sector de padres de familia argumenta no tener los recursos económicos para brindar los implementos educativos a sus hijos y la presencia de los acudientes a la Institución se hace difícil, por cuanto que el trabajo prima, sobre las obligaciones como padre o acudiente.

Esta unidad de trabajo fue seleccionada de forma no probabilística, por darse de manera intencional, ya que estos estudiantes formaban parte de los grupos a los cuales el docente investigador impartía clases.

### **4.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

Para la recolección de la información se tuvo en cuenta la observación participante, de manera permanente, posibilitando la interacción social con los estudiantes en diferentes momentos, esto permitió ver las conductas y el sistema de relaciones sociales de la comunidad en tiempo real, para lo cual se implementó una bitácora (Anexo 1), en la cual se realizó el registro de forma

sistemática. Posteriormente, en un diario de campo (Anexo 2) se llevaron a cabo los registros narrativos, con el objeto de analizar algunas reacciones, comportamientos o conductas recurrentes durante el desarrollo de la clase o de la intervención, lo cual permitió obtener información detallada y hacer seguimiento, según las necesidades que se presentaran y la producción de estudiantes como los escritos, ensayos, socio dramas, murales y carteleras.

Otra técnica elegida fue la videograbación, ya que permitió percibir todo lo que se lograra emerger a lo largo de la unidad didáctica, para lo cual se solicitó por escrito el consentimiento de los estudiantes y padres de familia. Así mismo, facilitó la realización de un análisis más detallado de la interacción de los estudiantes durante el desarrollo de las discusiones. Así, dichos instrumentos se constituyeron en insumo importante para la recolección y análisis de la información.

#### **4.5 Procedimiento de la recolección de la información**

Se tomó en cuenta para el inicio de la investigación la información suministrada a los estudiantes, para llegar a la negociación y orientación a través del contrato didáctico. Así mismo, se brindó la información a los padres, a través del consentimiento informado (Anexo 3).

Finalmente, el desarrollo se dio a partir de la aplicación de la unidad didáctica (Anexo 4), con el fin de observar cómo se manifiestan las competencias ciudadanas, desde la educación emocional y la convivencia en el aula, la cual se implementó a través de seis (6) sesiones, con un promedio de dos horas por cada una, en el salón de clase y una de trabajo personal, aproximadamente.

La unidad didáctica se denominó: *Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula*, buscaba que los estudiantes de grado décimo identificaran, reconocieran y

comprendieran las competencias ciudadanas emocionales, su aplicación en la vida cotidiana y su formación como persona. Esta se desarrolló en sesiones, con las siguientes temáticas:

I Sesión: Reconociendo las competencias ciudadanas, con el objetivo de que los estudiantes identificaran las características conceptuales que tiene la ciudadanía, las competencias ciudadanas y la convivencia para el entorno escolar y social, así como reconocer la importancia de ser parte de una sociedad, como proceso formativo del ser social.

II Sesión: Reconociendo mis emociones, busco identificar y reconocer las competencias ciudadanas emocionales y el concepto de emoción, el cual era desconocido para algunos de los estudiantes, así mismo, comprender la importancia de las emociones para el desarrollo de ciudadanía y sus características, siendo conscientes de cada una de ellas.

III Sesión: Como comprender las emociones y expresarlas de forma asertiva para tener una sana convivencia, con el fin de identificar y entender la importancia que tiene expresar las emociones de forma asertiva, para mantener buenas relaciones interpersonales con los demás.

IV Sesión: Como mejorar mis relaciones interpersonales haciendo uso de la conciencia emocional, para lo cual se desarrollan temáticas, actividades y ejercicios sobre el reconocer y tener control de sus propias emociones, permitiendo generar alternativas de autorregulación para manejar sus impulsos ante acontecimientos adversos.

V Sesión: Como fortalecer la convivencia para actuar asertivamente en la sociedad, buscando reconocer la importancia de actuar asertivamente para convivir en el aula, así como comprender las políticas, leyes y decretos que, en la actualidad justifican la convivencia como elemento esencial del ser parte de una sociedad.

VI Sesión: Reconocer el cómo se manifiesta una conducta asertiva, la cual llevó al estudiante a identificar las características de una conducta pasiva, agresiva y asertiva y actuar según la

sociedad y las políticas que se presentan en su entorno, y a establecerlo como alternativa de paz y convivencia.

Todo esto permitió, a través de cada una de las sesiones, la recolección de la información, por medio de las grabaciones, trabajos de los estudiantes, la observación, la participación activa y del diario de campo.

Una vez terminada la recolección de los datos, se preparó toda la información, primero transcribiendo las grabaciones, revisando los diarios de campo y finalmente, las producciones de los estudiantes organizándolas y dejándolas listas para iniciar su análisis.

## **5. Análisis e interpretación de la información**

Para la realización del análisis e interpretación de los datos se basó en los planteamientos propuestos por Hernández y Baptista (2006) quienes describen los pasos requeridos para el análisis de datos cualitativos desde la recolección de los datos (producciones de estudiantes, las observaciones, anotaciones, registros, grabaciones, entre otros), pasando por la organización y revisión de los mismos; se eligió así la unidad de significado, la categorización de primer y segundo nivel, la interpretación de las categorías y con los resultados obtenidos se realizó finalmente la lectura desde teorías o estudios existentes sobre el tema de investigación para asegurar la confiabilidad y validez de estos resultados, esto se realizó a través de lo observado en los instrumentos y de los pares (compañeros investigadores del macro proyecto) quienes conocían a profundidad el tema a investigar, de allí que se haya recurrido a dos de ellos, para que validaran las categorías encontradas, tanto de primer como de segundo nivel.

Finalmente, se realizó la discusión de los resultados comparando estos con otros estudios y la teoría, lo cual permitió interpretar las manifestaciones de las competencias emocionales presentadas en el aula.

### **5.1 Análisis de primer nivel**

Para el análisis de los datos, en el primer nivel se hizo inicialmente una revisión de los datos obtenidos, se determinó la unidad de significado que, de acuerdo con el grupo de investigación del macro proyecto, se estableció que fuese la frase. Es así como se da inició al análisis de la primera frase de las transcripciones. A la luz de la pregunta y objetivos de investigación se le adjudicó un código y una categoría; seguidamente se tomó la segunda frase y se comparó con la primera, se miró si eran iguales o diferentes y se determinó que si era igual a la primera se le

daba el mismo código y categoría y si era diferente, se le asignaba un código y una categoría nueva y así sucesivamente, se hizo con los datos recogidos en todos los instrumentos, hasta que se presentó la saturación de categorías, en donde no se encontró nada nuevo.

El análisis de primer nivel se presenta en la tabla 2, la cual está conformada por tres columnas en la primera, aparecen las categorías iniciales que emergieron, en la segunda, la evidencia desde los datos de dicha categoría, y en la tercera, la interpretación que hace el investigador de la categoría.

A continuación se explican las convenciones usadas para una mejor comprensión:

E1, 2,3, etc.: Estudiantes y número de estudiante.

TRAV: Transcripción de videos.

P.E.C: Producción de los estudiantes en cartelera

P.E.E: Producción de los estudiantes en escritos

P.E.M: Producción estudiantes en mural

**Tabla 2.** *Categorías de primer nivel*

CATEGORIA INICIALES	CODIGO:EVIDENCIAS DE LOS DATOS	INTERPRETACIÓN DEL INVESTIGADOR
SIGNIFICADO DE EMOCION PARA LOS ESTUDIANTES	<i>E 29: "Responder a diferentes situaciones y entender que son respuestas a diferentes situaciones y que llamamos emociones, me permite ver que no solo es biológico sino también social, pues veo que estaba equivocada porque pensaba que la tristeza era un sentimiento pero la verdad es que llega a serlo como una respuesta emocional ".</i> <b>P.E.E</b>	Los estudiantes construyen y expresan el significado de cada una de las emociones que conocen.

---

	<p><i>E 17: La verdad, no conocía la importancia de saber que eran las emociones, el saber que las emociones no eran sentimientos si no reacciones o un estado afectivo de acuerdo al ambiente en el que uno esta y que desde que uno nace comienza a experimentar, fue algo que me ayudo a comprender que llorar es tristeza muchas veces y reír puede ser por miedo, alegría u otra más. <b>P.E.E</b></i></p>	
<p>AUTORECONOCIMIENTO DE UNA EMOCION</p>	<p><i>E16: “me da mucha alegría y a veces tristeza cuando gano o pierdo algún examen y más cuando yo estudio y por dar copia una vez me lo anularon”. <b>P.E.E</b></i>  <i>E 20: “recuerdo que mi mama que me molesta y me la monta porque no llego rápido del colegio y eso me da mucha rabia y más porque muchas veces me quedo haciendo el aseo”. <b>P.E.C</b></i></p>	<p>Los estudiantes reconocen las emociones desde la experiencia que tienen en los diferentes contextos de sus vidas.</p>
<p>SIGNOS ASOCIADOS A UNA EMOCION</p>	<p><i>E26: “cuando uno se sofoca o retiene sentimientos especialmente cuando son negativos, me eleva el ritmo cardiaco”. <b>P.E.E</b></i>  <i>E 22: “cuando mis compañeros me sacan la piedra, me enojo, me pongo roja y me es inevitable no temblar de la frustración, mi subconsciente lo hace y cuando ya estallo de rabia lloro y me troncho mucho los dedos”. <b>TRAV</b></i></p>	<p>Los estudiantes identifican los cambios corporales y físicos asociados a las emociones, permitiéndoles el reconocimiento de la emoción que se encuentran experimentando.</p>

---

MANIFESTACIONES EMOCIONALES PROPIAS	<p><i>E 1: “cuando tengo rabia, yo lo expreso intentando no hablarle a alguien”. <b>P.E.E</b></i></p> <p><i>E 21: “es verdad, a mí me pasa lo mismo que solo le cuento mis cosas a la almohada, ... cuando se quiere expresar no encuentro palabras y termino lastimando o lastimándome, siempre hay un punto en el que no puedes más y en mi caso ese punto sale a flote con lágrimas y hace que intentes cosas que... bueno en fin, las emociones no se pueden retener”.</i></p> <p><b>TRAV</b></p>	Los estudiantes reconocen sus emociones y las respuestas que estas generan en ellos.
RECONOCIMIENTO DE SITUACIONES QUE GENERAN UNA EMOCION	<p><i>E8: “como la alegría que fue lo que sentí cuando gané el examen de química”. <b>P.E.E</b></i></p> <p><i>E11: Me duele mucho las falsas promesas y odio y me entristece muchísimo ser ignorada por los profes y algunos del salón, a veces creo que yo no le importo a nadie. <b>TRAV</b></i></p>	Los estudiantes desde su entorno reconocen las situaciones que le generan las diferentes emociones.
RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN LOS DEMAS	<p><i>E8: “es meterme en los zapatos de la otra persona y es por eso que nosotros lo hacemos, yo cuando llego y los miro a todos y los saludo y se cuándo están de malgenio o cuando están triste, porque uno los va conociendo y les pregunto qué les pasa”. <b>P.E.C</b></i></p>	Los estudiantes reconocen y comprenden que todos poseen emociones y que deben respetar, así no las compartan.
		
MANIFESTACIONES EMOCIONALES EN LOS DEMAS	<p><i>E23: “como cuando le pegan a un profesor con un balón y él se los quita, porque siente rabia.....”. <b>P.E.E</b></i></p>	Los estudiantes descubren, perciben e identifican las señales corporales y gestuales que manifiestan

ACCIONES PARA  
CONTROLAR LAS  
PROPIAS EMOCIONES

E13: “se puso a pelear por un cuaderno y le dio mucha rabia y lo empujaron entonces con una teja le pego al otro compañero” **P.E.E**

E3: “cuando a mí me sacan la piedra o me decepcionan en el grupo yo cuento hasta 10, pienso en que pasaría si fuera yo y respiro profundamente”. **P.E.M**

E13: “yo me alejo la mayoría de veces para no desquitarnos con otras personas inocentes que no tienen nada que ver con

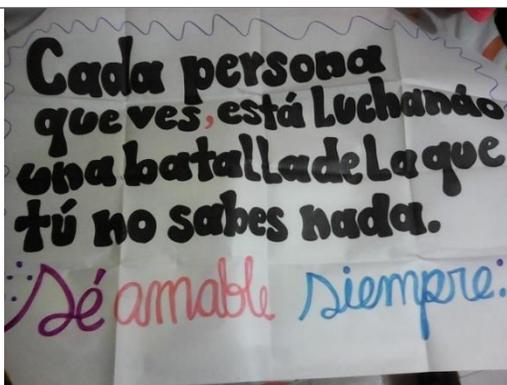
Los estudiantes desde las experiencias vividas y compartidas, identifican posibles consecuencias producto de las manifestaciones de las emociones, y a la vez, también sugieren acciones que favorecen el manejo de estas.

COMPETENCIAS CIUDADANAS	MANEJO DE LA IRA	EMPATIA	GENERACION CREATIVA DE OPCIONES	AUTO REGULACION	PENSAMIENTO CRITICO	ESCUCHA ACTIVA	IDENTIFICACION DE EMOCIONES	RESPIRAR O ESCUCHAR MUSICA
REDUCIR AGRESIONES ESCOLARES	X		X	X	X			X
RESOLVER CONFLICTOS	X	X	X	X	X	X	X	X
REDUCIR O ERRADICAR LA INTIMIDACION		X	X		X	X		
DISMINUIR LOS CONFLICTOS	X	X	X	X		X	X	
FORMARSE COMO CIUDADANO	X	X	X	X	X	X	X	X

nuestros disgustos o rabias, yo mejor me alejo para estar en un lugar solitario y tranquilo en el que pueda reflexionar y calmarme un poco y a veces hasta escribo lo que siento”. **P.E.E**

**P.E.E**

RELACIONES CON LOS  
DEMAS



**P.E.C**

*El: "se aprende en cada espacio en que se comparte la vida, como en el colegio, con los compañeros, desde la experiencia de estar con otros y yo empiezo a compartir y aceptar las diferencias". TRAV*

Los estudiantes comprenden que una de las funciones sociales que tiene el ser humano, es ser parte de grupos sociales y de allí, el cómo relacionarse en ellos.



**P.E.M**

PENSAR EN EL OTRO

Los estudiantes reconocen la importancia de aceptar a los demás y logran ponerse en el lugar del otro.



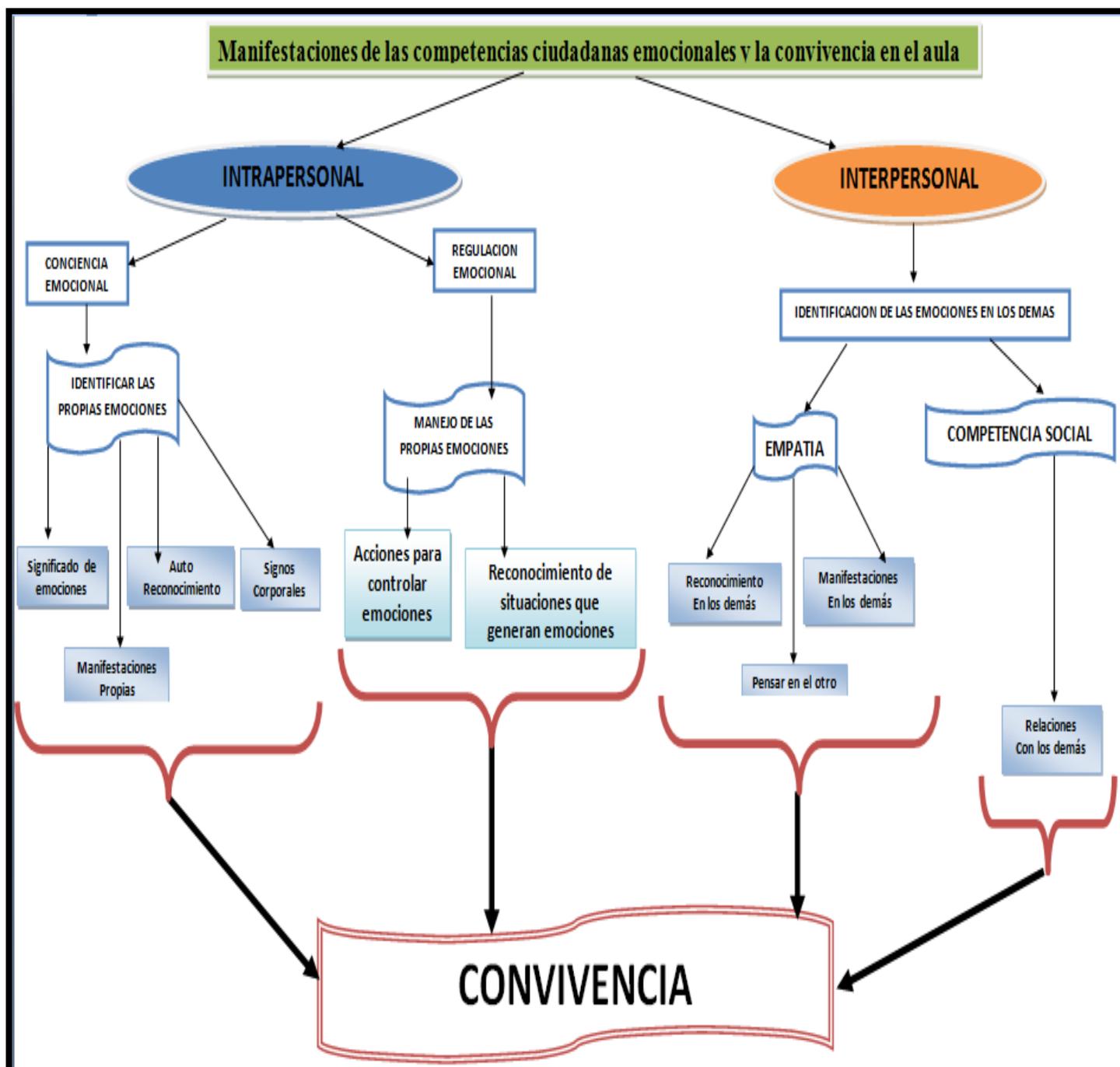
**P.E.C**

*Fuente: Elaboración propia.*

## **5.2 Estructuración de las categorías de segundo nivel.**

Para la segunda fase del análisis o análisis de segundo nivel, se parte de comparar las categorías iniciales entre si y encontrar unas nuevas relaciones y categorías, representadas en temas y subtema, que permitan darle una nueva interpretación a los datos con mayor significado. Para facilitar el manejo y organización de la información en esta fase se diseñó un esquema; allí se ubicó como categoría principal las manifestaciones de las competencias ciudadanas, las emocionales y la convivencia, las cuales abarcan dos grupos de competencias que fueron evidentes en los datos recolectados; A partir de ello, surgieron las siguientes categorías: Una primera categoría, alude a manifestación de las emociones, desde lo intrapersonal como la capacidad de reflexionar, de reconocer e identificar sus emociones, es así como esta se expresa en una mayor conciencia y regulación emocional. La segunda categoría, gira en torno a lo interpersonal, como la habilidad de reconocer e identificar lo que los otros están sintiendo

manifestados y en ella, se pueden apreciar las subcategorías, desde la competencia social y la empatía, hasta la de identificar las emociones en los demás. Finalmente, esta interrelación de las manifestaciones emocionales desde lo intrapersonal e interpersonal pueden generar un ambiente emocional en el aula que, permite o no facilitar la convivencia y la relación con los demás.



*Figura 1. Categorías de segundo nivel*

*Fuente: Elaboración propia.*

### **5.3 Manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula**

Esta categoría principal, encierra las diferentes formas de manifestar las competencias emocionales en los estudiantes del grado décimo, de la institución educativa Quindos, lo que conlleva a tener una visión más real de lo que se vive, desde su experiencia en los diferentes contextos y de cómo su interacción con otros incide en su manera de relacionarse, de compartir y actuar con él mismo y con el otro, de allí que estas acciones lo lleven a reconocer el cómo se generan manifestaciones de las emociones hacia sí mismos y con el mismo, es decir lo intrapersonal y hacia los demás, con los demás y para con los demás o sea lo interpersonal, y desde este sentido, se encamina a desarrollar el significado desde las diferentes categorías, como lo son la conciencia y la regulación emocional y la identificación de las emociones en los demás. Teniendo en cuenta que, todo va unido al desarrollo personal y social y de allí que, desde las ciencias sociales, se busque que todo lo que gire en torno al ser, sea un constante aprender a convivir y relacionarse con los demás, de manera que sea crítico, analítico y constructivo de una sociedad integral.

A partir de ello, se presentaron las siguientes categorías, las cuales surgieron a través del estudio realizado en el aula:

#### **5.3.1 Conciencia emocional**

Entendida esta como la capacidad de percibir las propias emociones que permite identificarlos y etiquetarlos para tomar conciencia de ellas y la de los demás, es decir comprender desde su experiencia las diferentes emociones que se presentan y de allí, etiquetarlas de acuerdo con su reacción, por lo cual se evidenciaron las siguientes subcategorías:

***Significado de las emociones y su auto reconocimiento.*** Al comenzar el trabajo con los estudiantes se notó que tenían ideas relacionadas con las competencias ciudadanas emocionales y desde el concepto de emoción, por ser estudiantes de grado décimo cuentan un mayor nivel para dar su respectivo concepto: *E19: es la capacidad de tomar decisiones de sus propios sentimientos y emociones, identificarlos y saber llamarlos por su nombre. P.E.E*

Por tanto, desde su experiencia y de lo adquirido a lo largo de su vida, poseen un concepto más complejo, pero no con profundidad.

Así mismo, es evidente que los estudiantes al pertenecer a un grado superior manifiestan un auto reconocimiento emocional, a partir de las experiencias personales, muestran que hay un reconocimiento particular a determinada emoción, en donde no solo le dan un nombre, sino que además reconocen las situaciones que determinan la aparición de esta: *E12: “son reacciones que poseen los seres humanos cuando son estimulados por algo, por ejemplo cuando ganamos la final de micro nos dio mucha felicidad, pero cuando perdimos en los zonales fue mucha la tristeza y la impotencia que sentimos”. P.E.E*

Uno de los aspectos que evidencia un reconocimiento emocional por parte de ellos, es que desde el aula se muestra como les puede afectar y genera dificultades, que más adelante se transforma en una limitante, ejemplo de ello, lo expresa un estudiante que se siente rechazado por su condición sexual. *E 20: “En el salón siento mucha tristeza porque por mi condición sexual a veces me tiran sátiras, me miran raro y me hablan mimado....” P.E.E*

Cuando se habla de emociones, se requiere comprender el concepto para llegar al auto reconocimiento y que de allí, se deriven las manifestaciones propias y los signos asociados a una emoción. Así mismo se pudo evidenciar en la transcripción de los videos, el momento en que en un socio drama los estudiantes expresaron como habían salido de un test de Cooper en clase de

educación física y traían consigo diferentes tipos de emociones, por lo que ellos identificaron que mientras para algunos el deporte es salud y alegría, para otros es dolor y tristeza.

**Signos corporales.** Cuando de emociones se trata, los estudiantes reconocen como influyen las relaciones interpersonales y desde su experiencia, le asignan un nombre a lo que expresan, o muchas veces, lo guardan para sí, por no saber interpretar una emoción. Respuesta de ello, se puede inferir en el E 8 cuando expresa que: *“recuerdo que a mí me gustaba una niña de once y un día nos reunieron porque éramos representantes de grupo, yo le hablé pero tenía tanto miedo y a la vez, como ansiedad, me puse rojo, me temblaba las piernas y hasta gagiaba, pero al final me acerqué a ella, pero ya tenía novio.” P.E.E*

**Manifestaciones de las propias emociones.** Una de las características que permiten ver como son los estudiantes frente a sus emociones, se manifiesta, de acuerdo con lo que viven o comparten en el aula y los diferentes contextos. Ejemplo de ello se visualiza así: *El: “cuando tengo rabia, yo lo expreso intentando no hablarle a alguien”. P.E.E*

Donde el estudiante prefiere aislarse que enfrentar sus emociones o las consecuencias que de estas se puedan generar. Otro aspecto, no menos importante, está en el que ellos ven que muchos actúan de acuerdo con sus necesidades o intereses propios, lo cual conduce a que lloren o ignoren lo que les pasa, o más complicado las repriman y terminen desquitándose con quienes no tienen la culpa: *E11: “las verdades muchas veces me han decepcionado y sin duda en el salón, eso pasa siempre, cuando todos buscan su beneficio propio o cuando tenemos problemas con los profes, sobre todas estas cosas me tumban a llorar”. P.E.E*

Es así como, les permite comenzar a comprender que las emociones se pueden reconocer, antes de llegar a ser un sentimiento y que los lleve a hacer algo diferente que les pueda generar

un conflicto, como lo dramatizó la E 13, quien para evitar herir o herirse, escribe en un cuaderno y lo raya bien fuerte, para alejarse de lo que está sintiendo y dejar de temblar y llorar.

*E11: “he reprimido la rabia y la guardo, uno tiene esa rabia con alguien, pero la guarda y no le dice nada, llega el momento que uno habla con alguien y se desquita con la persona que no es, porque no lo expresó en ese momento”. P.E.E*

Todo este proceso evidencia que la conciencia emocional permite que los estudiantes generen actitudes que contribuyan al pensamiento social y a la vez, los lleven a reconocer que como cada quien posee emociones, no todas las personas lo pueden expresar o reconocer al ser cada uno un mundo diferente, es decir tener en cuenta que, hace parte de un todo en el que debe considerarse a sí mismo y a los demás como seres humanos y que, de allí se direcciona hacia la formación de una ciudadanía que permita romper diferentes espacios en donde la educación en competencias emocionales, haga parte del ser y del hacer, todo esto al conocer sus necesidades y las del contexto, desde la experiencia de cada uno y del reconocimiento de su entorno.

### **5.3.2 Regulación emocional**

La regulación emocional, es entendida como la capacidad para comprender y gestionar las emociones negativas y auto regularlas, es decir como los estudiantes buscan manejar y darle control a sus emociones; evitando, cambiando, transformando, minimizando, inhibiendo o intensificándolas, de acuerdo con los objetivos de cada uno y de cada situación.

*Manejo de las propias emociones.* Para el manejo de las propias emociones, los estudiantes hacen uso de diferentes estrategias de adaptación y regulación emocional, tales como: el enfrentamiento activo que consiste en tener una mirada neutral de la situación, es decir, si alguien lo golpea fuerte en un teatro, se debe analizar si fue o no con intención y luego actuar

de la mejor manera; otra estrategia sería la planificación de diferentes actividades que lo lleven a aislar un poco la mente, cuando se generan emociones negativas, también existe la supresión de actividades competitivas, cuando se reconoce que le es difícil perder o sentirse derrotado, mientras se desarrolla otra táctica que permita ver que perder o caer, le trae consigo diferentes aprendizajes.

Existen diferentes métodos de resolución de problemas, los cuales se deben adaptar de acuerdo con la capacidad de cada quien, teniendo como principio la comunicación y la escucha activa y asertiva, como lo muestra también la búsqueda de apoyo social, entre otros. Son muchas las ocasiones en que los estudiantes se enfrentan a dificultades o experiencias que los llevan a generar más emociones, sin embargo, se evidencia que adoptan aquellas que mejor resultado les da, como se evidencia con el E5: *“cuando yo estaba en tercero me molestaban mucho por lo gordito, pequeño y blanco y en el colegio tenía un apodo como tal, que me decían Gaspar y por qué era cabezoncito, pero yo nunca presté atención, y a medida que va pasando uno va cambiando, si yo hubiera dejado que eso influyera en mi vida, yo no sería como soy ahora, divertido y con muchas amigas, eso sí más flaco, bello y acuerpado hoy”*. **P.E.E.**

Existe gran variedad de estas estrategias de adaptación y regulación emocional, cada una tiene un efecto diferente en el momento de afrontar las emociones y su efectividad depende del contexto en el cual son adoptadas y el entorno en el que se encuentre el estudiante. E21: *“es verdad, a mí me pasa lo mismo, solo le cuento mis cosas a la almohada, porque en el salón no encuentro apoyo y más porque cuando se quiere expresar no encuentro palabras y termino lastimando o lastimándome, siempre hay un punto en el que no puedes más y en mi caso, ese punto sale a flote con lágrimas y hace que intentes cosas que... bueno en fin, las emociones no se pueden retener”*. **P.E.E**

**Reconocimientos de situaciones que generan las emociones.** De acuerdo con el entorno, las experiencias vividas y contexto social, los estudiantes han adquirido una sensibilización que les permite identificar de una forma, aún básica, las emociones generadas ante diversas situaciones que enfrentan. E14: *“como cuando mi hermanita, de un momento a otro resultó con un dolor y en cinco días murió de manera sorpresiva, para mí fue muy duro, ella pasaba mucho tiempo conmigo, me aconsejaba y ver a mis sobrinos llorando por ella y ver que no la tendría de nuevo eso me dejó como marcado, pensativo y muy triste.* **TRAV.**

A medida que adquieren la capacidad de identificar, reconocer y prepararse para afrontar diversas situaciones que generen una respuesta emocional, los estudiantes van desarrollando diferentes competencias, como el ver que hay situaciones que suceden y que, a pesar de ello, deben continuar y prepararse para la vida en la que enfrentarán diferentes situaciones, ya que éstas, hacen parte de su quehacer como persona y no son inherentes a su evolución, por lo que su desarrollo en competencias emocionales lo toma de forma estructurada, lo lleva a una respuesta emocional frente a dichas situaciones y a aportar a la construcción de las interacciones que conforman la convivencia en el aula. E22: *“hay algo que me molesta y es cuando digo algo y no me entienden o en el colegio pregunto y se burlan de mí, así como cuando no me salen las cosas como yo quiero, eso lo expreso al aislarme del grupo o al escuchar música”.* **TRAV-**

**Acciones para controlar sus propias emociones.** Para los estudiantes, las estrategias de adaptación y regulación emocional también cumplen un rol mediático, transformándose en herramientas que les permite enfrentar las emociones y prepararse para futuras consecuencias, evitando o disminuyendo el impacto que estas puedan ocasionar sobre la convivencia con los demás. E3: *cuando a mí me sacan la piedra o me decepcionan en el grupo yo cuento hasta 10, pienso en que pasaría si fuera yo, y respiro profundamente.* **TRAV.**

De esta manera, los conflictos en los estudiantes se convierten en ensayos que les permiten el aprendizaje de habilidades sociales y estilos de comportamiento que se dan en función de sus experiencias y la influencia de personas de su entorno, como lo son sus padres, docentes y compañeros de estudio, lo cual incide significativamente en su convivencia. *E3: “yo me alejo la mayoría de veces, para no desquitarme con otras personas inocentes que no tienen nada que ver con nuestros disgustos o rabias, yo mejor me alejo para estar en un lugar solitario y tranquilo en el que pueda reflexionar y calmarme un poco y, a veces, hasta escribo lo que siento”*. **P.E.E**

*E22: hay algo que me molesta y es cuando digo algo y no me entienden o en el colegio pregunto y se burlan de mí, así como cuando no me salen las cosas como yo quiero, eso lo expreso aislándome del grupo o escuchar música*. **P.E.E**

De tal manera que construye una conciencia y control individual y colectivo, tras comprender su papel de constructor en una sociedad que llama a gritos al cambio y que requiere del compromiso de cada uno de los seres que hacen parte de ella, al igual que de su aporte personal, de su capacidad de transformar la realidad y de tomar las riendas de su propio destino.

En otras palabras, se trata así de buscar la forma de ser coherente con lo que a medida se adquiere en conocimientos, incorporar la formación en competencias emocionales, en donde la educación reclama un cambio de perspectiva acerca del cómo controla sus impulsos en determinadas situaciones y sus interacciones en el aula, lugar donde se convive con otros más y donde estas habilidades se evidencian en la práctica y permiten adaptarse a los diferentes entornos.

### 5.3.3 Empatía

La Empatía es la capacidad que tiene una persona de vivenciar la manera en la que se siente otra persona y de compartir estos sentimientos. Es una habilidad que permite entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás y responder adecuadamente a sus reacciones emocionales. Como se puede evidenciar con la E 30: *“la verdad me sorprende el gesto que realizaron mis compañeros, saben que en mi casa estamos pasando por una situación un poco incómoda porque mi papá nos abandonó y a mi mamá le tocó salir a buscar trabajo y como solo trabaja por días, hay días que pasamos con una agua de panela y pan o sin comer, pero vea, los del salón recogieron un mercado y nos lo llevaron, la verdad no me lo esperaba, pues casi nadie sabía y resultaron en la casa, fueron muchas las emociones que sentí, pero lo mejor fue entender que ellos me apoyaron, es decir sintieron lo que yo pasaba”*. **P.E.E**

**Identificación de las emociones en los demás.** En el proceso de la convivencia y relación con los demás estudiantes, los jóvenes por medio de la observación participan de forma activa frente a los diferentes sentimientos, conducta, ideas y posturas de los demás. Para que se genere este proceso de reconocimiento y relacionamiento con los demás, el punto de partida es la identificación de las emociones de los demás. E19: *“si yo molesto al estudiante 11 por flaco y entre todos lo molestamos y donde el no controle las emociones y explota y puede venir a golpear o herir a cualquiera”*. **P.E.E**

**Reconocimiento de las emociones en los demás.** Cuando los jóvenes han identificado las emociones en sus compañeros y se llega a una interacción y convivencia, se genera un proceso de entendimiento, comprensión, identificación y búsqueda de identidad en la otra persona, donde se empieza a crear un vínculo con los demás, siendo este impulsado por la empatía y las habilidades sociales. E3: *“ayer, fui la única que gané el examen de inglés y el profe me felicitó,*

*yo me puse a chicanear y a molestar que era bilingüe y la mejor, sin saber que con eso ofendí a varios que se habían esforzado, pero que no entendían y yo sin estudiar lo había pasado”.*

### **TRAV.**

Durante el proceso de identificación con los demás, las experiencias vividas y el historial emocional de los estudiantes, juegan un papel muy importante, ya que son necesarias para que se pueda dar el proceso de comprensión. Sin embargo, aun cuando el historial emocional de cada uno influye en la destreza de percibir las emociones de los demás, esto puede ser trabajado y mejorado durante la enseñanza. *E13: “sería entender o comprender que, si a mí me afecta, el otro compañero también siente, recuerdo que en primaria un compañero vino enfermo al colegio y nosotros lo molestábamos hasta que se vomitó, él se puso a llorar y nosotros a molestarlo y él se desmayó, nos dio mucho miedo pero entendimos que él estaba triste, enfermo y que sentía pena y en vez de ayudarlo, más lo molestábamos, uno de niño es muy cruel a veces”.* **TRAV.**

**Manifestación de las emociones en los demás.** Un aspecto de gran importancia en el proceso de la convivencia en el aula, es la reacción que se genera en los estudiantes cuando un compañero manifiesta sus emociones. Aquí se presentan diversas interacciones que dependen, en primera instancia, de la capacidad que tengan para percibir e identificar las emociones, lo cual va ligado a las experiencias, al historial emocional y del contexto, la convivencia y la empatía que se tenga entre los involucrados. *E25: “en mi casa me han enseñado que toda mala acción genera una reacción peor, sin embargo no lo creíamos hasta que le sacamos las piedras al E:3 al llenarle de basura al maletín y regarle el yogurt de los refrigerios, le dañamos el trabajo de artística se puso tan bravo que patió las sillas y le contestó muy feo a la profe, todo por culpa de nosotros”.* **P, E, E**

De igual manera, los estudiantes aprenden a identificar las emociones que pueden llegar a manifestar las demás personas, frente a las acciones y actitudes que acojan; generando una conciencia de las consecuencias relacionadas con los procesos de convivencia y construyendo las competencias ciudadanas emocionales. *E23: “como cuando le pegan a un profesor y él les quita el balón, porque siente rabia. Pero es consecuencia de lo que hicimos”*. **TRAV.**

***Pensar en el otro.*** Cuando los estudiantes son conscientes de las consecuencias e impacto de sus acciones sobre las emociones de los demás, pueden sentir empatía e identificarse con las emociones de los otros, lo cual permite la generación de cambios positivos en el comportamiento, las habilidades sociales y competencias ciudadanas. *E13: “sería entender o comprender que, si a mí me afecta, el otro compañero también siente, entonces es como tener ese pensamiento y esa idea”*. **P.E.C.**

Cuando se identifican con el entorno que los rodea y hacen parte activa de un grupo, empiezan a encaminar sus acciones, de modo tal que les permita convivir en él, teniendo en cuenta las emociones de los demás. *E10: “ser parte de un lugar es ser persona que respeta a los demás, acepta sus diferencias y hace lo mejor para convivir con los demás”*. **P.E.E.**

Por lo tanto, un ciudadano que convive en un espacio común, debe ser capaz de reconocer y valorar a los demás, contribuir a disminuir el maltrato, las discriminaciones, las diferencias y sobre todo ser capaz de relacionarse con los demás, en donde desarrollen primero el pensamiento social y de allí manejar las habilidades sociales que conlleven a tener una acción ciudadana desde su entorno y experiencia, ejercida de manera autónoma y no por imposición como formación ciudadana, favoreciendo la puesta en práctica de estas competencias y responder constructivamente a las emociones propias y las de los demás.

### 5.3.4 Competencia social

Comprende la capacidad de conservar y mantener buenas relaciones con los demás y dominar habilidades sociales. Permite además entender que cada ser humano es un mundo diferente, que siente y expresa de manera personal y que sigue siendo parte de un todo.

**Relaciones con los demás.** La calidad de la convivencia se ve afectada por diversos factores, de los cuales los principales son: Las relaciones interpersonales con los demás, la resolución de conflictos, el sistema disciplinario, la metodología de enseñanza y la gestión del aula.

En el ámbito educativo, las relaciones con los demás pueden determinar la calidad del aprendizaje, debido a que una convivencia inadecuada puede causar violencia, niveles de estrés y ansiedad, bajo aprovechamiento académico, lo cual también puede ser factor de deserción escolar. *E22: “E1: se aprende en cada espacio en que se comparte la vida, como en el colegio, con los compañeros, desde la experiencia de estar con otros y yo empiezo a compartir y a aceptar las diferencias”.* **P, E, E**

Algunos estudiantes, con el fin de encajar o sentirse incluidos, adoptan un determinado comportamiento y se obligan a ganar méritos para sentirse exitosos en su relación con los demás y ser parte de una sana convivencia. Esto puede ser visto como un mecanismo para afrontar emociones como, la soledad o baja autoestima, que no generarán una respuesta efectiva frente a ellas y puede afectar su capacidad de aprendizaje. *E25: “es entender que todos somos diferentes pero que compartimos un mismo espacio”.* **P, E, E**

Al mismo tiempo, se busca formar parte de una sociedad que está en continuo movimiento, en donde la intolerancia, el irrespeto, la burla, el poco conocimiento de sus emociones y la de los demás, como la falta de empatía, hacen parte de la realidad que se vive en el aula, en donde el

docente debe manejar y entender el conflicto y las diferencias, para desarrollar las competencias emocionales que contribuyan al desarrollo de la ciudadanía y con ello, comprender la realidad que viven, ya que desde los fenómenos sociales en los que interactúan, son muchas las causas, consecuencias y diversas perspectivas que hacen parte del desarrollo personal y de la convivencia en democracia.

### **5.3.5 Convivencia en el aula**

La convivencia en un ambiente educativo se puede entender como el conjunto de relaciones interpersonales que se dan entre los miembros de esta comunidad y en el que se desarrollan diversos procesos comunicativos, sentimentales, actitudinales, al igual que, se generan roles de estatus y poder. Es desde este contexto en el que se unen las diferentes categorías, desde lo intra e interpersonal, en donde se asocia la formación ciudadana con las ciencias sociales, como un cúmulo de oportunidades para comprender la realidad, la formación en pensamiento social y a transformar su realidad, es decir ser parte de un cambio que grita el mundo y donde la escuela hace parte, al ser un espacio de interrelaciones y de construcción ciudadana.

Desde la practica en el aula, se percibe cómo el estudiante no es ajeno a la realidad y cómo busca ser parte de ese cambio de realidad, así lo expresan al tener como una de sus metas, querer darles lo mejor a sus padres y ser la mejor versión de ellos. Esto permite comprender que no solo buscan conocimientos, si no habilidades para la vida, que contribuyan a ser parte de un verdadero cambio de paradigmas y una adaptación al medio en que se enfrentan.

*E29: “la convivencia como tal es saber relacionarnos con los demás y entender que los demás son diferentes, imagínese como sería vivir con una persona que piensa igual que uno”.* **P, E, C.** Es por ello que todo conduce a buscar que el ser humano haga parte de una sociedad a

través de su auto reconocimiento y de las relaciones con su entorno. E 10: *“es necesario entender que todos seamos libres y el respeto llega hasta donde las otras personas nos lo dejan, si somos unidos y coherentes podremos vivir armónicamente”*. **TRAV.**

En consecuencia, se evidencia desde el aula que uno de los obstáculos de la convivencia es la violencia y el reconocimiento de las diferencias, donde el desarrollo de competencias emocionales han permitido que los estudiantes no comprendan ni reconozcan sus emociones en sí mismos y en los demás, y el cómo enfrentar los diferentes conflictos de su cotidianidad, evidenciando que son más las emociones negativas que expresan en el aula, que las positivas, eso sí, descubriendo que desde que ellos busquen apoyo, ya es parte de una de las estrategias desde lo emocional. E 13: *“es difícil integrarme al grupo por ser nueva, sin embargo he descubierto que muchos tenemos en común, es decir, querer salir adelante, tener problemas con los hermanos y vivir con un solo papa no es solo mío, si no que es algo que pasa en varios, lo que ha llevado a entender que soy parte de un grupo y de allí una realidad que se vive actualmente y que debemos comprendernos, aceptarnos y adaptarnos al cambio para vivir en sociedad”*.

P.E.E.

Por lo que considerar a los demás y a cada persona como ser humano, nos lleva a comprender que para convivir hay que aceptar el contexto en el que viven, desde las diferentes situaciones diarias, donde el manejo del conflicto, las diferencias y las experiencias vividas, hacen parte de la convivencia y del ser social, y que a lo largo de la historia se ha demostrado que pese a los cambios constantes, la humanidad se adapta y busca soluciones a los problemas que hacen parte de la construcción ciudadana y de la transformación social.

#### **5.4 La práctica reflexiva: como agente de cambio y transformación de la sociedad**

La reflexión es una condición innata en los seres humanos, ésta se vincula con la capacidad de razonar e indagar sobre la percepción que se tiene de la realidad transmitida, a través de los sentidos. Bajo la capacidad de reflexión, la información de la realidad se interpreta, integra y relaciona con la experiencia hasta asimilar ideas y construir un conocimiento.

Es posible hacer uso de la capacidad de reflexión espontáneamente, sin precisar un aprendizaje formal, solo basta con indagar cognoscitivamente el mundo exterior.

Un método de aprendizaje se da a través de la reflexión sobre la acción, es decir recapacitar sobre aquellas experiencias que permiten conocer diferentes formas de actuar (Hernández, 2014). En el campo pedagógico, una metodología de aprendizaje para los docentes se establece a través de la capacidad reflexiva, donde los elementos principales son, por una parte las experiencias de cada individuo al desarrollar su quehacer educativo y por la otra, la reflexión sobre su práctica, a nivel interno y externo de los involucrados.

Esta opción formativa se denomina práctica reflexiva, la cual durante el desarrollo de esta investigación y trabajo como maestrante, permite evidenciar desde la unidad didáctica las diferentes habilidades, características, falencias y los cambios que se deben aplicar como docente, y ver cómo el ser humano razona sobre las acciones que toma y mide las consecuencias de sus actos ya desarrollados. Sin embargo, esto no convierte inmediatamente al individuo en un ser reflexivo (Anijovich y Mora, 2006). Por lo tanto, es necesario comprender que la práctica educativa reflexiva es una actividad que requiere de entrenamiento y de un análisis metódico, regular, instrumentado, sereno y efectivo.

Por ello, se genera una constante búsqueda de formarse en una profesión, la cual no es una actividad con tiempo limitado, dado que el mundo evoluciona constantemente y cualquier individuo que decida desenvolver un saber, debe estar en continuo proceso de aprendizaje. Y la profesión docente no es una excepción para el avance del conocimiento (Erazo, 2011). Partiendo de esta premisa, aprender a enseñar es un suceso que requiere continua retroalimentación, y de allí que, uno de los medios para reforzar la calidad del proceso educativo y tener una excelente autoformación en la labor de enseñar, es desarrollar todas las habilidades necesarias para hacer una práctica reflexiva, de forma que el proceso se convierta en un hábito y no en una actividad sistemática ejecutada por inercia, con el fin de promover un aprendizaje adecuado a la enseñanza.

Tanto los docentes como los estudiantes no son los mismos de antes, y ese cambio debe surgir desde la reflexión del rol del docente, se plantea así el reto de pensar para enseñar y enseñar a pensar., pues es a partir de ello, que nuestra sociedad enfrenta este desafío, formar ciudadanos desde la educación, autónomos, y críticos, que desarrollen habilidades de reflexión y autorregulación, no solo por la necesidad de transformarlos como sujetos sino, por darle sentido y razón de ser al docente.

Para lograr este reto, el docente es quien debe asumir su responsabilidad y empezar por él mismo, sin caer solo en la retórica o el discurso y tomar conciencia de las finalidades de su quehacer; en otras palabras, según Brockbank (2007) un profesor reflexivo es un ser capaz de enfrentar la incertidumbre y la complejidad de las aulas, con autonomía y responsabilidad. Lo anterior, supone que es posible, desarrollar conocimientos, habilidades, actitudes que permitan relacionarse mejor con los demás y con uno mismo, es decir, se puede desaprender y modificar conductas en los estudiantes y en uno mismo, que permita tener mejores relaciones con los

demás, desde una reflexión sobre la práctica que sirva para nuevos aprendizajes y a su vez para conectar la acción, el pensamiento y el ser.

El carácter transformador del aprendizaje es un proceso meta cognitivo que de construye sentidos y significados, mitos, concepciones, imaginarios y lleva a la reconstrucción del saber, involucrando al estudiante como persona situada en el mundo, en un ir y venir, entre la reflexión y la práctica, dotándolo de capacidad auto reflexiva, dialógica y de acción crítica. El pensamiento reflexivo contempla así la capacidad de análisis y argumentación, como resultado de procesos cognitivos, emocionales y sociales, en donde se promueven espacios de diálogo y discusión que incentiven la imaginación, la lógica y la búsqueda de conocimiento.

Desde un enfoque constructivista de la enseñanza y el aprendizaje, se le atribuye igual importancia a lo cognitivo y a lo afectivo, donde la construcción de significados es propia de lo cognitivo y el sentido, ligado al componente emocional, es decir al ser subjetivo.

En otras palabras, permite desde el aula y la aplicación de la unidad didáctica, entender mejor esa relación entre cognición y emoción. Por lo tanto, no existe aprendizaje sino se involucran las emociones, la interacción y la mediación, entre pares y docentes. Esto conduce a una introspección desde una mirada reflexiva, para que los sujetos se reconozcan como seres cambiantes y contribuyan a la formación de personas autorreguladas, con normas y que sean el resultado de unos ciudadanos integrales. De esta manera, el cambio emerge desde si mismos, primero. Si se reconoce ser coherentes con lo que se piensa y se hace, desde el manejo de las emociones, la reflexión, el auto conocimiento, y la conciencia reflexiva se podrán generar seres sociales más críticos y reflexivos.

De allí que desde la vocación como docentes, se cuestione cada día, si lo que se enseña o se comparte en el aula, ayuda a generar este tipo de seres, es decir, dejar de transmitir e impartir

conocimientos para compartir ideas, dudar de lo que se enseña y formar ciudadanos integrales. Desde hoy generar una mirada de cambio y reflexionar sobre la educación como una decisión que contribuya a su desarrollo personal, es decir romper ese pensamiento que, a través del tiempo, se ha establecido como un paradigma, en donde se planteaba que con un solo estudiante que aprenda y reflexione se cumplía una de las metas de cada área, así como también, al creer que los mejores estudiantes eran los más responsables y aplicados, sin embargo, en el momento de enfrentar las diferentes pruebas, los resultados muestran que la educación no se garantiza con tener conceptos memorísticos, si no siendo más reflexivos y críticos.

Lo anterior, quiere decir que el cambio debe surgir desde el docente, al replantear sus didácticas y lo que busca en los estudiantes, esto se respalda con los planteamientos de Zabala, quien expresa que se enseñan conocimientos y no el saber ni el ser, lo que permite entender que desde la duda y el sentido de la labor docente, se debe dirigir la acción hacia el cumplimiento de uno de los propósitos que tiene la educación y es abarcar la zona de desarrollo próximo, donde el docente acompaña su aprendizaje desde el afecto, la emoción y el saber, buscando con ello, generar un individuo social y reflexivo, partiendo desde los propios autos, autoimagen, auto concepto, autoestima, autovaloración y la autorregulación, de manera que se entienda qué es lo que aprende y lo que se quiere que ellos obtengan, siempre conducente a su formación integral.

El rol docente así, apunta a: por una parte, generar cambios de tipo personal, social y cultural, permitiendo que desde el área de Ciencias sociales se encamine hacia el fortalecimiento de competencias y el pensamiento social, que examine la capacidad de argumentación y realice una comparación entre los procesos sociopolíticos locales y otros más globales; por otra parte, la interpretación y análisis de perspectivas, que consiste en la capacidad de reconocer los diferentes actores sociales y políticos y su rol en la sociedad y finalmente, hacia un pensamiento reflexivo y

sistémico que mida la capacidad de reconstruir y comprender la realidad social, desde una perspectiva sistémica, es decir identificar los problemas de la sociedad y sus posibles soluciones.

A partir de la puesta en práctica de la unidad didáctica, se pudo avanzar en estas competencias, teniendo en cuenta el reconocimiento de sus emociones y de entender las fortalezas que posee como ser social, para así tener una visión general del mundo.

Ahora bien, desde la práctica docente, se percibe que a pesar de tratar de ser dinámico, lo lleva en algunos casos a alejarse de lo que en realidad se busca, como es el caso de ser uno tradicional, memorístico y de contenidos; por lo que lo lleva a reflexionar que el cambio es un camino a ser y hacer, a pensar y razonar y a ver que desde la duda y la lectura que se hace del contexto, de acuerdo con el grupo al cual se enfrenta; permite cumplir también, en parte con las finalidades de las ciencias sociales y del rol que desde la vocación como docentes deja esta reflexión abierta: ¿podrá algún día ser la escuela un espacio real de reflexión y acción?, ese es el compromiso de todo docente.

## 6. Discusión de resultados

El rango de edad del grupo con el cual se desarrolló la investigación fue de estudiantes mayores de 14 años, fueron así 38 estudiantes, de los cuales había 8 nuevos, allí se percibían los conflictos, las diferencias y en este contexto se pudo entender que ellos necesitaban comprender cómo manejar las diferentes habilidades sociales y llevarlas a la práctica, al igual que reestructurar su conocimiento, y entender cómo se manifestaban las competencias ciudadanas emocionales en el grupo, siendo más coherentes con sus pensamientos, palabras y acciones, teniendo en cuenta que a pesar de llevar tantos años, los conflictos era algo que se presentaba de todos los días y el no comprender y aceptar las emociones en ellos y en los demás, conducía a que se generaran muchos más.

Para entender y reconocerse como ciudadanos, se parte desde el concepto que presenta Chauv (2007):

Como 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. (p. 32)

De allí que se tenga en cuenta que se está inmersos en un mundo en constante cambio, donde la educación juega un gran papel en el desarrollo de una sociedad integral, para ello se integra el conocimiento y la emoción, siendo esta parte fundamental para generar nuevos conceptos y a su vez, afrontar retos que se han generado en las instituciones educativas. Hoy en día, las emociones están mucho más relacionadas con las acciones, de lo que antes se creía, de ahí que en términos

de competencias emocionales sea muy importante la empatía, la capacidad para sentir al otro, la tristeza al ver el dolor de otros, la alegría cuando hay espacios para ello, la asertividad y las habilidades para la vida, lo cual los conduce a generar cambios y aprendizajes desde lo intra e interpersonal, fundamental para generar una convivencia propicia en el aula.

Por lo anterior, en la educación siempre estarán presentes dichas relaciones. Su desarrollo va más allá de formar ciudadanos o estudiantes exitosos y coherentes. Es así como, las competencias ciudadanas emocionales proponen optimizar el desarrollo humano, en donde se trabaje para mejorar las emociones negativas y potenciar las positivas, así como también, previniendo disfunciones emocionales que conlleven a situaciones como violencia, depresión, vulnerabilidad, entre otros. En síntesis hay un convencimiento en la necesidad de desarrollar competencias que van más allá de las competencias profesionales habituales.

Partiendo de la importancia de las competencias ciudadanas en el proceso educativo, se propone en esta investigación como cuestionamiento principal, determinar cómo se manifiestan las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula en los estudiantes de grado décimo en la institución educativa los Quindos en la ciudad de Armenia, los estudiantes tienen como referencia, las cinco grandes competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2008); quien plantea la idea de que la educación emocional es un desarrollo primordial en el proceso educativo, que tiene como finalidad el bienestar personal y conjunto de los estudiantes, además, deber ser continuo y permanente. Sin embargo, en la educación actual es un proceso que se deja al azar y trae como consecuencia, tanto la falta de reconocimiento personal, como la del prójimo.

Dentro de las manifestaciones de las competencias emocionales presentadas por los estudiantes de la I.E Los Quindos, se pueden distinguir: la capacidad de autorreflexión, de identificar las propias emociones y regularlas, su reconocimiento lo que los demás están

pensando y sintiendo, pues en primera instancia, los estudiantes reconocen lo que son las emociones (propias y de los demás) y captan el clima emocional del grupo en conjunto, mediante la comunicación verbal y el lenguaje corporal. Así mismo, perciben e identifican con precisión los sentimientos y emociones y tienen la capacidad de etiquetarlos. Igualmente, logran reconocer cómo se sienten y cómo reaccionan bajo ciertas circunstancias. Sin embargo, presentan problemas al reconocer la intensidad de las emociones, en los demás, pues no evalúan la gravedad de los sentimientos del otro y en muchas ocasiones, los estudiantes demuestran, según sus experiencias, que prefieren estar mejor ellos, antes que los demás. Según Bisquerra (2005), esta competencia se desarrolla a través de la auto observación y de la observación del comportamiento de las personas que están a su alrededor, “esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones”.

El individuo desde que es un niño aprende a asociar la risa con felicidad y las lágrimas con tristeza, sin embargo, es un poco más difícil reconocer estos signos en el prójimo, pues los estudiantes reconocen que sus acciones están asociadas a las emociones, es decir, saben que si lloran es porque se sienten mal, o si se comportan de manera indebida es porque están frustrados, sin embargo, no tienen un reconocimiento de lo que estos signos parten en el otro. El reconocimiento no lleva a la regulación emocional, cabe resaltar, que según los autores, la regulación emocional significa dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan, incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión).

Los estudiantes expresan diferentes formas de reacción ante una emoción, sin embargo no es alejado que ocurran conflictos, donde se evidencia que por una parte, algunos pocos buscan evitarlo, alejándose de las situaciones negativas, y de manera distinta, otros los enfrentan a través del dialogo y de la negociación de las diferencias, como se notó al ver que hay buena comunicación pero pocos espacios para ellos poder interactuar y expresar sus emociones y sentimientos. Igualmente, logran identificar situaciones que requieren una solución, mostrando capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

Sin embargo, el resto de los estudiantes no cuentan con la debida capacidad para afrontar emociones negativas, muchos de ellos no pueden dialogar, o no cuentan con alguien que los ayude a afrontar las situaciones negativas, lo cual conlleva a una baja capacidad para generar de manera consiente emociones positivas, es decir, como lo denomina Bisquerra (2003), una baja autonomía emocional (baja autoestima, baja autoconfianza, no presentar motivación y percepción de auto eficiencia). Cuando se presenta una autoeficacia emocional se está en resonancia con los propios valores morales.

Ante estas situaciones, es prácticamente un consenso, que la educación tiene un papel fundamental que cumplir, además de una enseñanza teórica y que contribuya a la convivencia social. Chaux (2004) en su texto “Educación para vivir en sociedad”, resalta que enseñar la importancia de los valores, el respeto al otro y la moralidad no es suficiente, pues muchos estudiantes saben que el respeto es importante, pero no lo lleva la práctica cotidiana. Por lo tanto, la educación emocional debe ir más allá de identificar las emociones, es necesario implementar estrategias para que la autorregulación, la solución de conflictos y el dialogo sean

las acciones que se deben generar en los estudiantes, considerando como uno de los principios pedagógicos, el afecto.

La primera matriz de formación humana es el afecto materno, cuyo suplemento y relevo posterior en la sociedad moderna es la comprensión afectuosa del maestro. La afectividad consciente, la motivación, el interés, la buena disposición, los estímulos positivos, la empatía, son variaciones pedagógicas del principio que articula la cabeza con el corazón, la razón con el sentimiento, lo cognitivo con lo afectivo. (Chaux, 2004)

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.

## 7. Conclusiones

Con el presente proyecto y la implementación de la unidad didáctica, se logró identificar e interpretar las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, en los estudiantes del grado décimo de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia. Los estudiantes fueron capaces, desde sus relaciones intrapersonales de reconocer y aceptar sus emociones, como parte de su formación social, en donde es evidente el conocimiento de sí mismo, el entender con realismo y veracidad cómo es el ser humano y lo que de verdad quiere, así como también, establecer prioridades personales y finalmente, aprender a respetar las emociones y sentimientos.

Se categorizaron las manifestaciones de las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula identificada en el grado décimo de la institución educativa Los Quindos de la ciudad de Armenia, así como también, se analizaron las categorías identificadas en las competencias ciudadanas emocionales y la convivencia en el aula, a partir de los resultados arrojados a través de lo trabajado en clase.

Es importante resaltar que para el desarrollo de este proyecto se plantearon algunas actividades y se propuso que los demás docentes del grado décimo las implementen, con el fin de que los estudiantes afiancen no solo sus competencias ciudadanas, sino el desarrollo de ciertas competencias emocionales, que les permita tomar más consciencia de sus actos, ser más reflexivos, tolerantes, participativos y autónomos en la toma de decisiones.

Para que esta propuesta tenga un alto impacto positivo, es importante que se replique en los demás grados la implementación de estrategias, que conlleven al desarrollo de competencias emocionales y con ello se logre el compromiso de todos los docentes, para la transformación de

sus prácticas en el aula, y generar un ambiente de aprendizaje más agradable, en el cual todos los participantes tengan metas establecidas que apunten al mejoramiento de la convivencia escolar.

Adicionalmente, la implementación del proyecto permitió la reflexión de la práctica educativa del docente investigador, con la finalidad de retroalimentar, tanto la enseñanza como el aprendizaje, mientras el proceso de educación emocional está ocurriendo en el aula de clase.

Desde la experiencia vivida en el aula y en el entorno escolar los estudiantes lograron valorar el impacto que pueden tener sus emociones y las acciones derivadas de éstas, en los demás, así como también consideraron importante, tratar de ayudar a sus compañeros a experimentar emociones positivas, reducir las emociones negativas que pueden ser fuente de conflictos y finalmente, propiciar la empatía.

Otro de los aportes que se pudo comprobar está relacionado con la competencia social, como uno de los fines de la educación, el cual parte desde la práctica de valores y habilidades que se comienzan a trabajar desde la casa y que, al llegar al colegio deben fortalecer para comprender qué puede sucederle así mismo o a otra persona en determinado contexto, actuando de manera apropiada en relación con los estados de ánimo, las conductas y los deseos del resto.

En cuanto a la práctica educativa, lo anterior, lleva a un proceso continuo de meta cognición, ya que, aunque se está en contacto con el contexto escolar, son muchos de los errores que se suelen dar al momento de llegar al aula.

Si bien es cierto, la investigación tuvo un impacto importante en la formación de los estudiantes, queda claro que la consecución de este paso, es solo el inicio de una enseñanza sistemática de las competencias ciudadanas emocionales que permite promover espacios en donde los estudiantes

puedan expresar libremente sus emociones e ideas, así como en los demás y llegar a acuerdos en torno a las diferencias.

En este sentido y teniendo muy presente que cada ser humano es un mundo diferente, se debe llegar a comprender que dichas habilidades conducen a una formación ciudadana y que desde la experiencia y practica, se puede apuntar hacia una convivencia, donde esta se enseña y se aprende y permite en un marco para aceptar al otro, el respeto mutuo como eje generador de sociedad, así como el respeto a la diferencia y a la diversidad que conlleve a ser parte de un contexto, en el cual se pasa mayor tiempo, la escuela.

## 8. Recomendaciones

Se plantea que, para próximas investigaciones, como la educación emocional está en auge a nivel mundial, debido al incremento de diferentes conflictos y dificultades en los ciudadanos de ahora, adecuar al sistema educativo colombiano los planteamientos de Chauv y Bisquerra relacionados con la educación y la inteligencia emocional, con el objetivo de ampliar en los estudiantes el marco de referencia e implementar diferentes estrategias que cuenten con mayores posibilidades de enriquecer su formación y habilidades ciudadanas y, por ende, su competencia social.

Tampoco podemos desconocer, de ninguna manera, los intereses de los estudiantes que, a lo largo de la unidad, expresaron sus deseos de conocer estrategias de auto regulación y sobre otros temas que llamaron su atención; por lo tanto, será una tarea inmediata seguir fortaleciendo las competencias ciudadanas emocionales, mediante la exploración de estrategias y proyectos transversales.

Finalmente, es necesario comprometer, tanto a la institución educativa como a sus respectivos docentes, para la conformación de comunidades de aprendizaje que conduzcan a liderar, validar y analizar el que hacer docente y con ello, a la formación de estudiantes, autónomos, críticos, sociales y con sentido humano para contribuir a la transformación de la sociedad, como uno de los fines de la educación.

## Bibliografía

- Abarca, C. M. (2007). *Universidad de Barcelona*. Recuperado de <https://goo.gl/WiRWQd>
- Agudelo, C., Bohórquez, M., y Galvis, Á. (2015). *Competencia en Regulación Emocional: Una mirada desde la escuela*. Recuperado de <https://goo.gl/6wBXXQ>
- Anijovich, R. y Mora, S. (2006). El docente reflexivo: Clave para la innovación. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, VII(7), 272.
- Barahona, F. (1998). *La educación para la Paz: un instrumento pedagógico para la transformación de la realidad*. Río Piedras: Cátedra UNESCO de educación para la paz.
- Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? *Temáticos de la escuela española*, I(1), 7-9.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, A. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La muralla.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *UNED*, XXI(10), 61-82.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 95-114.
- Bonilla, R. E. (2012). *Contexto escolar y educación emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano del departamento de Boyacá*. Universidad de Granada. Recuperado de <https://goo.gl/9CWtwZ>
- Bourdieu, P. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bozalongo, R. (2014). *La enseñanza aprendizaje de las ciencias sociales en la etapa de la educación infantil*. Universidad de la Rioja. Recuperado de <https://goo.gl/iBipVG>
- Brockbank, A. (2007). *Facilitating reflective learning in higher education*. Reino Unido: McGraw-Hill Education.

- Caballero, G. P. (2007). *La Educación Emocional, un beneficio para la escuela, la persona y la sociedad*. Universidad Camilo José Cela de Madrid. Recuperado de <https://goo.gl/d0H5Cu>
- Campillo, J. (2005). *La importancia de la educación emocional en las aulas*. Recuperado de <https://goo.gl/KUkPKm>
- Carcamo, H. (2005). *Hermenéutica y Análisis Cualitativo*. Recuperado de <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/23/carcamo.htm>
- Chaux, E. (2004). *Competencias ciudadanas: de los estándares al aula: una propuesta de integración a las áreas académicas*. Universidad de los Andes. Recuperado de <https://goo.gl/hBURqO>
- Chaux, E. (2004). *Educación para vivir en sociedad*. (AlTablero, Entrevistador)
- 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.
- Darwin, C. &. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: alianza.
- Dewey, J. (1989). *Cómo pensamos. Cognición y desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Díaz, A. y Sánchez, A. (2014). *La competencia ciudadana emocional en la resolución de conflictos en el aula de clase*. Universidad Libre de Bogotá. Recuperado de <https://goo.gl/e0GR6K>
- Domingo, R. À. (2011). *El profesional reflexivo (D.A. Schön)*. Recuperado de <https://goo.gl/nVprTv>
- Domingo, À. (2012). *Qué es la Práctica reflexiva*. Recuperado de Práctica reflexiva: <https://goo.gl/Z282IS>
- Roget, À. D. (2012). *Què és la pràctica reflexiva? L'educació*, 93.

- Erazo, M. S. (2011). Prácticas reflexivas, racionalidad y estructura en contextos de interacción profesional. *Perfiles educativos*, 33(133). p. 185.
- Erazo, J. M. S. (2009). Práctica reflexiva como estrategia de desarrollo profesional. *Educación y Educadores*, 12(2), 47-74.
- Escalante, Y. (2011). *Implementación de una propuesta didáctica centrada en las competencias emocionales para la solución de conflictos en el aula de clase*. Recuperado de <https://goo.gl/mKLoZk>
- Filella, G., Agulló, M. J. y Oriol, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*, 26, 219-234.
- Florez, R. (2001). El campo disciplinar de la pedagogía. En Tobón, A. y Florez, R. *Investigación educativa y pedagógica* (págs. 13-26). Bogotá: McGraw Hill.
- Furth, H. (1971). *Las ideas de Piaget: su aplicación en el aula*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Gómez, V. (2008). La práctica reflexiva como estrategia de autoevaluación. *Pensamiento educativo*, 43, 271-283.
- Gutiérrez, M. C., & Buriticá, O. C. (2011). *El socioconstructivismo en la enseñanza y el aprendizaje escolar*. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.
- Hernández, S. R., y Baptista, L. P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, J. (2014). *Aprender por medio de la Reflexión sobre la Acción*. Recuperado de Edit. Gemas: <https://goo.gl/R7ZYZa>
- Ibáñez, J. E. (2004). *Educación transformadora - Acción social- Ciencias Sociales*. México: Libro-web.
- Jaraba, J., Ramírez, N. y Vallejo, M. (2005). *Todos diferentes, todos iguales las competencias ciudadanas, un compromiso de formación integral para el mejoramiento de la convivencia escolar*. Recuperado de <https://goo.gl/ESfN5u>
- Jaramillo, L. y González, D. (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*. Recuperado de <https://goo.gl/mp22Bs>
- Jaramillo, R. (2004). *Formar para la ciudadanía ¡Sí es posible!* Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- Mejía, J. (2004). *Competencia Ciudadana*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- MEN. (2002). *Serie lineamientos curriculares: Ciencias Sociales*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- MEN. (2004). Competencias ciudadanas Habilidades para saber vivir en paz. *Altablero* (27).
- MEN. (2004). Educación para vivir en sociedad. *Altablero*. p. 27.
- MEN. (2006). *Estándares básicos de competencias ciudadanas*. Medellín: Directivas Junta Nacional Ascofade.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education. Revised and Expanded from " Case Study Research in Education."* . San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Mockus, A. (2004). ¿Por qué competencias ciudadanas en Colombia? *AlTablero*, 24, p. 1.
- Moreira, M. A. (2002). *Investigación en educación en ciencias: métodos cualitativos*. . Burgos: Texto de apoyo.
- Pagès, J. (2009). *Enseñar y aprender ciencias sociales en el siglo XXI: reflexiones casi al final de una década*. Investigación en Educación, Pedagogía y Formación Docente. Recuperado de <https://goo.gl/3kpw8j>
- Pages, J. B. (2016). Enseñar ciencias sociales, geografía e historia desde la perspectiva de la ciudadanía democrática. *Cuaderno de Educación* (72) p.1-9.
- Pérez, N., Oriol, X., y Agulló, M. J. (2014). *Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en educación primaria*. Universidad de Barcelona:Recuperado de <https://goo.gl/xhfQDY>

- Perrenoud, P. (2007). *Desarrollar la práctica reflexiva en el ejercicio de enseñar*. Paris: ESF éditeur.
- Petrides, K. V. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema* 18. p.101-107.
- Pipkin, D., y Cicalese, L. E. (2009). *Pensar lo social: un aporte de la enseñanza de la sociología para la escuela media*. Buenos Aires: La Crujía.
- Prats, J. (2006). *Las ciencias sociales en el contexto del conocimiento científico*. Recuperado de <https://goo.gl/b18HmA>
- Ríos, R. M. y Casas, L. (2013). *El pensamiento social en la enseñanza y aprendizaje de la democracia en escolares de grado segundo de básica primaria*. Recuperado de <https://goo.gl/nXEItq>
- Rivera, O. A. (2002). *La solución de problemas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Sociales*. Universidad Complutense Madrid. Recuperado de <https://goo.gl/TmgjYh>
- Romero Lisdey, M. A. (2015). *Institucion Educativa Quindos*. Recuperado de <http://www.ielosquindos.edu.co/images/doc/Man2.pdf>
- Santisteban, A. (2004). *Formación de la ciudadanía y educación política*. Tarragona: Asociación Universitaria de Profesores de Didáctica de las Ciencias Sociales.
- Santisteban, A., González, N., y Pagès, J. (2010). Una investigación sobre la formación del pensamiento histórico. *Metodología de investigación en Didáctica de las Ciencias Sociales*, Zaragoza.
- Schon, D. A. (1992). *La formación de profesionales reflexivos: Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Serna C., Y. (2008). Ciencias sociales y humanidades. *Revista Zona Publicación Semestral*. p. 38-45.

- Thornton, S. J. (2004). Citizenship education and social studies curriculum change after 9/11. *Social education in the twentieth century: Curriculum and context for citizenship*. 210-220.
- Tonda, E. (2001). La Didáctica de las Ciencias Sociales en la formación del profesorado de Educación Infantil . *Ciencias de la Educación*. p. 408.
- Vásquez, V. y Anzelin, I. (2014). *La autorregulación de emociones una ruta posible para desarrollar competencias ciudadanas*. Recuperado de <https://goo.gl/3ThMiB>
- Vivas, G. M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). p. 3-22.
- Yin, R. (1994). Investigación sobre estudio de casos. Diseño y métodos. Applied social research methods series.
- Yin, R. K. (2009). *Investigación sobre estudio de casos*. London: International Educational.
- Zabala, A. V. (2002). *La práctica educativa: cómo enseñar*. Barcelona: Graó.
- Zeichner, K. M. (2012). *El maestro como profesional reflexivo*. Práctica reflexiva. Recuperado de <https://goo.gl/4FqCTJ>
- Zuleta, M. (2006). La violencia en Colombia. *Nómadas* (25), 54-69.
- Zurbano, J. L. (1998). *Bases de una Educación para la Paz y la Convivencia*. Pamplona: Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura.

## Anexos

### Anexo 1.BITACORA

### BITACORA

Bitácora		
NOMBRE DEL OBSERVADOR	GUSTAVO OROZCO OSORIO	
FECHA		
LUGAR	I.E QUINDOS	
TEMA	Responsabilidad individual	
OBJETIVO	Identificar las características conceptuales que tiene la ciudadanía, las competencias ciudadanas y convivencia para el entorno escolar y social.	
TIEMPO	2 HORAS	
SUJETO OBSERVADO	GRADO 10-d	
CATEGORIA DE REGISTRO	CIUDADANIA	
<b>EJES TEMÁTICOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>REFLEXIÓN</b>
1. que es ciudadanía	Información de toda el aula	mi punto de vista y lo confronto con el autor
2. Cuando actuamos como ciudadanos.		
3. qué importancia tiene la convivencia para la ciudadanía.		
2. Comunicación entre los alumnos.		
3. Manejo de situaciones imprevistas y/o conflictos en el aula.		

**Competencias Emocionales:** Son las capacidades necesarias para identificar y responder constructivamente ante las emociones propias y las de los demás, reflejadas en el siguiente cuadro con su respectiva descripción y análisis.

<b>COMPETENCIA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ANÁLISIS Y/O APROVECHAMIENTO PARA LA INVESTIGACIÓN</b>
<i>Identificación de las propias emociones</i>	Es la capacidad para reconocer y nombrar las emociones en sí mismo, es importante poder reconocer los signos corporales asociados con las distintas emociones, saber identificar los distintos niveles de intensidad y reconocer las situaciones que usualmente generan algunas situaciones sociales.	Esta competencia es fundamental tanto en un estudiante de cualquier institución educativa como el que no pertenece a este contexto. En cuanto a la investigación es importante identificar si los alumnos como la demás institución educativa conocen y utilizan y ven la importancia que tiene esta competencia para su vida como ciudadanos.
<i>Manejo de las propias emociones</i>	Permite que las personas sean capaces de tener cierto dominio sobre las propias emociones. No tratando que las emociones desaparezcan si no que las personas puedan manejar sus emociones y no que sus emociones los manejen.	El manejo de las propias emociones contribuye que a través que un aprendizaje se puede controlar la persona siendo de esta manera un aspecto teórico muy importante para la investigación ya con la utilización este puede haber una mejor convivencia pacífica.
<i>Empatía</i>	Es la capacidad para sentir lo que otros sienten o por lo menos sentir algo compatible con lo que puedan estar sintiendo otros.	Su importancia se centra en la razón de que esta puede ayudar a evitar que las personas maltraten a otros.
<i>Identificación de las emociones de los demás</i>	Es la capacidad para identificar lo que pueden estar sintiendo otras personas tanto por medio de sus expresiones verbales y no verbales, como teniendo en cuenta la situación en la que se encuentran.	Es necesaria conocer las emociones de los demás aunque es algo difícil ya que se necesita primero identificar las propias emociones para así poder desarrollar la empatía con los demás.

## Anexo 2. DIARIO DE CAMPO

<p><b>UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA</b></p> <p><b>MAESTRIA EN EDUCACION</b></p> <p><b>DIARIO DE CAMPO</b></p>
--

NOMBRE DEL INVESTIGADOR/OBSERVADOR:			
PERSONAJES QUE INTERVIENEN:			
LUGAR:			
FECHA:	SESION:	GRADO:	HORA:
<b>OBJETIVO/PREGUNTA:</b>			
<b>Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</b>		<b>Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</b>	
CATEGORIA	DESCRIPCION	REFLEXION	EMERGE
OBSERVACIONES:			

### **Anexo 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO**

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

**Sr. (Sra.): .....**

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 de grado DECIMO D de la institución educativa Quindos sede principal y Policarpa Salavarrieta de la ciudad de Armenia en la cual laboramos, con el fin de solicitar su aprobación para el inicio de 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:

**Objetivo del macro proyecto de investigación.** Comprender el desarrollo de las competencias ciudadanas en el manejo del conflicto primarias, básicas secundarias y superiores (pregrado), en algunas instituciones educativas públicas de los municipios de Pereira, Dosquebradas y Armenia.

**Resumen del proyecto:**

Se realizará en seis sesiones, por medio de la enseñanza y aprendizaje de las competencias ciudadanas y la aplicación de la unidad con referencia a la competencia emocional en la que se dio profundización en la conciencia y auto regulación de las emociones con el fin de tener una mejor convivencia, fundamentado en los estándares de calidad expresados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) en lo referente a las ciencias sociales y las competencias ciudadanas.

Se utilizará un enfoque socio constructivista el cual hace uso del lenguaje como principal medio de interacción social y a través de este se comparten conceptos, experiencias y prácticas para la reflexión y apropiación de conocimientos que se construye durante la interacción de estudiante a estudiante y estudiante a docente.

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 120 minutos.

Se efectuará un encuentro previo utilizando los equipos de grabación necesarios para la observación y registro de datos, buscando la invisibilización de la cámara, es decir, que todos los participantes puedan actuar naturalmente.

Las seis sesiones serán analizadas posteriormente por medio de estrategias de análisis de investigación cualitativa. (Transcripciones, codificación, categorización, fundamentación teórica).

En todos los procedimientos descritos el participante no presentará riesgos ni consecuencias para su salud.

Es importante señalar que todos los datos personales obtenidos son confidenciales y la información obtenida será utilizada exclusivamente para fines científicos. A su vez destacar que la participación es completamente voluntaria, si no desean participar del presente proyecto de investigación, su negativa no traerá ninguna consecuencia para los niños o padres. De la misma manera si lo estiman conveniente pueden dejar de participar en el estudio en cualquier momento de éste.

Las técnicas que se usaran en esta investigación, han sido usadas en otras investigaciones científicas, no producen dolor y no conllevan daño físico, ni psicológico, para quien lo reciba. No existen secuelas o efectos secundarios posteriores de ningún tipo, no implican un costo que se deba asumir. Posteriormente de realizada la investigación, informaré de manera personal y privada sobre los resultados de la misma si así es solicitado. La investigación en la cual participarán los estudiantes será absolutamente confidencial, y no aparecerán nombres, ni datos personales en libros, revistas y otros medios de publicidad derivadas de la investigación ya descrita.

Adicionalmente, como investigador responsable \*profesionales (*Gustavo Adolfo Orozco Osorio*), email ([tavoorozco11@hotmail.com](mailto:tavoorozco11@hotmail.com)), celular de contacto (3177874786), he manifestado mi voluntad en orden y a aclarar cualquier duda que me surja sobre la participación de los niños y niñas en la investigación realizada.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Yo, .....(nombre completo), identificado con Cédula de ciudadanía No.....de nacionalidad....., mayor de edad como representante legal del estudiante de la Institución Educativa Quindos del grado ....., con domicilio en ....., 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 los profesionales (*Gustavo Adolfo*

*Orozco Osorio*), investigadores responsables del proyecto cuya identidad consta al pie del presente documento, para realizar el (los) procedimiento (s) requerido (s) por el Macro proyecto de investigación descrito, en la institución educativa Quindos sede principal y Policarpa Salavarrieta en la cual laboraos, con los estudiantes de grado octavo como expresa en dicho proyecto.

Fecha: ...../...../.....

Hora: .....

Nombre y Firma del voluntario (representante legal):

.....

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

Investigadores responsables:\*Profesional

---

Nombre

---

Firma

**Anexo 4.UNIDAD DIDACTICA**

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

**GUSTAVO ADOLFO OROZCO OSORIO**

**UNIVERSIDAD TECNOLOGICA DE PEREIRA**

**MAESTRIA EN EDUCACION**

**2016**

**INSTITUCION EDUCATIVA QUINDOS**

**AREA: CIENCIAS SOCIALES**

**Grado: 10 °**

**Duración por sesión: 2 horas aprox N° de sesiones: 6**

**Total Horas: 12 horas aprox**

## **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 10° 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°**

1. Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo y la negociación. (Competencias integradoras).
2. Manifiesto indignación (dolor, rabia, rechazo) de manera pacífica ante el sufrimiento de grupos o naciones que están involucradas en confrontaciones violentas. (Competencias emocionales).
3. Argumento y debato sobre dilemas de la vida en los que entran en conflicto el bien general y el bien particular, reconociendo los mejores argumentos, así sean distintos a los míos. (Competencias comunicativas).
4. Expreso empatía ante grupos o personas cuyos derechos han sido vulnerados (por ejemplo, en situaciones de desplazamiento) y propongo acciones solidarias para con ellos. (Competencias emocionales e integradoras).
5. Identifico prejuicios, estereotipos y emociones que me dificultan sentir empatía por algunas personas o grupos y exploro caminos para superarlos. (Competencias cognitivas y emocionales).
6. Conozco y utilizo estrategias creativas para solucionar conflictos. (Cognitivos)
7. 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)
8. 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 10 D de la institución educativa Quindos de la ciudad de armenia, está conformado por 38 estudiantes, 21 son hombres y 17 son mujeres, los estudiantes tienen edades que oscilan entre los 15 y 19 años. Poseen diferentes características, estar ubicados en una zona un poco marginada, de estrato 2 y 3, con problemas familiares donde sobresale, las familias disfuncionales y algunos son huérfanos de padres vivos.

## 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 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.mineduacion.gov.co/cvn/1665/articles-86313\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/articles-86313_archivo_pdf.pdf)

[http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-75768\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf)

[http://www.oei.es/quipu/colombia/Ley\\_115\\_1994.pdf](http://www.oei.es/quipu/colombia/Ley_115_1994.pdf)

# **SESION 1: RECONOCIENDO LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS**

## FASE 1

### 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.

### 2. 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

### 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. El contrato didáctico permite contextualizar el hecho educativo emancipando sus objetivos y metas, ya no contemplados dicotómicamente en el viejo bosquejo de Profesor-Contenido vs Alumnos donde sólo se vislumbra una transferencia de información mas no la retroalimentación de la misma. Es por ello que el contrato de aprendizaje permite transformar dicho esquema educativo al modelo Profesor + alumno vs Contrato, en el cual ambos actores exponen e intercambian planteamientos, opiniones y perspectivas en relación con sus proyectos, intereses y afinidades; con la visión debatida y negociada del contrato didáctico y/o de aprendizaje que han concebido como viable y pertinente.

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

## CONVIVENCIA Y PAZ

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



## 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 de la comunidad.



## LA PLURALIDAD, LA IDENTIDAD Y LA VALORACION 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.



## 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 plantan 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 nueros 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 ti 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 respetó 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 sí 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 guion. 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.

## 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=YTa40SrGoyw>

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

## SESION 2: RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

### FASE 1

#### 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 uno con una emoción diferente y construirán una historia o cuento creada por ellos.

### FASE 4

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

### FASE 5

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 les causan molestia a los demás?

¿Qué haces?

## **ANEXOS 2**

De FASE 1. Ideas previas

Se le entrega un dulce a cada estudiante para expresarle que las emociones son como los dulces pueden ser amargos o dulces pero necesarios.



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 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 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...



Sad

Enojado  
Mad

provoca un aumento más sangre a los respuesta de huida.

emoción de forma experiencias

situación concreta

- ✓ 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**

### **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**

Los estudiantes leerán tres 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 cómo y 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\\_rol\\_y\\_emociones](http://paz.caritas.org/index.php/Juegos_de_rol_y_emociones)

#### **Guion 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 las siete de la tarde, acabas de regresar corriendo a casa con tus dos hijos; ha sido un 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.

### **Guion 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**

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 mamá 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

9<sup>a</sup>

10B

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

### **FASE 1**

#### **Exploración de ideas previas**

Iniciamos con la contextualización y con la observación de unas imágenes que están en la pared donde encontramos diferentes emociones que todos tenemos y expresamos alrededor de una alcancía, por lo que iniciamos con preguntas como: ¿Qué sentimientos se expresan cuando se experimenta miedo, rabia, alegría, o tristeza? Al finalizar esta actividad se presenta una reflexión y con ello incluimos la evaluación diagnóstica, la cual indicará las valoraciones individuales asignadas a las representaciones emocionales a partir del sentir.

### **FASE 2**

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

Se presenta un video sobre el control de emociones y se compara con la vida diaria, se entrega una guía con la información teórica de la temática y con ello, se hace trabajo colaborativo, luego el docente pasara por cada grupo compartiendo y respondiendo inquietudes, desarrollamos preguntas con relación al comprender y controlar las emociones.

Se finaliza esta fase con los siguientes interrogantes de manera individual:

1. ¿Qué es la conciencia emocional?
2. ¿Qué importancia tiene el reconocer y el autocontrol de las emociones?
3. ¿Qué situaciones personales han generado la falta de autocontrol de las emociones?
4. ¿Qué estrategias de autorregulación podrían usarse para controlar determinada situación?

Se hace retroalimentación de ser necesaria la claridad entre los términos.

**Trabajo colaborativo** se realiza un socio drama con un caso que ellos crearan donde expresen situaciones que se trabaje la conciencia y auto regulación de emociones para una mejor convivencia

Todas las actividades deben apuntar a responder lo siguiente: **¿Cómo puedo mejorar mis relaciones interpersonales haciendo uso de la conciencia emocional?**

En este momento se realiza evaluación de proceso, la cual determinará la construcción de sentido por parte de los estudiantes.

### **FASE 3**

#### **Actividad de cierre y evaluación:**

Entrega de cuadro individual para analizar situaciones y acciones y el modo de realizar una reestructuración cognitiva. Se concluye con un decálogo personal de las emociones que expresan y como controlarlas de modo más racional.

Se evaluará la participación y compromiso en la actividad así como la argumentación

## **ANEXO 2**

### **FASE 1**

## Exploración de ideas previas: análisis de gráfico.

### FASE 2 Contenido conceptual

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

<https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM> pato Donald

<https://www.youtube.com/watch?v=V5nai9vIUUI> auto regulación

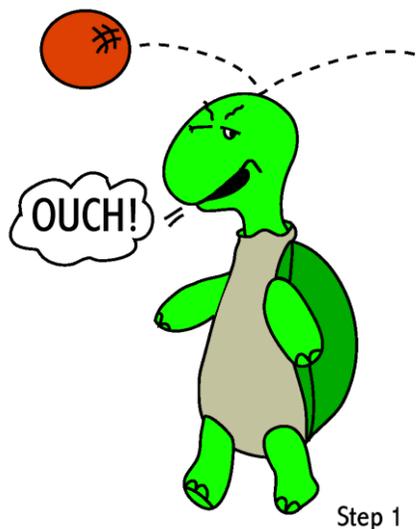
Podemos definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. La autorregulación de las emociones, no sólo tiene que ver con la capacidad de disminuir el estrés o sofocar los impulsos, sino que también implica la capacidad de provocarse deliberadamente una emoción, aunque ésta sea desagradable, cuando hablamos de autocontrol emocional no estamos abogando, en modo alguno, por la negación o represión de nuestros verdaderos sentimientos. El “mal” humor, por ejemplo, también tiene su utilidad; el enojo, la melancolía y el miedo pueden llegar a ser fuentes de creatividad, energía y comunicación; el enfado puede constituir una intensa fuente de motivación, especialmente cuando surge de la necesidad de reparar una injusticia o un abuso; el hecho de compartir la tristeza puede hacer que las personas se sientan más unidas y la urgencia nacida de la ansiedad -siempre que no llegue a atribularnos- puede alentar la creatividad. La gente que sofoca sus sentimientos -especialmente cuando son muy negativos- eleva su ritmo cardíaco, un síntoma inequívoco de hipertensión. Y cuando esta represión emocional adquiere carácter crónico, puede llegar a bloquear el funcionamiento del pensamiento, alterar las funciones intelectuales y obs-taculizar la interacción equilibrada con nuestros semejantes. Por el contrario, la competencia emocional implica que tenemos la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos. Y de este modo, lo que resulta apropiado en un determinado entorno social puede ser completamente inadecuado en otro, constituyen el núcleo esencial de cinco competencias emocionales fundamentales:

- Autocontrol: Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos.
- Confiabilidad: Ser honrado y sincero.
- Integridad: Cumplir responsablemente con nuestras obligaciones.
- Adaptabilidad: Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad.

- Innovación: Permanecer abierto a nuevas ideas, perspectivas e información

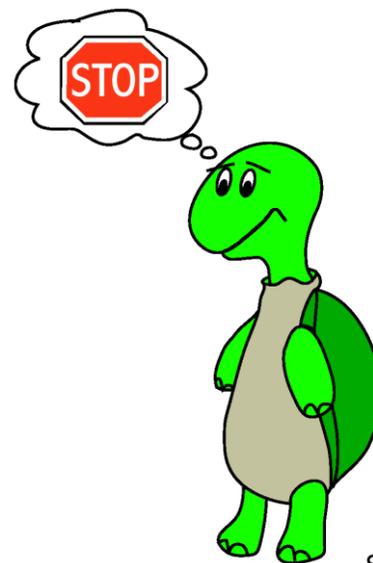
Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes.

**Toma de conciencia de las propias emociones.-** Es la capacidad para percibir con precisión los



propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

**Dar nombre a las emociones.-** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones



disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

**Comprensión de las emociones de los demás.-** Es la capacidad para

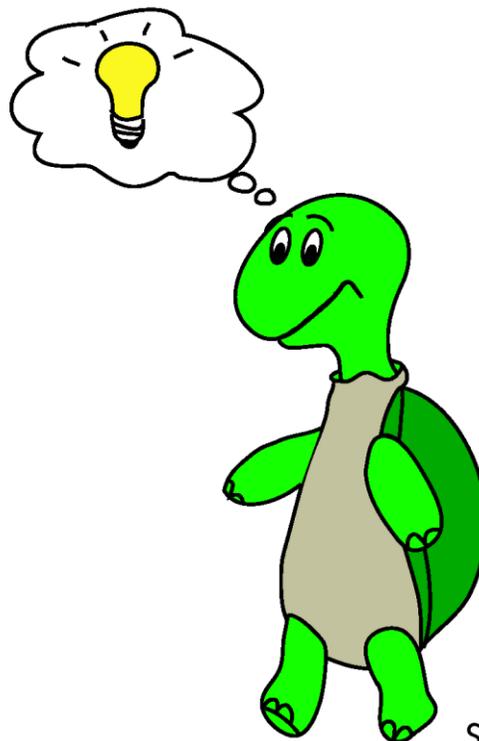
percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.



**Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.-** Los estados emocionales incide en el

comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

La conciencia emocional o auto regulación es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales.



Step 4

### **FASE 3 Actividad de cierre**

#### **CUESTIONARIO**

Cuestionario de conocimiento de sí mismo. Para ello se presenta una relación de características propias de la personalidad, muy genéricas, para que el sujeto o bien señale aquellas que entiende que posee, o también se puede pedir que valore de 1 a 5 en qué medida entiende uno que lo posee.

Relación de posibles características: Activo, alegre, agresivo, amargado, apático, auténtico, autocrítico, brusco, buen compañero, constante, desatento, descuidado, disciplinado, discreto, egoísta, entusiasta, esforzado, exaltado, extravertido, hipócrita, generoso, gentil, grosero, hiriente, honesto, humilde, huraño, impertinente, inconstante, introvertido, irresponsable, perezoso, justo, leal, mentiroso, optimista, pasivo, indolente, pesimista, prepotente, prudente, puntual, respetuoso, responsable, sociable, solidario, sincero, temeroso, tranquilo.

**Pensamiento +/-**

**Sentimientos o  
emoción**

**Reacción**

**Reestructuración  
cognitiva**

### **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**

#### **CUESTIONARIO**

1. ¿Para ti que es convivencia?
2. ¿Cómo crees que puedes ayudar a propiciar una sana convivencia?
3. ¿Cómo te relacionas con los demás?
4. ¿Qué piensas del matoneo o acoso escolar?
5. ¿Qué alternativas o propuestas sugieres para mejorar la convivencia escolar?
6. ¿Por qué crees que las familias son importantes en la convivencia?

### **FASE 2. DESARROLLO DE CONTENIDO**

Después de compartir respuestas del cuestionario, 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 los conceptos de cada uno y elaboraran un concepto nuevo.

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

Preguntas orientadoras para reflexionar y participar:

¿Cuál es la dificultad que ilustra el caso?

¿Cómo la formación ciudadana puede ayudar a resolver la situación?

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

¿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?

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

### **FASE 3. EXPLORACIÓN DE NUEVOS CONCEPTOS**

Los estudiantes observaran un video corto sobre la ley 1620 de 2013 y el decreto 1965 que contemplan normatividad sobre la convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. La prevención y la mitigación de la violencia escolar. Los estudiantes tomaran apuntes de la información más relevante y parafrasearán dicho contenido oralmente.

Preguntas orientadoras:

¿Quiénes conforman el comité de convivencia escolar?

Enuncia una función de este comité

¿Por qué fue creada esta ley?

¿En qué consiste la ruta de atención integral?

### **FASE 4. CONSTRUCCIÓN DE PROPUESTAS**

Los estudiantes propondrán medidas o estrategias que se deben fomentar para tener una sana convivencia. Los estudiantes darán estrategias de convivencia para temas como el matoneo, pandillas, intolerancia, agresiones.

Finalmente, los estudiantes elaboraran carteles con las estrategias y los distribuirán alrededor del colegio.

Preguntas orientadoras

¿Quiénes están involucrados en la construcción de convivencia?

¿Qué se necesita para lograrlo?

¿Qué quieres hacer para mejorar la convivencia escolar y familiar?

¿A quiénes vas a invitar en este recorrido hacia la convivencia escolar?

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

## ANEXO 2

### 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

Video sobre la ley 1620 de 2013 y la guía 1965 la convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. La prevención y la mitigación de la violencia escolar.

<https://www.youtube.com/watch?v=ErjML3NnY0>

#### ANEXO FASE 4

[http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/articles-342060\\_archivo\\_pdf.pdf](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.

## **SESION6:**

¿COMO SE MANIFIESTA UNA CONDUCTA ASERTIVA?

### **FASE 1.**

#### **Ejercicios de relajación y respiración**

#### **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**

Propuesta de una técnica alternativa para desarrollar asertividad

En los grupos que están conformados los estudiantes inventarán una técnica para desarrollar la asertividad, le darán nombre y explicarán en que consiste

### **FASE 7**

Realización de afiches y exposición de las técnicas para desarrollar asertividad

Los estudiantes colgarán sus carteleras y harán un recorrido por el salón observando la galería sobre sus propias técnicas de asertividad.

### **FASE 8**

Reflexión

Cada grupo dará una conclusión del tema, aportando una reflexión sobre la utilidad que tiene para sus vidas el tema abordado en clase.

## **ANEXOS**

### **FASE 1**

Proyección de video sobre una situación de asertividad y retroalimentación

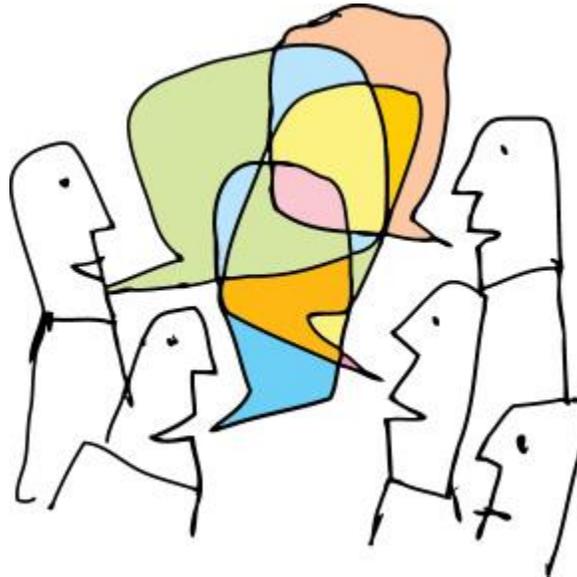
<https://www.youtube.com/watch?v=-GYCQVojl5Q>

### **FASE 3**

Realización de test ¿tienes un comportamiento asertivo?

[http://asertividadma.blogspot.com/2011/06/test-de-la-comunicacion\\_6974.html](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 ¡ajo! 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.

### COMPRESIÓN 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 prioritaria 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.

<b>NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA:</b> Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula	<b>NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA:</b> RECONOCIENDO LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS	<b>CURSO:</b> 9	<b>AREA/MATERIA:</b> CIENCIAS SOCIALES	<b>SESION:</b> 1
<b>CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A LAS COMPETENCIAS</b>				
<b>ESTANDARES EN CIENCIAS SOCIALES</b>	<b>DBA</b>	<b>COMPETENCIAS CIUDADANIA</b> <b>AMBITO CONVIVENCIA Y PAZ</b>	<b>OBJETIVO DIDACTICO</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconozco y respeto los diferentes puntos de vista acerca de un fenómeno social</li> <li>❖ Participo en debates y discusiones: asumo una posición, la confronto con la de otros, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas si lo considero pertinente</li> <li>❖ Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...)</li> </ul>	<p>5. Evalúa cómo las sociedades democráticas en un Estado social de Derecho tienen el deber de proteger y promover los derechos fundamentales de los ciudadanos.</p> <p>7. Evalúa cómo todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para superar las diferencias.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar (<b>competencia integradora</b>)</li> <li>❖ Reconozco como se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su malestar. (<b>competencia emocional e integradora</b>)</li> <li>❖ Identifico los puntos de vista de la gente con los que tengo conflictos poniéndome en su lugar (<b>competencia cognitiva</b>)</li> </ul>		<p>1. Identificar las características conceptuales que tiene la ciudadanía, las competencias ciudadanas y convivencia para el entorno escolar y social.</p> <p>2. Reconocer la importancia de ser parte de una sociedad desde la ciudadanía.</p>		
	<b>CONTENIDOS</b>		<b>ACTIVIDADES</b>		<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>		<b>Uso de las tics</b>
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	<b>ACTIVIDADES DEL DOCENTE</b>	<b>ACTIVIDADES DE CONSTRUCCION</b>	<b>PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</b>	<b>REFLEXIVA</b>
<p>Analizar el concepto de ciudadanía y convivencia, desde el contexto emocional y social.</p>	<p>Caracterizar las competencias ciudadanas a partir de las valoraciones personales producto de la experiencia.</p>	<p>Reconocer el concepto de ciudadanía como inicio de su proceso de desarrollo de habilidades sociales</p>	<p><b>Fase 1</b> Motivación e inducción a la temática. Exploración de ideas previas (evaluación diagnóstica). <b>Andamiaje</b> preguntas orientadoras de carácter descriptivo. Proyección de video. <b>Fase 2</b> <b>Ayuda ajustada</b> presentación contenido conceptual. Diapositivas. <b>Fase 3</b> Actividad de cierre y evaluación final. Preguntas de carácter argumentativo.</p>	<p><b>Fase 2</b> Preguntas orientadoras de carácter explicativo. (Evaluación de proceso). <b>Rueda de los valores</b></p> <p><b>Fase 3</b> <b>Aplicación:</b> <u>Taller: Carrusel de competencias ciudadanas</u></p>	<p><b>Heteroevaluación (procesual)</b> Participación, elaboración de conceptos, responsabilidad en la realización de actividades, observación, argumentación de respuestas a las preguntas orientadoras.</p>	<p><b>Autoevaluación</b></p> <p><b>Coevaluación</b> Socialización de actividades de aplicación y de cierre.</p> <p>Socialización por parte de los estudiantes.</p>	<p><b>VIDEO BEAN PRESENTACION DE POWER POINT ENTRE OTRAS.</b></p>

<p><b>NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA:</b> Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula</p>	<p><b>NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA:</b> RECONOCIENDO MIS EMOCIONES</p>	<p>CURSO: 10</p>	<p>AREA/MATERIA: CIENCIAS SOCIALES</p>	<p>SESION: 2</p>
<b>CONTRIBUCION DE LA UNIDAD DIDACTICA A LAS COMPETENCIAS</b>				
<p><b>ESTANDARES EN CIENCIAS SOCIALES</b></p>	<p><b>DBA</b></p>	<p><b>COMPETENCIAS CIUDADANIA</b></p>	<p><b>OBJETIVO DIDACTICO</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconozco y respeto los diferentes puntos de vista acerca de un fenómeno social</li> <li>❖ Participo den debates y discusiones: asumo una posición, la confronto con la de otros, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas si lo considero pertinente</li> <li>❖ Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...)</li> </ul>	<b>AMBITO CONVIVENCIA Y PAZ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconocer la importancia de las emociones para el desarrollo de ciudadanía y una sana convivencia.</li> <li>❖ Identificar las características de las emociones para ser conscientes de cada una de ellas y actuar asertivamente en su entorno.</li> </ul>
	<p>5. Evalúa cómo las sociedades democráticas en un Estado social de Derecho tienen el Deber de proteger y promover los derechos fundamentales de los ciudadanos.</p> <p>7. Evalúa cómo todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para Superar las diferencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar (<b>competencia integradora</b>)</li> <li>❖ Reconozco como se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su malestar. (<b>competencia emocional e integradora</b>)</li> <li>❖ Identifico los puntos de vista de la gente con los que tengo conflictos poniéndome en su lugar (<b>competencia cognitiva</b>)</li> </ul>	

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>Uso de las tics</b>
-------------------	--------------------	--------------------------------	------------------------

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DE CONSTRUCCION	PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	REFLEXIVA	
Comprender el concepto de emoción, desde el contexto fisiológico y social.	Caracterizar las emociones a partir de valoraciones personales producto de la experiencia.	Valorar el concepto de emoción como proceso de desarrollo de habilidades físico - sociales	<p><b>Fase 1</b></p> <p>Exploración de ideas previas a través de Preguntas orientadoras de carácter descriptivo. Proyección de video de emociones en situaciones.</p> <p><b>Fase 2</b></p> <p><b>Ayuda ajustada</b> presentación contenido conceptual.</p> <p><b>Fase 3</b></p> <p>Actividad de cierre y evaluación final. Preguntas de carácter argumentativo.</p>	<p><b>Fase 2</b></p> <p>Preguntas descriptivas sobre el video.</p> <p><b>Aplicación:</b> Expresando mi emoción de hoy. Dibujar la cara con la emoción que sienten hoy.</p> <p><b>Fase 3</b></p> <p>En grupos se le presenta una emoción y de allí se realiza un cuento y socialización.</p>	<p><b>Heteroevaluación (procesual)</b></p> <p>Participación, elaboración de conceptos, responsabilidad en la realización de actividades, observación, argumentación de respuestas a las preguntas orientadoras.</p>	<p><b>Autoevaluación</b></p> <p>Elaboración de poster</p> <p><b>Coevaluación</b></p> <p>Socialización de actividades de aplicación y de cierre</p>	<b>HERAMIENTAS WEB 2.0</b>

<b>NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA:</b>		<b>NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA:</b>		<b>NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA:</b>	
<b>Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula</b>		<b>COMPRENDER LAS EMOCIONES Y EXPRESARLAS DE FORMA ASERTIVA PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA</b>		<b>COMPRENDER LAS EMOCIONES Y EXPRESARLAS DE FORMA ASERTIVA PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA</b>	
		<b>CURSO:</b>		<b>AREA/MATERIA:</b>	
		<b>10</b>		<b>CIENCIAS SOCIALES</b>	
				<b>SESION: 3</b>	
<b>CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A LAS COMPETENCIAS</b>					

ESTANDARES EN CIENCIAS SOCIALES			DBA		COMPETENCIAS CIUDADANIA AMBITO CONVIVENCIA Y PAZ		OBJETIVO DIDACTICO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconozco y respeto los diferentes puntos de vista acerca de un fenómeno social</li> <li>❖ Participo den debates y discusiones: asumo una posición, la confronto con la de otros, la defiengo y soy capaz de modificar mis posturas si lo considero pertinente</li> <li>❖ Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...)</li> </ul>			<p><b>5.</b> Evalúa cómo las sociedades democráticas en un Estado social de Derecho tienen el Deber de proteger y promover los derechos fundamentales de los ciudadanos.</p> <p><b>7.</b> Evalúa cómo todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para Superar las diferencias.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar (<b>competencia integradora</b>)</li> <li>❖ Reconozco como se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su malestar. (<b>competencia emocional e integradora</b>)</li> <li>❖ Identifico los puntos de vista de la gente con los que tengo conflictos poniéndome en su lugar (<b>competencia cognitiva</b>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comprender la importancia que tiene expresar las emociones de forma asertiva para mantener buenas relaciones interpersonales con los demás</li> <li>❖ Identificar las funciones de las emociones en el ser humano</li> <li>❖ Comprender más a los demás y a nosotros mismos</li> </ul>	
CONTENIDOS			ACTIVIDADES		CRITERIOS DE EVALUACION		Uso de las tics	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DE CONSTRUCCION	PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	REFLEXIVA		
<p>Concepto de asertividad.</p> <p>Que es un comportamiento asertivo.</p> <p>Función de las emociones.</p>	<p>Caracterizar las emociones a partir de valoraciones personales producto de la experiencia.</p>	<p>Actuar de forma asertiva, usando mecanismos que le permitan manejar sus emociones y las de los demás.</p>	<p><b>Fase 1</b> Preguntas orientadoras de carácter reflexivo. Proyección de video. Retroalimentación del contenido del video.</p> <p><b>Fase 2</b> Lectura en grupos sobre las funciones de las emociones y el comportamiento asertivo.</p> <p><b>Fase 3</b> Lectura de guiones y dramatizado. Juego de roles. Debate: socialización.</p> <p><b>Fase 4</b> Test sobre las emociones</p>	<p><b>Fase 2</b> Lectura sobre las funciones de las emociones y el comportamiento asertivo.</p> <p><b>Fase 3</b> <b>Aplicación:</b> Juego de roles</p>	<p><b>Heteroevaluación (procesual)</b> Participación, elaboración de conceptos, responsabilidad en la realización de actividades, observación, argumentación de respuestas a las preguntas orientadoras.</p>	<p><b>Autoevaluación</b> Elaboración de poster</p> <p><b>Coevaluación</b> Socialización de actividades de aplicación y de cierre</p>	<p><b>HERAMIENTAS WEB 2.0</b></p>	

NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA: Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula	NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA: <b>¿Cómo puedo mejorar mis relaciones interpersonales haciendo uso de la conciencia emocional?</b>	CURSO: 10	AREA/MATERIA: CIENCIAS SOCIALES	SESION: 4
--	--	--------------	------------------------------------	-----------

**CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A LAS COMPETENCIAS**

ESTANDARES EN CIENCIAS SOCIALES	DBA	COMPETENCIAS CIUDADANIA AMBITO CONVIVENCIA Y PAZ	OBJETIVO DIDACTICO
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconozco y respeto los diferentes puntos de vista acerca de un fenómeno social</li> <li>❖ Participo den debates y discusiones: asumo una posición, la confronto con la de otros, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas si lo considero pertinente</li> <li>❖ Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...)</li> </ul>	<p><b>5.</b> Evalúa cómo las sociedades democráticas en un Estado social de Derecho tienen el</p> <p>Deber de proteger y promover los derechos fundamentales de los ciudadanos.</p> <p><b>7.</b> Evalúa cómo todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para Superar las diferencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar (<b>competencia integradora</b>)</li> <li>❖ Reconozco como se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su malestar. (<b>competencia emocional e integradora</b>)</li> <li>❖ Identifico los puntos de vista de la gente con los que tengo conflictos poniéndome en su lugar (<b>competencia cognitiva</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Generar alternativas de autorregulación para controlar los primeros impulsos ante acontecimientos adversos.</li> </ul>

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	Uso de las tics
-------------------	--------------------	--------------------------------	-----------------

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DE CONSTRUCCION	PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	REFLEXIVA	
<p>Comprender la importancia del auto regulación para el desarrollo de ciudadanía.</p> <p>Identificar los aspectos que abarca la conciencia emocional</p>	<p>Elaborar un cuadro de sus emociones y el cómo regularlos a través de experiencias vividas.</p>	<p>Valorar la importancia de la conciencia y auto regulación de emociones para la convivencia en el aula.</p>	<p><b>Fase 1</b> Motivación e inducción a la temática. Exploración de ideas previas explicación teórica</p> <p><b>Andamiaje</b> preguntas orientadoras de carácter descriptivo. Proyección de video.</p> <p><b>Fase 2</b> <b>Ayuda ajustada</b> presentación contenido conceptual.</p> <p><b>Fase 3</b> Actividad de cierre y evaluación final. Preguntas de carácter argumentativo.</p>	<p><b>Fase 2</b> Preguntas orientadoras de carácter explicativo. COMO MEJORAR MIS RELACIONES INTERPERSONALES HACIENDO USO DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL? <b>Aplicación:</b> Socio drama sobre situaciones que reflejen la auto regulación y conciencia de emociones</p> <p><b>Fase 3</b> Elaboración de cuadro</p>	<p><b>Heteroevaluación (procesual)</b> Participación, elaboración de conceptos, responsabilidad en la realización de actividades, observación, argumentación de respuestas a las preguntas orientadoras.</p>	<p><b>Autoevaluación</b></p> <p><b>Coevaluación</b> Socialización de actividades de aplicación y de cierre</p>	<p><b>HERAMIENTAS WEB 2.0</b></p>

<b>NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA:</b> Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula	<b>NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA:</b> COMO FORTALECER LA CONVIVENCIA PARA ACTUAR ASERTIVAMENTE EN LA SOCIEDAD?	CURSO: <b>10</b>	AREA/MATERIA: <b>CIENCIAS SOCIALES</b>	SESION: <b>5</b>
--	---	---------------------	---	------------------

**CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A LAS COMPETENCIAS**

ESTANDARES EN CIENCIAS SOCIALES	DBA	COMPETENCIAS CIUDADANIA AMBITO CONVIVENCIA Y PAZ	OBJETIVO DIDACTICO
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconozco y respeto los diferentes puntos de vista acerca de un fenómeno social</li> <li>❖ Participo den debates y discusiones: asumo una posición, la confronto con la de otros, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas si lo considero pertinente</li> <li>❖ Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...)</li> </ul>	<p><b>5.</b> Evalúa cómo las sociedades democráticas en un Estado social de Derecho tienen el Deber de proteger y promover los derechos fundamentales de los ciudadanos.</p> <p><b>7.</b> Evalúa cómo todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para Superar las diferencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar (<b>competencia integradora</b>)</li> <li>❖ Reconozco como se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su malestar. (<b>competencia emocional e integradora</b>)</li> <li>❖ Identifico los puntos de vista de la gente con los que tengo conflictos poniéndome en su lugar (<b>competencia cognitiva</b>)</li> </ul>	Reconocer la importancia de actuar asertivamente para convivir en el aula

CONTENIDOS			ACTIVIDADES		CRITERIOS DE EVALUACION	Uso de las tics	
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DE CONSTRUCCION	PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	REFLEXIVA	
Definir el concepto de convivencia	<p>Analizar un estudio de caso</p> <p>Elaborar afiches con dichas estrategias y distribuir las alrededor del colegio</p>	Actuar de forma asertiva, usando mecanismos que le permitan	<p><u>FASE 1</u></p> <p>Construcción de significado a través de las preguntas orientadoras</p> <p><u>FASE 2</u></p>	<p><u>FASE 1</u></p> <p>Respuestas a preguntas</p> <p><u>FASE 2</u></p> <p>Estudio de caso en pequeño grupo y Socialización.</p>	<p><b>Heteroevaluación (procesual)</b></p> <p>Participación, elaboración de conceptos, responsabilidad en la realización de actividades, observación, argumentación de</p>	<p><b>Autoevaluación</b></p> <p><b>Coevaluación</b></p> <p>Socialización de actividades de aplicación y de cierre</p>	<p><b>HERAMIENTAS</b></p> <p><b>WEB 2.0</b></p>

		convivir con los demás.	<p>Presentación de videos sobre convivencia, acoso escolar y relación con los demás.</p> <p>Lectura de estudio de caso sobre acoso escolar.</p> <p><b>FASE 3</b></p> <p>Video.</p> <p><b>FASE 4</b></p> <p>Proyección situación hipotética.</p>	<p><b>FASE 3</b></p> <p>Apropiación de información sobre la ley 1620 de 2013 y decreto 1965.</p> <p><b>FASE 4</b></p> <p>Elaboración de afiches con dichas estrategias y distribuir las alrededor del colegio</p> <p>Argumentación actividad de cierre.</p>	respuestas a las preguntas orientadoras.		
--	--	-------------------------	---	---	--	--	--

<b>NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA: Reconozco y regulo mis emociones para la convivencia en el aula</b>	<b>NOMBRE DE LA SESION DIDACTICA: COMO SE MANIFIESTA UNA CONDUCTA ASERTIVA?</b>	<b>CURSO: 10</b>	<b>AREA/MATERIA: CIENCIAS SOCIALES</b>	<b>SESION: 6</b>
<b>CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA A LAS COMPETENCIAS</b>				
<b>ESTANDARES EN CIENCIAS SOCIALES</b>	<b>DBA</b>	<b>COMPETENCIAS CIUDADANIA AMBITO CONVIVENCIA Y PAZ</b>	<b>OBJETIVO DIDACTICO</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconozco y respeto los diferentes puntos de vista acerca de un fenómeno social</li> <li>❖ Participo den debates y discusiones: asumo una posición, la confronto con la de otros, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas si lo considero pertinente</li> <li>❖ Respeto mis rasgos individuales y culturales y los de otras personas (género, etnia...)</li> </ul>	<p>5. Evalúa cómo las sociedades democráticas en un Estado social de Derecho tienen el deber de proteger y promover los derechos fundamentales de los ciudadanos.</p> <p>7. Evalúa cómo todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponen de su parte para superar las diferencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar (<b>competencia integradora</b>)</li> <li>❖ Reconozco como se sienten otras personas cuando son agredidas o se vulneran sus derechos y contribuyo a aliviar su malestar. (<b>competencia emocional e integradora</b>)</li> <li>❖ Identifico los puntos de vista de la gente con los que tengo conflictos poniéndome en su lugar (<b>competencia cognitiva</b>)</li> </ul>	<p>Identificar las características de una conducta pasiva, agresiva y asertiva</p>
---	---	---	--

CONTENIDOS			ACTIVIDADES		CRITERIOS DE EVALUACION		Uso de las tics
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DE CONSTRUCCION	PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	REFLEXIVA	
<p>Identificar las características de una conducta pasiva, agresiva y asertiva</p>	<p>Analizar qué tipo de conducta tiene y cuáles son sus pautas de comportamiento</p>	<p>Desarrollar técnicas para ser asertivos y mantener una sana convivencia</p>	<p><b>FASE 1</b> Ejercicios de respiración y Relajación.</p> <p>Presentación de video</p> <p><b>FASE 3</b> Aplicación de Test</p> <p><b>FASE 4</b> Presentación diapositivas</p> <p><b>FASE 5</b> Técnica del semáforo.</p>	<p><b>FASE 6</b> Inventar una técnica para desarrollar la asertividad.</p> <p><b>FASE 7</b> Realización de afiches y exposición de técnicas.</p>	<p><b>Heteroevaluación (procesual)</b> Participación, elaboración de conceptos, responsabilidad en la realización de actividades, observación, argumentación de respuestas a las preguntas orientadoras.</p>	<p>Autoevaluación</p> <p>Coevaluación Socialización de actividades de aplicación y de cierre</p>	<p><b>HERAMIENTAS WEB 2.0</b></p>