



**Programa de formación psicosocial en tiempos de aislamiento para estudiantes,  
docentes y padres de familia de la Institución Educativa Camilo Torres del municipio  
San Vicente de Chucurí.**

Andrea Carolina Jaimes Gómez

ID. 000300132

Universidad Pontificia Bolivariana

Escuela de Ciencias Sociales

Facultad de Psicología

Bucaramanga

2 de diciembre de 2020

**Programa de formación psicosocial en tiempos de aislamiento para estudiantes,  
docentes y padres de familia de la Institución Educativa Camilo Torres del municipio  
San Vicente de Chucurí.**

Andrea Carolina Jaimes Gómez

ID. 000300132

Trabajo de grado en la modalidad de servicio social presentado como requisito para optar por el título

de:

Psicóloga

Director del Proyecto

Víctor Manuel Granados Martínez

Universidad Pontificia Bolivariana

Escuela de Ciencias Sociales

Facultad de Psicología

Bucaramanga

## Tabla de contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>7</b>
<b>Justificación del programa realizado.....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>11</b>
<b>Contextualización de la institución .....</b>	<b>12</b>
<b>Referente Conceptual.....</b>	<b>15</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>21</b>
<b>Población cubierta .....</b>	<b>21</b>
<b>Instrumento.....</b>	<b>21</b>
<b>Procedimiento .....</b>	<b>22</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>26</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>37</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>41</b>
<b>Sugerencias y recomendaciones .....</b>	<b>43</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>44</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>48</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Motivación extrínseca .....	26
Tabla 2. Autoeficacia.....	28
Tabla 3. Ambiente familiar .....	29
Tabla 4. Resolución de conflictos .....	30
Tabla 5. Expresión de emociones .....	31
Tabla 6. Apoyo en casa .....	32

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de variables.....	48
Anexo 2. Entrevista semiestructurada.....	53
Anexo 3. Fichas evaluativas .....	55
Anexo 4. Programa psicosocial .....	65
Anexo 5. Talleres aplicados .....	197

## RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

- TÍTULO:** Programa de formación psicosocial en tiempos de aislamiento para estudiantes, docentes y padres de familia de la Institución Educativa Camilo Torres del municipio San Vicente de Chucurí.
- AUTOR(ES):** Andrea Carolina Jaimes Gómez
- PROGRAMA:** Facultad de Psicología
- DIRECTOR(A):** Víctor Manuel Granados Martínez

### RESUMEN

El servicio social realizado en la Institución Educativa Camilo Torres sede D en San Vicente de Chucurí, se dividió en 3 fases; la fase 1 tuvo como objetivo identificar las condiciones personales, familiares y educativas que podrían estar afectando el proceso escolar en casa. Para esto, se realizó una entrevista semiestructurada de manera aleatoria para desarrollar el análisis frente a las características y dificultades en la población anteriormente descrita. Con los resultados del estudio, se continuó con la fase 2 en la cual, se diseñó un programa de formación psicosocial que generaba recursos personales, familiares y educativos para el afrontamiento adecuado del confinamiento escolar, esto, con el fin de desarrollar estrategias psicosociales que potencialicen el trabajo en casa para continuar el progreso en el sector educativo con niños, jóvenes y adolescentes, evitando de esta manera la deserción escolar durante la crisis sanitaria por el COVID-19. Con esto, se implementó la fase 3 sobre el análisis de efectividad de los talleres aplicados, dando resultados positivos sobre la comprensión de los temas tratados. Con el programa, se buscó principalmente la realización de las actividades de forma didáctica, de tal manera que fueran aptas y entendibles para todas las edades.

**PALABRAS  
CLAVE:**

Emociones, hábitos y técnicas de estudio, motivación escolar, habilidades de comunicación asertiva, apoyo familiar, manejo del estrés, identificación de problemas emocionales y conductuales en estudiantes.

## ABSTRACT

**TITLE:** Psychosocial training program in times of isolation for students, teachers, and parents of Institución Educativa Camilo Torres in the municipality of San Vicente de Chucurí.

**AUTHOR(S):** Andrea Carolina Jaimes Gómez

**PROGRAM:** Faculty of Psychology

**DIRECTOR:** Víctor Manuel Granados Martínez

## SUMMARY

The social service accomplished at Institución Educativa Camilo Torres, campus D in San Vicente de Chucurí, was divided into 3 phases; phase 1 had the objective of identifying the personal, family, and educational conditions that could be affecting the learning process at home. Developing a semi-structured interview was conducted at random to achieve the analysis of the characteristics and difficulties in the population described above. Following the studies, we continued with phase two, which was designing a psychosocial training program to generate family and educational resources for adequately dealing with school confinement. It was thinking to develop psychosocial strategies that would enhance work at home to continue progress in the educational sector with children, youth, and adolescents, thus avoiding school dropouts during the health crisis caused by COVID-19. Next to phase two, implementing the analysis of the effectiveness of the applied workshops, it used phase three, giving positive results on the understanding of the topics discussed. This program looked to realize the activities in a didactic way, in such a way that they were suitable and understandable for all ages.

## KEYWORDS:

Emotions, habits, study techniques, school motivation, assertive communication skills, family support, stress management, behaviors and emotional problems.

## Introducción

Debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19 y su crecimiento a nivel mundial, las instituciones educativas se vieron en la tarea de asumir tanto el liderazgo como la implementación de nuevas técnicas o herramientas para que los estudiantes pudieran continuar con su proceso escolar desde casa. Sin embargo, esta nueva modalidad trajo consigo una serie de problemas para las instituciones, pues no todos los estudiantes contaban con la capacidad de estudiar a distancia.

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, en la Institución Educativa Camilo Torres, muchas familias no cuentan con el servicio de internet o aparatos electrónicos para suplir sus deberes escolares. De igual forma, por los efectos negativos de esta crisis, se presentan casos en la institución donde se observan diferentes factores de riesgo a nivel individual, familiar y escolar.

Por esta desigualdad y a fin de seguir contribuyendo al proceso educativo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la Institución Camilo Torres, se decide desarrollar un programa de formación psicosocial, el cual trabajará en la prevención y aplacamiento de la deserción escolar, así mismo, en el cual se brinden recomendaciones, estrategias y herramientas para disminuir los factores de riesgo, de tal manera que este ejercicio sea efectivo teniendo en cuenta las necesidades de la institución.



Para la elaboración de dicho programa, se requiere como primera medida un análisis e identificación de aquellas situaciones problemas o dificultades personales, que, al presente, incrementan la posibilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud (Krausskopf, 2003 citado por Deza 2015). Esta exposición a factores de riesgo dificultaría la ejecución de las tareas de desarrollo, tales como, el logro del control de impulsos, la conformación de la identidad, el desarrollo del pensamiento abstracto formal, la diversificación del repertorio emocional y el aprendizaje de ciertas destrezas físicas, entre otros (Deza, 2015).

Adicional a los factores individuales, se pretende, analizar también los factores familiares como el sistema de comunicación, apoyo en casa, compromiso de los padres y ambiente familiar, ya que, la presencia de algún conflicto puede generar circunstancias poco favorables para la estabilidad mental y emocional de los estudiantes, las cuales pueden interferir con su desarrollo escolar.

Igualmente, se decide trabajar en conjunto con la institución y los docentes, pues es necesario que esta población tenga las herramientas o habilidades para poder identificar aquellas destrezas que se han perdido en los estudiantes durante esta crisis y que de esta forma puedan detectar aquellas señales sobre problemas emocionales o conductuales en los estudiantes que produzcan la deserción escolar. Así mismo, es importante continuar reforzando los vínculos estudiante-docente y familia-escuela para garantizar el bienestar tanto de los estudiantes como del cuerpo institucional.

### **Justificación del programa realizado**

Se propone desarrollar este programa psicosocial en la Institución Educativa Camilo Torres, para brindar estrategias psicosociales que potencialicen el trabajo en casa y de esta forma se pueda continuar el desarrollo en el sector educativo con niños, jóvenes y adolescentes. Teniendo en cuenta aspectos como lo son los factores protectores entre estos: redes de apoyo, espacios de fortalecimiento escolar, dependencia emocional, entre otros... para generar de esta manera cambios en recursos de afrontamiento, integración familiar, motivación escolar y autonomía. Estos programas tienden como finalidad minimizar factores de vulnerabilidad y potenciar los de resistencia (Pérez, s.f.). Adicional a esto, tratan de comprender, predecir y cambiar la conducta social de las personas, así como de corregir aquellos aspectos insanos de su entorno con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas (Izquierdo, s.f.). Incrementando de esta forma el bienestar familiar, grupal, escolar y social.

El alcance del programa es identificar aquellas situaciones sociales, familiares, personales y educativas que están afectando el proceso escolar en casa. Con esto, se llevará a cabo la construcción de las temáticas a desarrollar en el programa propuesto. Estas temáticas para los estudiantes tendrán como base principal habilidades sociales para la vida y recursos académicos, ya que en algunos estudios con niños, han puesto de manifiesto que la carencia de habilidades sociales asertivas favorecen la aparición de comportamientos disfuncionales en el ámbito familiar y escolar (Betina & Contini de González, 2011); para los padres de familia: reconocimiento e identificación de las emociones en sus hijos, al igual que la comunicación asertiva y apoyo familiar, pues es importante que los padres desarrollen la educación emocional

con sus hijos, puesto que les ayudarán a enfrentarse a emociones negativas como la ira, miedo o tristeza y adicional a esto, se crearán lazos de lealtad y afectividad entre padres e hijos (Punset, 2008) y por último, para los docentes: principalmente el saber reconocer los signos y síntomas ante los problemas emocionales y conductuales de sus estudiantes, pues de esta manera se afrontarían con mayor éxito las problemáticas presentadas para gestionarlos a tiempo.

Así mismo, este programa desea generar impacto a nivel metodológico, pues de esta forma la institución tendrá instrumentos para evaluar aquellos factores de riesgo tanto en los estudiantes, padres de familia y docentes, así mismo, tendrán como herramientas y estrategias (los talleres y temáticas propuestos) con el fin de promover la educación socioemocional, comunicación asertiva en la familia, apoyo por parte de la familia de los estudiantes y los docentes; impacto a nivel social, ya que se fortalecerían las relaciones en la familia teniendo en cuenta el apoyo familiar, responsabilidad de los padres en la escuela, y, por último, impacto a nivel teórico, ya que la educación no es solamente la parte académica, sino que también abarca otras dimensiones, como la parte cognitiva, afectivo emocional, moral, entre otras...de esta forma, por parte de orientación escolar, se podrá potencializar y desarrollar aquellas estrategias de afrontamiento para el sano equilibrio entre los aspectos de la persona (mente, cuerpo, relación social), dándole la oportunidad a los estudiantes de conocer y expresar las cualidades que cada uno posee, mejorando de esta forma su proceso individual (Álvarez y Bisquerra, 1996).

## Objetivos

**Objetivo general:** Diseñar un programa de formación psicosocial el cual genere recursos personales, familiares y educativos para el afrontamiento adecuado del confinamiento escolar.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar las condiciones personales y familiares que están afectando el proceso escolar en casa.
- Reconocer los procesos de apoyo educativo desde la metodología del trabajo en casa que están teniendo los estudiantes.
- Elaborar un programa institucional de formación y orientación psicosocial que atienda esas necesidades.
- Generar espacios de trabajo grupal para estudiantes, docentes y padres de familia que potencien sistemas de relación con recursos socioemocionales.
- Generación de recursos y materiales que permitan la reflexión en casa de las situaciones personales.
- Realizar acompañamientos en cuanto a los procesos individuales de aquellos estudiantes que presentan dificultades en la adaptación del trabajo en casa por el confinamiento escolar.

-Analizar las repercusiones del programa de formación psicosocial en los procesos personales, familiares y educativos de la institución.

### **Contextualización de la institución**

El Colegio Integrado Camilo Torres está situado en el municipio San Vicente de Chucurí, cuenta con 4 sedes: sede A vía circunvalar, sede B en el barrio Angosturas, sede C en el barrio El Bosque y la sede D en el barrio Los Comuneros, en esta última sede fue donde se realizó el programa a trabajar del servicio social, sin embargo, el programa quedará en la institución para ser replicado en las otras sedes.

Su sede principal en el km 1 vía circunvalar en la vereda Miraflores, en un marco geográfico de ladera, tiene una amplia extensión vegetal, en un ambiente natural ideal para la actividad pedagógica. San Vicente se encuentra en una zona de riesgo de desastres naturales y sus vías son de difícil acceso, las rutas a la institución se encuentran en mal estado, con riesgos de deslizamientos y hundimientos.

La base económica de sus habitantes es agropecuaria y minera, el empleo en su mayoría es informal y temporal, existen muy pocas oportunidades para sus jóvenes y el profesional, por lo cual, los jóvenes y la mano de obra calificada tiende a salir del municipio, el 70% de sus habitantes es rural y un 30% urbana, con estratos 1, 2 y 3.

El vínculo familiar en un alto grado posee desintegración, lo que ha ocasionado en sus niños, niñas, y adolescentes hábitos como el alcoholismo, drogadicción y bajas expectativas en sus proyectos de vida, esto ha influenciado fuertemente en sus aprendizajes.

El padre de familia es despreocupado y poco acompaña a su hija, hijo en sus deberes académicos y en la utilización del tiempo libre.

Es un establecimiento educativo oficial, calendario A, de carácter mixto, con jornadas diurna. Actualmente otorga el título de Bachiller Técnico, Especialidad Informática. En el año 2005 el colegio realizó convenio con el SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje) para que los estudiantes de educación media, a través del área de Informática, obtengan el Título de: Técnicos en Programación de Software.

Esta institución educativa cuenta con niveles de educación como jardín, preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional; la sede D comuneros es la de básica primaria. En cuanto a los horarios de la institución, la jornada de clases comienza a las 8:00 am y termina a las 12:00 del medía día. En las tardes, los docentes organizan jornadas de retroalimentación para los estudiantes que lo necesiten.

La misión de la institución educativa es guiar a los estudiantes en su crecimiento como seres humanos espirituales con responsabilidad social y ecológica, conviviendo en el respeto valores implícitos en las competencias propias de las áreas obligatorias y fundamentales establecidas por la ley 115 de 1994.

En cuanto a la visión, en el año 2020 ser reconocidos a nivel municipal, departamental y nacional por la calidad educativa, acompañados del compromiso de la vida y el liderazgo social que aporten al buen trato, al respeto, a la solidaridad y a la responsabilidad contando con

docentes apoderados de su perfil con padres de familia que acompañen el proceso formativo del estudiante, contribuyendo al mejoramiento de la calidad, apoyados de la infraestructura física y equipamiento pertinente con tecnología de punta y lograr que las relaciones en la comunidad mejoren progresivamente

## Referente conceptual

Teniendo en cuenta el aislamiento preventivo obligatorio debido a la Emergencia Sanitaria a causa del Coronavirus (COVID-19), el Ministerio de Educación Nacional, junto con las Secretarías de Educación en Colombia, optaron por implementar estrategias pedagógicas del trabajo escolar en casa, para continuar el desarrollo en el sector educativo con niños, jóvenes y adolescentes, dado que el proceso de aprendizaje que llevaban con normalidad se había visto afectado al cambiar de manera drástica sus rutinas y hábitos de estudio (Ministerio de Educación, 2020).

Con el fin de contribuir con el proceso educativo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la Institución Camilo Torres, se consideró pertinente desarrollar un programa de formación y orientación psicosocial, en el cual se brindarán recomendaciones para que este ejercicio sea efectivo, teniendo en cuenta las necesidades de la institución. Así mismo, este trabajo tiene como fin reconocer las diferentes características individuales de los estudiantes junto con sus capacidades para desarrollar de manera autónoma los compromisos propuestos por la institución. En este orden de ideas, se hace indispensable reforzar el acompañamiento familiar para los educandos, pues sus acudientes son los encargados de dar protección, cuidado y apoyo en el desarrollo emocional de los niños y jóvenes, evitando de esta manera los riesgos psicosociales junto con la deserción escolar.



Por consiguiente, y teniendo en cuenta la circular No. 19 propuesta por el Ministerio de Educación Nacional, se presentan unas “estrategias flexibles de apoyo al proceso académico y personal de los estudiantes” (Ministerio de Educación, 2020), las cuales se configuran teniendo en cuenta factores como: “prevención en riesgos psicosociales con relación a la educación socioemocional, aspectos de cuidado y autocuidado, convivencia escolar, aspectos académicos, parte vocacional-ocupacional y, por último, seguimiento escolar” (Ministerio de Educación, 2020).

Ahora bien, haciendo énfasis en la prevención de riesgo psicosocial, se procede a exponer una leve definición de este concepto, el cual consiste en la existencia de situaciones, problemas o dificultades personales, que, al estar presentes, aumentan la posibilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud (Krauskopf, 2003, citado por Deza 2015). Este conglomerado de situaciones recibe el nombre de *Factores de riesgo*, y, según Deza, la exposición constante a estos perjudica la realización de las tareas de desarrollo, entre las cuales se cuentan: “el logro de control de impulsos, la conformación de la identidad, el desarrollo del pensamiento abstracto formal, la diversificación del repertorio emocional y el aprendizaje de ciertas destrezas físicas.” (Deza, 2015, p.232).

De igual modo, como se mencionaba anteriormente, los factores de riesgo, según la Organización Mundial de la Salud (2020), son aquellas condiciones que elevan la vulnerabilidad de las personas respecto de sufrir una enfermedad o lesión.

Deza (2015) se encarga de compilar una clasificación de seis tipos de factores de riesgo según sus distintos ámbitos procedencia, para lo cual tomó como punto de partida a Hein (2004), quien, a su vez, se basó en Strudel y Puentes Neuman (2000), para determinarlos.

**a. Factores individuales:** Características personales que pueden ocasionar dificultades en la relación con el entorno. (Deza, 2015). Sin embargo, existen condiciones que pueden contrarrestar las falencias en esta variable, entre ellas tenemos la inteligencia emocional, entendida como la capacidad que tiene una persona de evaluar, comprender, regular y expresar emociones; al igual que la autoeficacia, definida como el pensamiento o ideología que tiene cada persona para enfrentar nuevas tareas y dar posibles soluciones a situaciones difíciles por las que pueda pasar (Cid, Orellana, & Barriga, citado por Loaiza, Herazo & Ruiz 2016).

**b. Factores familiares:** En esta categoría se ubican “la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos.” (Deza, 2015, p.232). Para complementar un poco a Deza, se hace preciso añadir que:

En vista de las condiciones socioeconómicas y ambientales por las que pasa Colombia, como la pobreza, violencia, alcoholismo, drogadicción y los nuevos modelos de familia, así como los cambios frecuentes de pareja, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, son sometidos a condiciones de estrés que llevan a circunstancias poco favorables para su estabilidad mental y emocional que interfieren con su desarrollo, por la falta de acompañamiento, afecto y figuras significativas estables. (Correa et al., 2003, p.10).

En suma, se refiere a Ruiz (2013), con quien se puede concluir que el apoyo social es un aspecto favorable para este factor familiar, pues a partir de esto, se establecen relaciones

entre todos los individuos de la familia, creando de esta manera grados de proximidad, relevancia y efectividad.

- c. Factores ligados al grupo de pares:** En este grupo se encuentran “el ser rechazado por los pares, el pertenecer a un grupo con una actitud favorable hacia comportamientos de riesgo, como, por ejemplo, el consumo abusivo de drogas” (Deza, 2015, p.232). Notamos como la influencia de los semejantes y la aprehensión de sus conductas autodestructivas conforman un detonante factor de riesgo.
- d. Factores escolares:** La escuela es aquella institución que ayuda de igual forma en el desarrollo de niños y jóvenes, pues es aquí donde pasan la mayor parte de su tiempo. Por ende, que los profesores no brinden un buen apoyo o que se presenten conflictos con los compañeros del salón, puede generar efectos importantes sobre los estudiantes (Deza, 2015). Aquí, de igual forma se trabajaría la condición de apoyo social por parte de los docentes y estudiantes, al igual que el *engagement*, aspecto con el que se permite la construcción de relaciones que deben tener los maestros con sus estudiantes, y viceversa.
- e. Factores social comunitarios:** Aquí ubicamos a una de las instituciones que se consideran como pilares de la cultura, la cual es la comunidad en que los niños y jóvenes se encuentran inmersos. En este sentido, influyen “el nivel de apoyo que les den y el nivel de inclusión o exclusión de actividades comunitarias, entre otros.” (Deza, 2015, p.233).
- f. Factores socioculturales:** En esta última categoría ubicamos a la violencia simbólica que se materializa con comentarios estereotipados que se encarga de estigmatizar y permear la segregación; dichos conceptos “son manejados por personas e instituciones determinando su actitud hacia los jóvenes, que pueden abrir o cerrarles oportunidades” (Deza, 2015, p.233).

En suma, los distintos factores de riesgo, entre los que destacan “el ausentismo, la

violencia escolar, el bullying, el fracaso escolar, las malas influencias, el consumo de drogas, la ausencia de valores, los conflictos, el bienestar físico y psicológico del estudiante, los intereses, la motivación, entre otros” (Varela & Osorio, 2014, p.24), requieren de una identificación inmediata y del conocimiento de factores protectores para mitigar y contrarrestar las distintas consecuencias directas e indirectas en el desarrollo psico-socio-educativo de los niños y jóvenes. Por consiguiente, se requiere redireccionar recursos y reforzar las distintas intervenciones y estrategias para que tengan una mayor eficacia.

En este orden de ideas, cuando se habla de factores protectores, se hace referencia a aquellos recursos personales, familiares o sociales que permitan neutralizar aquellas consecuencias negativas que traen los factores de riesgo. Por ende, “la identificación de los factores de riesgo tiene que complementarse necesariamente con el conocimiento de los factores de protección, ya que estos funcionan como barreras evitando que las situaciones estresantes afecten al joven” (Casullo y Castro en Bonilla y Mancilla, 2015, p.26). Así mismo, es necesario tener en cuenta que existen factores protectores tanto personales como la empatía, tendencia natural a sentirse dentro de lo que se percibe o imagina, tendencia que permite en primer lugar, reconocer la existencia de otro (Wispé, 1987); autoestima como el concepto que tiene cada persona de sí mismo; autonomía siendo esta la capacidad para realizar una acción bajo su criterio con total independencia; sentimientos de autoeficiencia, independencia, capacidad de resolución de problemas), como sociales (Bonilla, S. & Marcilla, Y. 2015), en los que se hace indispensable la comunicación abierta y asertiva, por lo cual la dinámica familiar y las relaciones socio-afectivas entre pares se convierten en autores con incidencia directa, por lo cual es necesario tener vínculos fuertes y estables, basados en normas y acuerdos tanto tácitos como explícitos que garanticen un desarrollo psicosocial sólido de los individuos.

Así mismo, los factores de protección, si están presentes, favorecen la resistencia ante el riesgo y fomentan resultados caracterizados por patrones de adaptación y competencia. Sin embargo, la ausencia de estos factores, como por ejemplo el compromiso de la familia, la escuela, la religiosidad, el deporte, el trabajo, la falta de valores morales y éticos, de capacidad de resolución de problemas, o de gestionar adecuadamente las emociones, así como la falta de autoestima, son precursores de la delincuencia y de conductas antisociales (Palermo, 2009).

Finalmente, teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, se espera trabajar en aquellos factores protectores como la dependencia emocional, cohesión familiar y presencia de redes de apoyo, para así, generar cambios en cuanto a recursos de afrontamiento, integración familiar, motivación escolar y autonomía. Actuando de esta manera sobre las consecuencias negativas de los riesgos psicosociales a nivel individual, como lo son: deserción escolar, bullying, bajo rendimiento académico, conflictos, entre otros.

## Metodología

### Población

La sede D Comuneros de la institución educativa cuenta con 140 estudiantes, divididos entre grados: transición (28), primero (24), segundo (21), tercero (18), cuarto (23) y quinto (26) y 6 docentes junto con la orientadora escolar. La muestra fue constituida por 12 padres de familia (2 por grado) y 14 estudiantes (escogidos aleatoriamente de todos los grados).

### Instrumentos

Para la fase 1, la cual consiste en la identificación y análisis de las condiciones personales, familiares y educativas que podrían estar afectando el proceso escolar en casa, se realizó una operacionalización de variables con el fin de permitir la observación directa y medición de cada pregunta a realizar en la entrevista semiestructurada (primer instrumento). **Anexo 1**

Ya teniendo sistematizada la operacionalización de variables, se decide continuar con la aplicación del primer instrumento, una entrevista semiestructurada aplicada a 14 estudiantes, orientadora escolar, 6 maestros y 12 padres de familia (2 por grado) de la sede D comuneros de la institución educativa Camilo Torres en San Vicente de Chucurí, con el fin de identificar aquellas condiciones personales y familiares

Esta entrevista semiestructurada constaba de 8 preguntas abiertas para el cuerpo institucional, 9 preguntas para estudiantes y 13 preguntas para los padres de familia.

En cuanto a las condiciones personales, se tienen en cuenta dimensiones como la motivación, autoeficacia y ambiente familiar. Para evaluar las condiciones familiares, se indaga por dimensiones como el sistema de comunicación familiar, apoyo en casa, compromiso de padres y relación familiar. Por último, para los docentes, coordinador y orientadora, se evalúan dimensiones como los recursos metodológicos y pedagógicos que está brindando la institución para los estudiantes, al igual que los recursos tecnológicos necesarios para el proceso escolar en casa y la comunicación que tiene la institución educativa con los padres de familia. **Anexo 2**

Para la fase 3 propuesta en el plan de trabajo, en la cual se llevaba a cabo la valoración y análisis de las estrategias implementadas, se creó un segundo instrumento, el cual hace referencia a unas fichas evaluativas para ser aplicadas a los estudiantes y docentes. Estas fichas constaban de 6 preguntabas para estudiantes y 5 para docentes, con el fin de realizar el análisis sobre el impacto de los talleres y la metodología que se utilizó en estos. **Anexo 3**

### **Procedimiento**

Como primera medida, se da comienzo del servicio social el día 27 de julio del 2020. Al día siguiente, se programa una reunión con los directivos de la institución educativa con el fin de generar un espacio para conocer a los docentes y directivos. Con esto, se explica el trabajo que se va a realizar en los 4 meses siguientes.

Los primeros 15 días después de haber comenzado el servicio social, se utilizaron para la elaboración del plan de trabajo. Este servicio social constaba de 3 frases. A partir de esto, se inicia con la primera fase del plan de trabajo, la elaboración del primer instrumento como análisis para el diseño del programa psicosocial.

Este proceso, constaba de definir cada variable a evaluar, entendiendo variable como aquella característica cualitativa que es de gran interés para analizar. Con esto, se identificaron aquellas dimensiones (subvariables) dentro de cada concepto, que en conjunto determinan el comportamiento de la variable en estudio. A partir de esto, se establecieron los indicadores, los cuales deben estar interpretados de forma clara, permitiendo entender cómo se comportan aquellas dimensiones y, por ende, la variable de interés.

Para este encuentro virtual con los docentes, al momento de aplicar la entrevista, se dio una pequeña introducción sobre el programa a desarrollar, tomando como referencia las diferentes estrategias potencializadoras para el trabajo en casa, teniendo en cuenta que estas se deben adaptar de acuerdo con las familias, edades, recursos disponibles y facilidad del entorno.

Ahora bien, con lo anteriormente descrito, se da paso a la aplicación de una encuesta para estudiantes y padres de familia, ya que es necesario evaluar la participación de las familias en los centros educativos. La aplicación de este instrumento fue de forma virtual y vía telefónica, los participantes se escogieron de manera aleatoria.

Este análisis se hace con el fin de recoger información para identificar las condiciones



personales y familiares que están afectando el proceso escolar en casa y así mismo, tener unas bases en el programa de formación.

A partir de este diagnóstico, se continuó con la fase 2, en la cual se realizó una revisión teórica de los temas que salieron en el análisis para la generación del programa psicosocial, el cual tiene por nombre “Ayudémonos en Casa”, este programa de formación en tiempos de aislamiento es para los estudiantes, docentes y padres de familia de la Institución Educativa Camilo Torres. **Anexo 4**

Una vez estructurado el programa, se da paso a la aplicación de tres talleres formativos para estudiantes. Se tenía pensado aplicar cada taller con cada grado, sin embargo, por cuestiones de poca conectividad de los estudiantes, se decide desarrollar los talleres integrando a todos los grados desde primero hasta quinto, estos talleres se realizaron uno cada semana.

#### **Anexo 5**

Al finalizar los talleres, se enviaban los respectivos mensajes de texto para la población sin conectividad, vale aclarar que, los mensajes de texto no fueron la única estrategia para ellos, pues también se enviaba material físico con la explicación de la temática trabajada. Este material físico, se enviaba a todos los 140 estudiantes de la sede D.

Por otro lado, se diseñó un taller para trabajar con los padres de familia sobre la importancia de la comunicación asertiva, sin embargo, este taller no se pudo desarrollar por completo, ya que hubo dificultades en cuanto a la conexión con la videollamada. Debido a esta situación, se decide replicar la información por medio de mensajes de texto. Así mismo,

se desarrolló un taller con los docentes cuyo tema principal fue el manejo del estrés. En este taller se trabajó el concepto del estrés, junto con las fuentes y los agentes estresantes y por último se aplicó una técnica de relajación y respiración.

Con esto anteriormente descrito, se continuó con la fase 3 en la cual se implementó el segundo instrumento (ficha evaluativa) para observar el impacto de los talleres. Este instrumento fue aplicado a los estudiantes por medio de mensajes por WhatsApp y llamadas telefónicas. De igual forma, este instrumento también se desarrolló con los docentes una vez terminados los talleres.

Por otro lado, se conversó con cada docente de la sede D para indagar sobre algunos casos que necesitaran seguimiento y acompañamiento psicoeducativo. Como resultado, se obtuvo que 9 estudiantes de grado segundo, cuarto y quinto presentaban dificultades en cuanto a la entrega de los trabajos. Se dialogó con cada padre de familia para saber el por qué los estudiantes incumplían con sus deberes, algunos referían que no se encontraban con sus hijos para la realización de estos y otros referían que se comprometían a la entrega de los deberes. Al final, 2 padres de familia estuvieron de acuerdo en realizar acompañamiento psicoeducativo con los estudiantes ya que uno presentaba problemas de conducta y el otro era de inclusión. Con los dos acudientes se agendó cita para trabajar con los estudiantes, pero nunca respondieron a las citas programadas.

## Resultados

### Fase 1

#### Condiciones personales

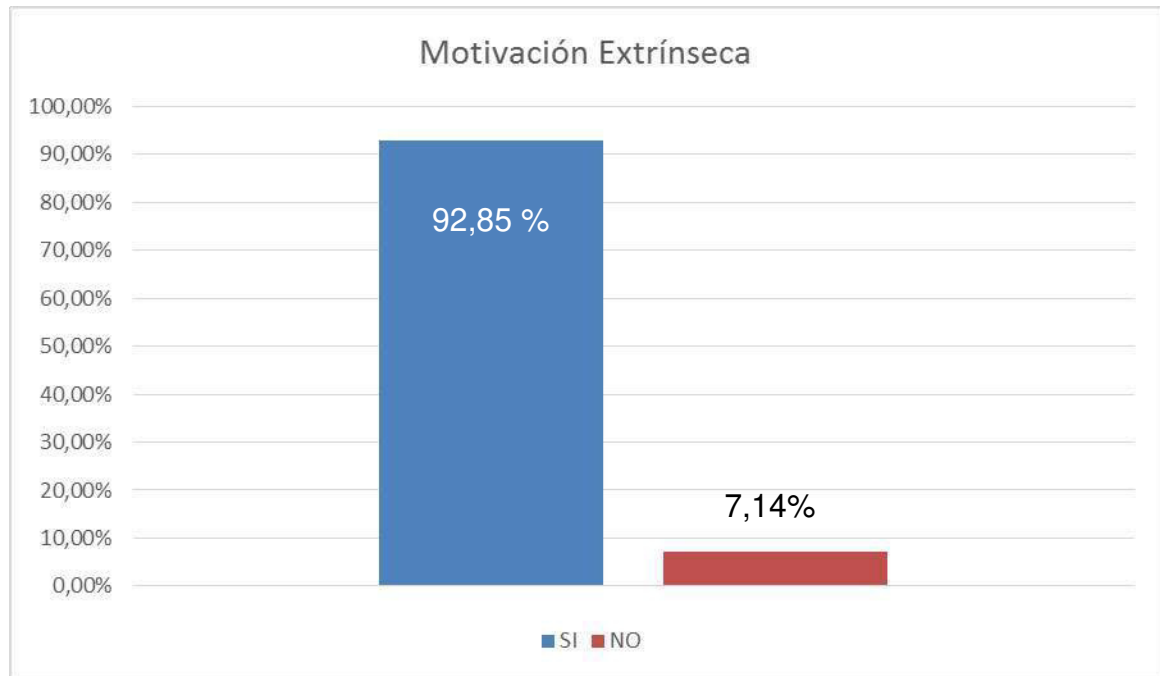
Según la entrevista realizada a los estudiantes de la Institución Educativa Camilo Torres, se obtuvo un total de 14 respuestas para ser tabuladas con su respectiva explicación de los resultados.

En la variable de motivación intrínseca, se pudo observar que el 100% de los estudiantes entrevistados, siente alegría cuando aprende nuevos temas en clase, pues es interesante para ellos conocer cada vez más sobre algún tema en específico y les motiva el hecho de continuar las clases para superarse a si mismo en los estudios.

En cuanto a la dimensión motivación extrínseca, se observa que el 92,85% de los estudiantes, refiere que asisten a clase por el hecho de encontrar un trabajo cuando sean grandes. Sin embargo, el 7,14% refiere que no es solo por el hecho de encontrar un futuro mejor profesionalmente, sino que asisten para poder adquirir más conocimientos y ser mejor cada año que pasa. Tabla 1

#### **Tabla 1.**

##### *Motivación Extrínseca*



En la dimensión interés por actividades, se encontró que al 100% de los estudiantes les interesa el desarrollo de guías y actividades escolares, sin embargo, algunos referían que sería bueno modificar el tipo de metodología que se estaba utilizando, desearían que fueran más didácticos y no fotocopias.

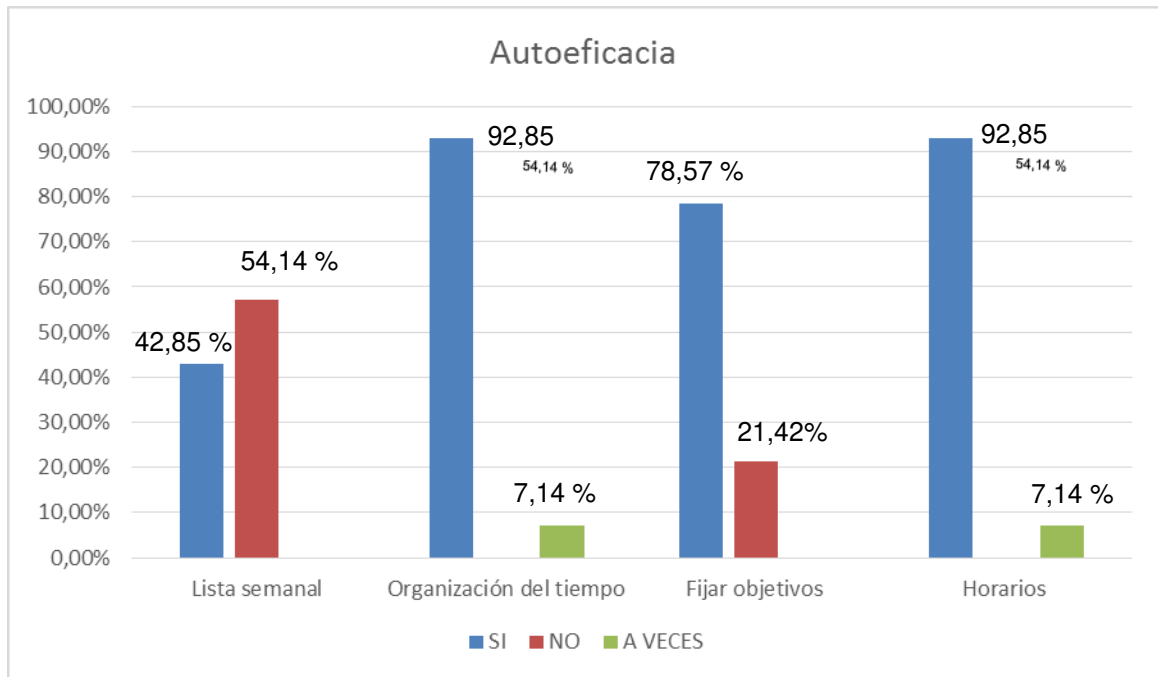
Por último, se quiso evaluar la dimensión de autoeficacia para observar la responsabilidad personal en cada estudiante. Se indagó por la creación de listas semanales de las tareas académicas por hacer y se encontró que el 54,14% de los estudiantes, no realizan este listado mientras que el 42,85% sí. Sin embargo, el 92,85% de los estudiantes dividen su tiempo para realizar actividades académicas y personales, la mayoría tienen un horario para cumplir con aquellos deberes, mientras que el 7,14% no lo hace. De igual forma, el 78,57%

se fija objetivos académicos para el cumplimiento de metas escolares, mientras que el 21,42%

no. Tabla 2

**Tabla 2.**

*Autoeficacia*



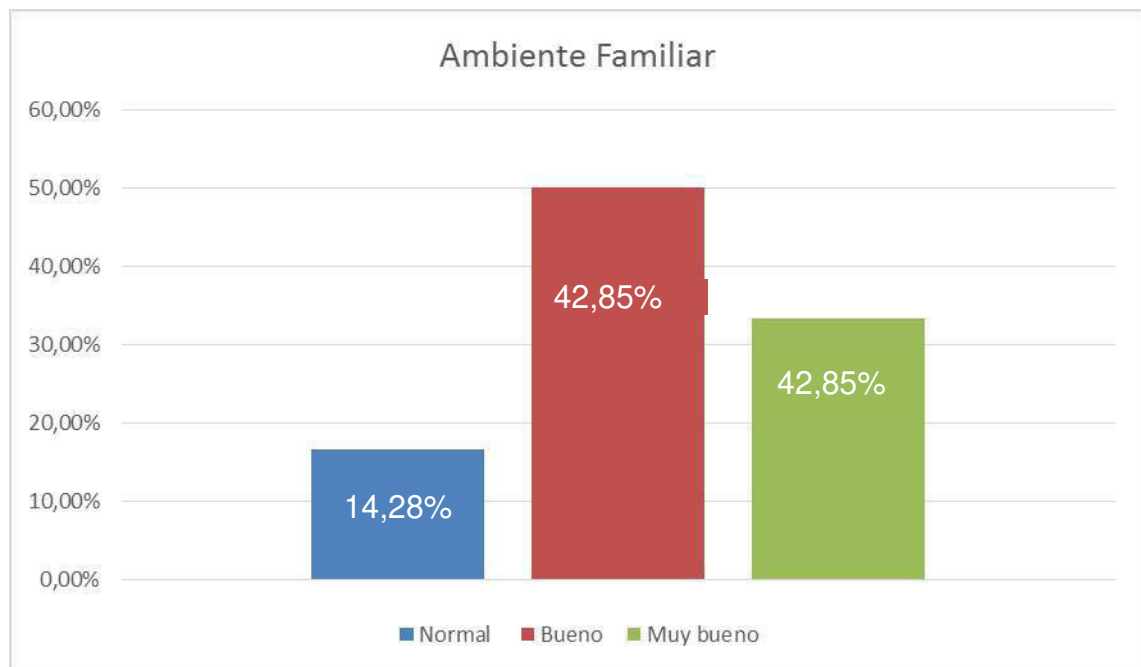
**Condiciones familiares**

Según la entrevista realizada a los padres de familia de la Institución Educativa Camilo Torres, se obtuvo un total de 7 respuestas para ser tabuladas con su respectiva explicación de los resultados.

En la dimensión ambiente familiar, se evidenció que la mayoría de las familias mantienen un buen ambiente familiar y mencionaban que era agradable. Así mismo, referían que tenían un excelente ambiente en casa, pues trataban de establecer normas y límites para la disciplina de sus hijos. Por otro lado, el 14,28% refería que era un poco complicado porque eran madres solteras y en ocasiones era difícil mantener un ambiente bueno. Tabla 3

**Tabla 3.**

*Ambiente familiar*



Teniendo en cuenta la dimensión comunicación familiar, se evidenció que en casa, establecen lazos de buena comunicación, pues utilizan el diálogo para resolver problemas, cuentan con la opinión de todos los integrantes de la casa y adicional a esto, brindan

confianza con sus hijos, pues si estos tienen algún problema, son los padres los primeros en saber.

En cuanto a la dimensión resolución de conflictos, se pudo observar que el 85,71% de la población entrevistada, dentro del vínculo familiar, tiene la capacidad de solicitar ayuda cuando la necesitan, y tratan de resolver las dificultades de la mejor manera posible. Mientras que el 14,28% dice que en no siempre es así, algunas veces no utilizan herramientas para la solución de estos. Tabla 4

**Tabla 4.**

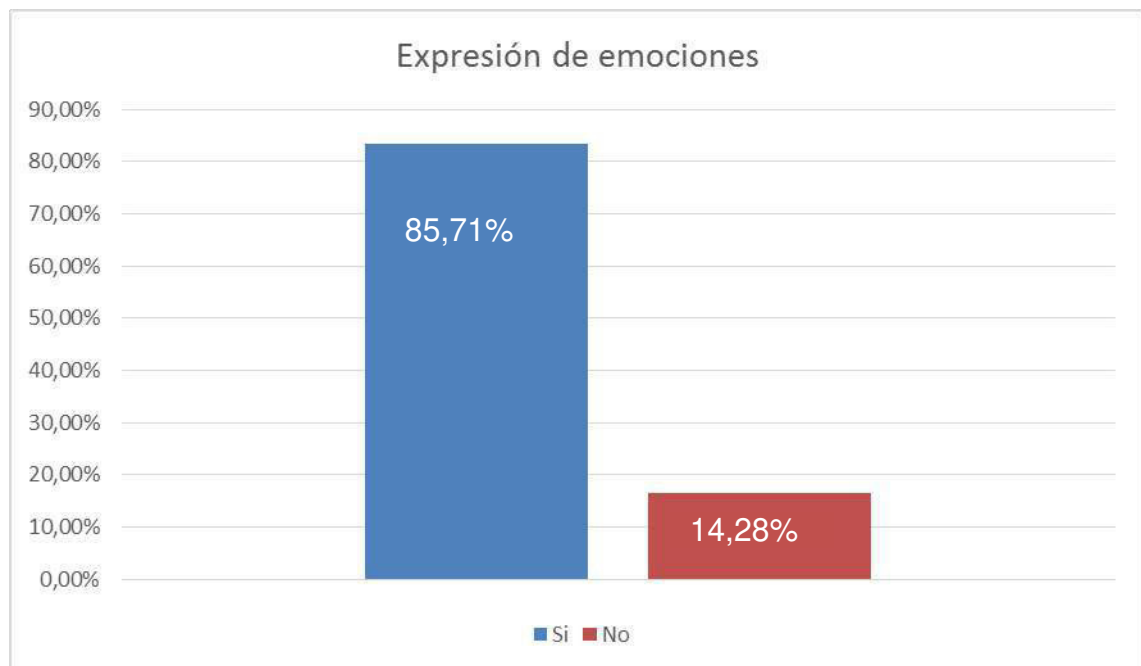
*Resolución de conflictos*



En cuanto a la dimensión expresión de emociones, se evidenció que el 85,71% de los padres de familia, tienen la disposición de escuchar a sus hijos cuando estos le quieren comunicar alguna situación, así mismo, mencionaban que para los miembros de la familia es fácil y agradable que los hijos expresen sus sentimientos, principalmente con los que tienen hermanos. Sin embargo, el 14,28% mencionaba que en algunas ocasiones algunos miembros de la familia son pocos expresivos. Tabla 5

**Tabla 5.**

*Expresión de emociones*



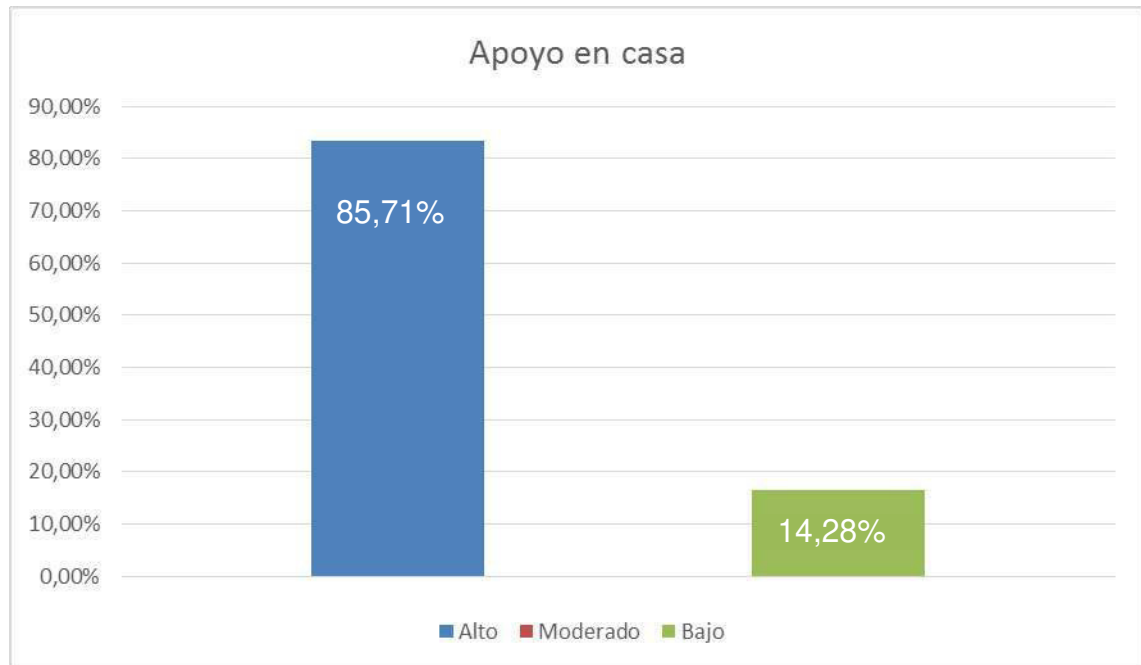
Para la dimensión apoyo en casa, se observó que el 85,71% de los padres de familia, brindan un gran apoyo en el proceso escolar en casa, pues establecen rutinas para la realización de los deberes, tareas y tratan de estar muy pendientes de sus hijos o nietos.



Adicional a esto, refieren que cuando sus hijos no entienden algún tema o actividad, ellos les explican de la mejor manera posible. Tabla 6

**Tabla 6.**

*Apoyo en casa*



## **Fase 2**

Se construyó un programa en el cual se desarrollaron diferentes estrategias y herramientas en cuanto a recursos formativos con talleres descriptivos. **Anexo 4**

## **Fase 3**

### **Análisis ficha evaluativa estudiantes taller “Emociones”**

En cuanto al taller sobre las emociones, se observó que el 100% de los estudiantes calificaron como “excelente” el haber conocido por medio de este taller, el concepto de las emociones y les sirvió para reconocer algunas formas de expresar las emociones. Así mismo, al 50% de la población, les pareció “bueno” y al otro 50% “excelente” que el taller les haya brindado en cierta medida la capacidad para identificar las emociones trabajadas en este: ira, tristeza, alegría, sorpresa. Con este mismo porcentaje, calificaron mitad bueno y mitad excelente el hecho de que les hubiesen gustado las actividades realizadas en el taller, que el horario y la duración fueron adecuados y que los materiales y actividades realizadas contribuyeron a su aprendizaje.

### **Análisis ficha evaluativa estudiantes taller “Hábitos y técnicas de estudio”**

En cuanto al taller hábitos y técnicas de estudio, se observó que el 100% de los estudiantes calificaron como “excelente” el haber conocido por medio de este taller, el concepto de hábitos y técnicas de estudio. El 50% respondió “bueno” y el otro 50% “excelente” sobre reconocer la importancia de implementar hábitos y técnicas de estudio para mejorar su rendimiento académico. Así mismo, al 50% de la población, respondió “bueno” y al otro 50%

“excelente” que las actividades les hayan gustado, que el horario y la duración fueran adecuados y que los materiales y actividades realizadas contribuyeron a su aprendizaje.

### **Análisis ficha evaluativa estudiantes taller “Motivación**

En cuanto al taller sobre la motivación para estudiantes, se observó que el 50% de la población encuestada, calificó como “excelente” el haber conocido por medio de este taller, el concepto de motivación, conocieron las diferentes técnicas para trabajarla y que, durante el proceso escolar, realizaban algunas de estas técnicas, el otro 50% lo calificó como “bueno”. Así mismo, el 100% de la población, estuvo de acuerdo con que las actividades fueron de su agrado y las calificaron como “excelente”. Por último, el 50% de los estudiantes encuestados, calificaron como “bueno” que el horario y la duración del taller fue correcta, junto con que las actividades y materiales contribuyeron a su aprendizaje.

### **Análisis ficha evaluativa de los docentes al taller “Emociones” para estudiantes**

En cuanto al taller para estudiantes sobre las emociones, se observó que el 80% de la población, estuvo totalmente de acuerdo y el 20% de acuerdo en cuanto a que los estudiantes aprendieran el concepto de las emociones. El 100% de la población, estuvo completamente de acuerdo en que los estudiantes fueron capaces de identificar las emociones trabajadas en el taller; así mismo, en que el taller les sirvió para reconocer algunas formas de expresar las emociones y también estuvieron totalmente de acuerdo en que el horario y la duración del taller fue el adecuado. En cuanto a los materiales y actividades realizadas que contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes, el 80% de la población estuvo totalmente de acuerdo en esto y el 20% de acuerdo.

### **Análisis ficha evaluativa de los docentes al taller “Hábitos y técnicas de estudio” para estudiantes**

En cuanto al taller para estudiantes sobre hábitos y técnicas de estudio, se observó que el 100% de la población, estuvo totalmente de acuerdo con la efectividad del taller.

### **Análisis ficha evaluativa de los docentes al taller “Motivación” para estudiantes**

En cuanto al taller para estudiantes sobre motivación, se observó que el 60% de la población, estuvo totalmente de acuerdo y el 40% de acuerdo en cuanto a que los estudiantes aprendieron el concepto de motivación. El 80% de la población, estuvo completamente de acuerdo y el 20% de acuerdo en que los estudiantes conocieron las diferentes técnicas para trabajar la motivación. Así mismo, el 40% estuvo totalmente de acuerdo, el 40% de acuerdo y el 20% estuvieron neutros ante la pregunta si los estudiantes durante el proceso escolar realizaban algunas de las técnicas de motivación. El 100% de la población estuvo totalmente de acuerdo en que las actividades del taller fueron de su agrado, mientras que el 60% estuvo totalmente de acuerdo y el 40% de acuerdo en que los horarios y la duración del taller fueron adecuados. Por último, el 80% de la población estuvo totalmente de acuerdo en que los materiales y actividades desarrolladas en el taller contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes.

### **Análisis ficha evaluativa taller para los docentes sobre el manejo del estrés**

En cuanto al taller aplicado a los docentes, se observó que el 80% de la población, estuvo totalmente de acuerdo y el 20% de acuerdo en cuanto a que el propósito del taller cumplió con las expectativas, de igual forma el contenido del taller favorece en gran medida al proceso escolar junto con las actividades que fueron adecuadas con los objetivos propuestos del taller.

Este porcentaje también estuvo totalmente de acuerdo y acuerdo en que los recursos utilizaron fueron relevantes para la actividad, que el dominio del tema por parte de la encargada del taller fue bueno y que estos talleres contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes.

Por otro lado, en cuanto al análisis de los padres de familia sobre el taller de formación que era para ellos, no se pudo obtener ya que este taller no se realizó por motivos de conexión en la videoconferencia.

## Discusión

Teniendo en cuenta los resultados de las encuestas aplicadas a estudiantes, padres de familia y docentes, se pudo observar por parte de los estudiantes que establecen las diferentes estrategias para desarrollar el trabajo en casa. Por un lado, les interesa conocer a profundidad aquellos temas que ven en clase y lo más importante, es que les gusta asistir a las clases para superarse a si mismo en los estudios. Sin embargo, se evidencia que la mayoría de estos jóvenes poseen una motivación extrínseca, es decir que esperan factores externos para realizar esta acción, por ejemplo, en la entrevista mencionaban que iban a la escuela para poder trabajar cuando grandes, teniendo en cuenta que la realidad de asistir a la escuela es para tener conocimiento en diferentes áreas, para convivir con personas diferentes al núcleo familiar, permitiendo aprender de este modo a vivir en sociedad, a establecer normas y reglas para cumplir.

En cuanto a la autoeficacia, es decir, la capacidad que tienen las personas para aprender o rendir efectivamente, se evidenció la buena organización que tienen los estudiantes en cuanto a las tareas y deberes personales. Son conscientes de la importancia de establecer horarios y saber dividir su tiempo para la realización de actividades académicas.

Por otro lado, en cuanto a las condiciones familiares, se observó que existe un buen ambiente familiar, ya que establecen la comunicación de padres a hijos como una herramienta para resolver conflictos a nivel familiar, pues cuentan con la opinión de todos los integrantes de la familia y tienen presente que la mejor estrategia para esto es el dialogo.

Se evidencia el apoyo por parte de algunos de los padres en el proceso escolar en casa, ya que el nivel de participación de estos es considerablemente alto. Así mismo, los padres cumplen sus funciones al tratar de establecer normas y límites dentro del hogar para el desarrollo de sus hijos. Sin embargo, se debe seguir trabajando en la participación de los padres al proceso escolar en casa.

Ahora bien, en cuanto a los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y cuerpo institucional, se observa que hace falta el apoyo por parte de los padres de familia, pues hay estudiantes que carecen del acompañamiento por parte de sus cuidadores o familiares, sin embargo, también se encuentra que los familiares colaboran hasta donde esté su alcance de sus conocimientos.

Con respecto al programa desarrollado, se pudo observar que sirvió para potencializar aquellas estrategias utilizadas por estudiantes, padres de familia y docentes, generando un gran impacto en cuanto a los recursos socioemocionales, pues entre todos pudieron conocer e identificar las emociones tanto para los estudiantes como para los padres de familia, entendiendo de esta manera que el desarrollo emocional en la familia es necesario, ya que es de este donde comienzan las primeras relaciones, vínculos afectivos y modelos del comportamiento. Así mismo, los estudiantes pudieron reconocer la importancia de implementar hábitos y técnicas de estudio para mejorar en su rendimiento académico. El programa logró trabajar con los estudiantes el conocimiento y la confianza de ellos mismos, la implementación de la persistencia ante cualquier adversidad junto con el trabajo en los intereses como herramientas motivacionales.

El taller con los padres no se pudo realizar debido a problemas de conexión, pero se espera que, de igual forma, este programa genere impacto en cuanto a las habilidades de comunicación asertiva en los padres de familia, que se conozcan los beneficios que trae la comunicación asertiva en la familia y las diferentes técnicas o herramientas que puedan utilizar para el desarrollo de esta. Así mismo, que los padres de familia comprendan e identifiquen las emociones en los hijos, ya que, la educación emocional, comienza desde el inicio de la vida y esta, debería desarrollarse a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante el trabajo y desarrollo en la educación de las emociones (Aresté, s.f.). De igual forma es importante que reconozcan el desarrollo emocional como el inicio de las primeras relaciones, vínculos afectivos y modelos del comportamiento para el beneficio de los hijos y como tal de la familia.

De igual forma, el trabajo con los docentes ayudó a potencializar el concepto del estrés, la identificación de aquellas situaciones estresantes de la vida cotidiana y algunas alternativas básicas sobre el manejo adecuado del estrés, ya que, en múltiples situaciones, el estrés tiende a hurtar la alegría y la salud integral de cada persona. Cuando este estado se vuelve crónico, tiende a tener demandas y repercusiones negativas en la salud como tal (Cardozo, 2016), pues esta claro que los docentes tienen a cargo no solo la parte académica de los estudiantes, si no también el bienestar de estos.

Por otro lado, y teniendo en cuenta el análisis de la efectividad de los talleres aplicados, se pudo observar que se cumplieron los objetivos propuestos para los talleres, pues se logró en gran medida que tanto los estudiantes como los docentes conocieran principalmente el concepto de las emociones, cómo identificarlas, saber expresarlas y controlarlas, al igual que el concepto



de hábitos, técnicas de estudio, motivación y estrés, junto con la implementación de estrategias o herramientas para el trabajo de estos, por ejemplo, la aplicación de la técnica de relajación y respiración que se hizo con los docentes para que fuese aplicada en una situación estresante.

## Conclusiones

Como respuesta al cierre de las instituciones y continuación del proceso escolar en casa, se implementa este programa psicosocial en tiempos de aislamiento para que la institución educativa continúe fortaleciendo los factores protectores como estrategia para mitigar los riesgos psicosociales en los estudiantes.

De acuerdo con los temas trabajados en el programa como potencializadores de los factores protectores, se concluyó que:

- Realizar un análisis o diagnóstico de las dificultades o problemáticas de una población, permite generar temas adecuados para el desarrollo de un programa.
- La comprensión de las emociones es de gran importancia para el establecimiento de las relaciones tempranas en la vida diaria de los niños.
- El saber establecer hábitos y técnicas de estudio en los niños, es un factor importante para el alcance de un buen rendimiento escolar.
- Es importante que los estudiantes se conozcan así mismos, que conozcan sus debilidades y fortalezas y trabajen estas, que desarrollen la confianza en ellos mismos para la resolución de conflictos por parte de ellos, pues de esta forma, buscarán soluciones y afrontarán situaciones. Esto como técnicas para el desarrollo de la motivación, pues es esta la que mueve toda conducta y la que permite los cambios a nivel personal, escolar y social.
- La comunicación asertiva en la familia permite que los integrantes de la familia puedan decir qué sienten y cómo se sienten sin el miedo de ser juzgados o criticados.
- El trabajo en conjunto con los estudiantes, padres de familia y docentes permite el desarrollo de

- El programa logró implementar estrategias alternativas ante la dificultad del trabajo sin conectividad, permitiendo de esta manera que la información dada en los talleres llegará a cada familia.

### **Sugerencias y recomendaciones**

Se espera que este programa psicosocial se siga implementando en los siguientes años, pues esta crisis sanitaria del COVID-19 llevará a seguir implementando el confinamiento. Por ende, es necesario darle continuidad al programa, seguir potencializando el estudio en casa, pues es de esta forma que los niños, niñas y jóvenes tengan presente que el estudio no es una obligación escolar, sino que es una iniciativa para adquirir nuevos conocimientos.

Así mismo, se debe trabajar con los padres de familia, pues es importante que estos estimulen o animen a sus hijos para que ellos se apoderen del proceso en el que están y logren esforzarse en cada etapa, garantizando un buen desarrollo y crecimiento personal.

Igualmente, se recomienda que los docentes continúen siendo parte del proceso, pues es de gran importancia que estos muestren ante los estudiantes habilidades o estrategias no solo en la parte académica sino también como apoyo para ellos ante cualquier situación.

## Referencias

Acosta, G. & Avilés, B (2016). Gestión emocional: factor crítico de la competitividad emocional en el profesorado universitario

Álvarez, M<sup>a</sup>. (2014). *Reconocimiento y comprensión de emociones en educación infantil: Diseño de una Unidad Didáctica para Educación Infantil* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

Álvarez, M. & Bisquerra, R. (1996). Manual de orientación y tutoría. Cisspraxis

Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

Betina, & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23),159-182.[fecha de Consulta 2 de Diciembre de 2020]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18424417009>

Bonilla, S & Marcilla, Y. (2015). Factores protectores que favorecen la realización de proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución Juventud con una Misión (trabajo de grado). Corporación Universitaria Lasallista.

Cano, S. & Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1),58-67. [fecha de Consulta 20 de noviembre de 2020]. ISSN: 2145-549X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5177/517751763003>

Casadiago et al. (2015). Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo human integral en la familia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Cardozo, A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*, (15), 75-98. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es)

Cascullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación de bienestar psicológico. *Psicología*. 18(2). 37-47

Correa et al., (2000-2002). Detection of psychosocial risk in children. Integral health for childhood. *Social pediatrics*.

Correa, N. & Rodríguez, J. (s.f.). Estrategias De Resolución De Conflictos En La Pareja: Negociando En Lo Cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea]. 2014, 6(1), 89-96[fecha de Consulta 21 de noviembre de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851790009>

Covarrubias, P. & Piña, M. (2004). La interacción maestro-alumno y su relación con el aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XXXIV:(1),47-84. [fecha de Consulta 21 de noviembre de 2020]. ISSN: 0185-1284. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=270/27034103>

Choque, R. & Chirinos, J. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escuela de Huancavelica.

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT No 2*. Universidad Pedagógica Nacional

Del Barrio, V. & Carrasco, M. (2009). Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar.

Deza, V. (2015). Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación pobreza de instituciones educativas en Villa el Salvador. *Unifé*, 23(2).

Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE).

Programa De Actividades Para Centros Y Maestros de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE) Volumen 12.

Fernández, A., Dufey, M. & Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2(1),8-20. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1793/179317882002>

García, F. & Doménech F. (2014). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 1(0), 1-18.

Hernández López, José Manuel, Lozano Bleda, José Héctor, & Santacreu Mas, José. (2011). La evaluación de la persistencia basada en una tarea de aprendizaje adquisición-extinción. *Escritos de Psicología (Internet)*, 4(1), 25-33. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092011000100004&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092011000100004&lng=es&tlng=es).

Lastre, K., López, L. & Alcázar, C. (2018). Relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *Psicogente*, 21(39), 102-115. <http://doi.org/10.17081/psico.21.39.2825>

Loaiza, C., Herazo, L. & Ruiz, D. (2016). *Factores protectores psicosociales y el nivel de estrés en trabajadores de peluquerías, salones de belleza y barberías de una asociación de peluquerías de la localidad de Tunjuelito de Bogotá* (trabajo de grado). Pontificia Universidad Javeriana.

Manucci, M. (2017). *Competitividad Emocional*. Buenos Aires: Ediciones B.

Marchena et al.(s.f.). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Universidad de Cádiz

Mikulic, I., Caballero, R., Vizioli, N y Hurtado, G. (2017). Estudio de las competencias socioemocionales en diferentes etapas vitales. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*. Vol. 3, N°1, 374-382

Palermo, G. (2009). «Delinquency: Risks and Protective factors». *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 3, p. 247.

Pérez, P. (s.f.). Evaluación y diseño de programas psicosociales. Metodologías y técnicas

Ministerio de Educación (2020). Estrategias de apoyo al aprendizaje

Mollón, O. (2015). Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+ emocionales” (trabajo de grado).

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*

Organización Mundial de la Salud (2020). Tema de salud en factores de riesgo.

Punset E. (2008) Brújula para navegantes emocionales. España. Editorial Grael.

Rolls, E. (1999) *The Brain and Emotion*. Oxford: Oxford University Press.

Ruiz, I. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de apoyo social V.I.D.A (Vínculos Interpersonales de Apoyo). España: Universidad de las palmas de Gran Canaria, Departamento de Enfermería.

Valenzuela et al. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 41(1), 351-361. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052015000100021>

Varela, A. & Osorio, Y. (2014). *Identificación de factores psicosociales en la institución educativa los Andes de Florencia* (trabajo de grado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia CEAD Florencia.

Wispé, L. (1987). History of the concept of empathy. En Eisenberg, N. & Strayer J. (Ed.) *Empathy and its development*.



**Anexos**

**Anexo 1**

**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUA L</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>Población</b>	<b>Pregunta</b>
Condiciones personales	Son aquellos estados o factores que influyen considerablemente en la forma de pensar y actuar de cada persona.	<p>Motivación: impulso que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados.</p> <p>Hay 2 tipos de motivación: intrínseca (aquellas situaciones donde el individuo efectúa actividades por el gusto de hacerlas, independientemente e si recibe una</p>	<p>Motivación:</p> <p>Motivación académica intrínseca para conocer, para el logro de objetivos propuestos y para sentir experiencias estimulantes.</p> <p>Motivación académica extrínseca: identificación</p>	Estudiantes	<p>¿Sientes alegría cuando aprendes nuevas cosas en clase?</p> <p>¿Te interesa saber más acerca de los temas que ves en clase?</p> <p>¿Te gusta asistir a clases para superarte a ti mismo en tus estudios?</p> <p>¿Asistes a la escuela para poder trabajar</p>

		<p>recompensa o no. La extrínseca (factores externos que llevan al individuo a realizar una acción, en esta se recibe cierto tipo de recompensa).</p> <p>Auto eficacia: capacidad para aprender o rendir efectivamente</p>	<p>Interés en las actividades escolares</p> <p>Autoeficacia</p> <p>Responsabilidad personal (lista de tareas, crear rutinas y hábitos, fijar objetivos académicos)</p>		<p>cuando grande?</p> <p>Interés en clases:</p> <p>¿Tengo interés en el desarrollo de guías y actividades escolares?</p> <p>Autoeficacia:</p> <p>¿Realizo una lista semanal de las tareas académicas por hacer?</p> <p>¿Divido mi tiempo para realizar actividades académicas y personales?</p> <p>¿Me fijo objetivos académicos?</p> <p>Responsabilidad:</p> <p>¿Durante el día tengo horarios para cumplir con mis deberes escolares y tareas en casa?</p>
Condiciones familiares	Son las estructuras y patrones interactivos	Sistema de comunicación	Comunicación familiar	Padres de familia/acua	Comunicación familiar:

	<p>del sistema familiar.</p>	<p>familiar: permite a sus integrantes, crecer, desarrollarse, establecer normas y límites, resolver conflictos, comprenderse entre sí y en la sociedad.</p>	<p>Resolución de conflictos a nivel familiar</p> <p>Expresión de emociones</p>	<p>dientes</p>	<p>¿Si sus hijos tienen algún problema, ustedes como padres son los primeros en saber?</p> <p>¿Cuándo surge un problema se tiene la opinión de todos?</p> <p>¿Utilizan el dialogo para resolver los problemas?</p> <p>Resolución de conflictos:</p> <p>¿Entre los miembros de la familia piden ayuda cuando la necesitan?</p> <p>¿Los miembros de la familia resuelven tranquilamente los problemas?</p> <p>Expresión de emociones:</p> <p>¿Cuándo sus hijos hablan los escuchan?</p> <p>¿Es fácil para los miembros de la familia expresar sus emociones?</p>
--	------------------------------	--	--	----------------	--

		<p>Apoyo en casa /compromiso de los padres</p>	<p>Ayuda que reciben los hijos en casa / Participación de los padres en la educación de sus hijos</p>	<p>¿Cada uno de los miembros de la familia comparte los sentimientos abiertamente?</p> <p>¿Se expresan afecto entre todos los miembros de la familia?</p> <p>Ayuda que reciben los hijos en casa:</p> <p>¿Cuánta ayuda brinda usted a sus hijos en el desarrollo de actividades escolares en casa?</p> <p>Participación de los padres en la educación de sus hijos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de participación de papá y mamá en la educación de sus hijos?</p> <p>¿Establecen rutinas para la realización de los deberes y tareas en casa? Ambiente familiar:</p> <p>¿Cómo es el ambiente familiar en casa?</p>
		<p>Ambiente familiar</p>	<p>AMBIENTE FAMILIAR:</p>	

			<p>Periodicidad de la comunicación con padres de familia</p>		<p>comunicación con padres de familia:</p> <p>¿Los maestros mantienen comunicación con los estudiantes y padres de familia? ¿por qué medios?</p> <p>Periodicidad:</p> <p>¿Con qué frecuencia se mantiene comunicación con los padres de familia?</p>
--	--	--	--	--	--

## Anexo 2

### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA COORDINADOR, ORIENTADORA ESCOLAR Y DOCENTES

**Objetivo:** Identificar el apoyo por parte de la institución en cuanto a recursos pedagógicos y metodológicos brindados para el trabajo en casa junto con la comunicación que se mantiene con los padres de familia.

**Dimensiones:** Recursos pedagógicos y metodológicos, y comunicación con padres de familia.

#### Preguntas:

- ¿Hace falta el apoyo de los padres para el desarrollo del proceso escolar en casa?
- ¿Cuenta la institución con recursos tecnológicos para brindar a aquellas familias que no los tienen?
- ¿La institución ha brindado recursos para desarrollar el trabajo en casa?
- ¿Qué tipos de recursos (material físico, virtual, por mensajería)?
- ¿Con qué recursos no cuenta la institución para que los estudiantes desarrollen el trabajo en casa?
- ¿Se observa interés por parte de los estudiantes en el proceso escolar y estudio en casa?
- ¿Los maestros mantienen comunicación con los estudiantes y padres de familia?  
¿por qué medios?
- ¿Con qué frecuencia se mantiene comunicación con los padres de familia?

**COLEGIO INTEGRADO CAMILO TORRES  
SAN VICENTE DE CHUCURÍ, SANTANDER**

#### ENCUESTA INDICADORES PERSONALES - Estudiantes

**OBJETIVO:** Identificar las condiciones personales que afectan el proceso escolar en casa:

**DIMENSIONES:** Motivación, autoeficacia y ambiente familiar.

- ¿Tengo interés en el desarrollo de guías y actividades escolares?
- ¿Realizo una lista semanal de las tareas académicas por hacer?
- ¿Divido mi tiempo para realizar actividades académicas y personales?
- ¿Me fijo objetivos académicos?
- ¿Durante el día tengo horarios para cumplir con mis deberes escolares y tareas en casa?
- ¿La relación con mis padres/cuidadores es buena?
- ¿Tengo apoyo de mis padres para la realización de las actividades escolares?
- ¿Es fácil contarle mis problemas a mis papás o cuidadores?
- ¿Mis padres están pendientes de mi proceso escolar?

## **FAMILIA**

**OBJETIVO:** Identificar las condiciones familiares que afectan el proceso escolar en casa.

**DIMENSIONES:** sistemas de comunicación familiar (expresión de emociones, resolución de conflictos), apoyo en casa, compromiso de los padres

- ¿Cómo es el ambiente familiar en casa?
- ¿Entre los miembros de la familia se piden ayuda cuando la necesitan?
- ¿Cuándo sus hijos hablan los escuchan?
- ¿Si sus hijos tienen algún problema, ustedes como padres son los primeros en saber?
- ¿Cuándo surge un problema se tiene la opinión de todos?
- ¿Utilizan el dialogo para resolver los problemas?
- ¿Establecen rutinas para la realización de los deberes y tareas en casa?

- ¿Es fácil para los miembros de la familia expresar sus emociones?
- ¿Los miembros de la familia resuelven tranquilamente los problemas?
- ¿Se expresan afecto entre todos los miembros de la familia?
- ¿Cada uno de los miembros de la familia, comparte los sentimientos abiertamente?
- ¿Cuánta ayuda brinda usted a sus hijos en el desarrollo de actividades escolares en casa?
- ¿Cuál es el nivel de participación de papá y mamá en la educación de sus hijos.

### Anexo 3

Ficha evaluativa taller estudiantes

#### Ficha de evaluación sobre los talleres psicoeducativos para estudiantes de los grados 1, 2, 3, 4, y 5 de la sede D comuneros

A continuación, encontrarás una serie de preguntas sobre los talleres realizados. Por favor indica con una “X” el grado de acuerdo para cada una.

Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
-----------	-------	---------	------------

#### Taller 1: Identificación, comprensión, expresión y control de las emociones.

Fecha de aplicación: jueves 15 de octubre 2020

	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
1. Aprendí el concepto de las emociones				
2. Soy capaz de identificar las emociones trabajadas en el taller: ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa				
3. El taller me sirvió a reconocer algunas formas de expresar las emociones				
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller				



5. El horario y la duración del taller fue el adecuado				
6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron a mi aprendizaje				

**Observaciones del taller:**

**Taller 2: Hábitos y técnicas de estudio**

**Fecha: jueves 22 de octubre 2020**

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
1. Reconocí algunos hábitos de estudio				
2. Reconocí la importancia de implementar hábitos y técnicas de estudio para mejorar mi rendimiento académico				
3. Reconocí algunas técnicas de estudio				
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller				
5. El horario y la duración del taller fue el adecuado				
6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron a mi aprendizaje				

**Observaciones:**

**Taller 3: Motivación**

**Fecha: jueves 29 de octubre 2020**

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
1. Aprendí el concepto de				

motivación				
2. Conocí las diferentes técnicas para trabajar la motivación				
3. Durante mi proceso escolar realice algunas de las técnicas de motivación				
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller				
5. El horario y la duración del taller fue correcta				
6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron a mi aprendizaje				

**Observaciones:**

Ficha evaluativa docentes al taller estudiantes

**Ficha de evaluación para los docentes de los grados 1º, 2º, 3º, 4º, y 5º de la Institución Educativa Camilo Torres**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas sobre los talleres realizados a estudiantes y docentes. Por favor indica con una “X” el grado de acuerdo o desacuerdo de estos

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Neutral	En acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	------------	---------	------------	-----------------------

**Taller 1: Identificación, comprensión, expresión y control de las emociones.**

**Fecha de aplicación: jueves 15 de octubre 2020**

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
1. Aprendí el concepto de las emociones				
2. Soy capaz de identificar las emociones trabajadas en el taller: ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa				
3. El taller me sirvió a reconocer algunas formas de expresar las emociones				
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller				
5. El horario y la duración del taller fue el adecuado				



6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron a mi aprendizaje				
--	--	--	--	--

**Observaciones:**



**Taller 2: Hábitos y técnicas de estudio**

**Fecha: jueves 22 de octubre 2020**

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
1. Reconocí algunos hábitos de estudio				
2. Reconocí la importancia de implementar hábitos y técnicas de estudio para mejorar mi rendimiento académico				
3. Reconocí algunas técnicas de estudio				
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller				
5. El horario y la duración del taller fue el adecuado				
6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron a mi aprendizaje				

**Observaciones:**

**Taller 3: Motivación**

**Fecha: jueves 29 de octubre 2020**

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
1. Aprendí el concepto de motivación				
2. Conocí las diferentes técnicas para trabajar la motivación				
3. Durante mi proceso escolar realizo algunas de las técnicas de motivación				
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller				
5. El horario y la duración del taller fue correcta				
6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron a mi aprendizaje				

**Observaciones**

**Ficha de evaluación para los docentes de los grados 1°, 2°, 3°, 4°, y 5° de la Institución Educativa Camilo Torres**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas sobre los talleres realizados a estudiantes y docentes. Por favor indica con una “X” el grado de acuerdo o desacuerdo de estos

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Neutral	En acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	------------	---------	------------	-----------------------

**Taller 1: Identificación, comprensión, expresión y control de las emociones.**  
**Fecha de aplicación: jueves 15 de octubre**

	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>En acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>1.</b> Se aprendió sobre el concepto de las emociones					
<b>2.</b> Los estudiantes fueron capaces de identificar las emociones trabajadas en el taller: ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa					
<b>3.</b> El taller les sirvió para reconocer algunas formas de expresar las emociones					
<b>4.</b> Me gustaron las actividades realizadas en					



el taller					
5. El horario y la duración del taller fue el adecuado					
6. Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes					

**Observaciones:**

**Taller 2: Hábitos y técnicas de estudio**

**Fecha: jueves 22 de octubre 2020**

	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>En acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Los estudiantes lograron reconocer algunos hábitos de estudio					
2. Reconocieron la importancia de implementar hábitos y técnicas de estudio para mejorar su rendimiento académico					
3. Reconocieron algunas técnicas de estudio					
4. Me gustaron las actividades realizadas en el taller					
5. El horario y la					

duración del taller fue el adecuado					
<b>6.</b> Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes					

**Observaciones:**

**Taller 3: Motivación**

**Fecha: jueves 29 de octubre 2020**

	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>En acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>1.</b> Los estudiantes aprendieron el concepto de motivación					
<b>2.</b> Conocieron las diferentes técnicas para trabajar la motivación					
<b>3.</b> Durante el proceso escolar los estudiantes realizan algunas de las técnicas de motivación					
<b>4.</b> Me gustaron las actividades realizadas en el taller					
<b>5.</b> El horario y la duración del taller fue correcta					
<b>6.</b> Los materiales y actividades realizadas en el taller contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes					

**Observaciones:**

Ficha evaluativa docentes

**Ficha de evaluación sobre los talleres psicoeducativos para docentes de los grados 1, 2, 3, 4, y 5 de la sede D comuneros**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas sobre los talleres realizados a estudiantes y docentes. Por favor indica con una “X” el grado de acuerdo o desacuerdo de estos

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Neutral	En acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	------------	---------	------------	-----------------------

	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>En acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>1.</b> El propósito del taller cumplió con mis expectativas					
<b>2.</b> El contenido del taller favorece al proceso escolar					
<b>3.</b> Las actividades fueron adecuadas con los objetivos del taller					
<b>4.</b> Los recursos utilizaron fueron relevantes para la práctica del taller					
<b>5.</b> Dominio del					





Universidad  
Pontificia  
Bolivariana

SECCIONAL BUCARAMANGA

tema por la persona encargada del taller					
---	--	--	--	--	--

**Observaciones:**

**Anexo 4**

**Programa**

# AYUDÉMONOS EN CASA



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PSICOSOCIAL EN  
TIEMPOS DE AISLAMIENTO PARA ESTUDIANTES,  
DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMILO TORRES DEL  
MUNICIPIO SAN VICENTE DE CHUCURÍ**

## **CONTENIDO**

### **1.CONTEXTUALIZACIÓN**

### **2.OBJETIVOS**

### **3.MARCO TEÓRICO**

### **4.PLANEACIÓN TEMÁTICA**

### **5.REFERENCIAS**



Debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19 y su crecimiento a nivel mundial, las instituciones educativas se vieron en la tarea de asumir tanto el liderazgo como la implementación de nuevas técnicas o herramientas para que los estudiantes pudieran continuar con su proceso escolar desde casa. Sin embargo, esta nueva modalidad trajo consigo una serie de problemas para las instituciones, pues no todos los estudiantes contaban con la capacidad de estudiar a distancia.

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, en la Institución Educativa Camilo Torres, muchas familias no cuentan con el servicio de internet o aparatos electrónicos para suplir sus deberes escolares. De igual forma, por los efectos negativos de esta crisis, se presentan casos en la institución donde se observan diferentes factores de riesgo a nivel individual, familiar y escolar.

Por esta desigualdad y a fin de seguir contribuyendo al proceso educativo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la Institución Camilo Torres, se decide desarrollar un programa de formación psicosocial, el cual trabaje en la prevención y aplacamiento de la deserción escolar, así mismo, en el cual se brinden recomendaciones, estrategias y herramientas para disminuir los factores de riesgo, de tal manera que este ejercicio sea efectivo teniendo en cuenta las necesidades de la institución.

## **OBJETIVO GENERAL:**

- **Generar recursos personales, familiares y educativos para el afrontamiento adecuado del confinamiento escolar.**

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- **Determinar espacios de trabajo grupal para estudiantes, docentes y padres de familia que potencien sistemas de relación con recursos socioemocionales, instructivos y formativos.**
- **Crear recursos y materiales que permitan la reflexión en casa de las situaciones personales.**
- **Desarrollar estrategias para el trabajo sin conectividad que permitan la comprensión y el desarrollo del programa.**

## **2.OBJETIVOS**

### 3. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta el aislamiento preventivo obligatorio debido a la Emergencia Sanitaria a causa del Coronavirus (COVID-19), el Ministerio de Educación Nacional, junto con las Secretarías de Educación en Colombia, optaron por implementar estrategias pedagógicas de la *Escuela en casa* en casa, para continuar el desarrollo en el sector educativo con niños, jóvenes y adolescentes, dado que el proceso de aprendizaje que llevaban con normalidad se había visto afectado al cambiar de manera drástica sus rutinas y hábitos de estudio (Ministerio de Educación, 2020).

Con el fin de contribuir con el proceso educativo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la Institución Camilo Torres, se consideró pertinente desarrollar un programa de formación y orientación psicosocial, en el cual se brindarán recomendaciones para que este ejercicio sea efectivo, teniendo en cuenta las necesidades de la institución. Así mismo, este trabajo tiene como fin reconocer las diferentes características individuales de los estudiantes junto con sus capacidades para desarrollar de manera autónoma los compromisos propuestos por la institución. En este orden de ideas, se hace indispensable reforzar el acompañamiento familiar para los educandos, pues sus acudientes son los encargados de dar protección, cuidado y apoyo en el desarrollo emocional de los niños y jóvenes, evitando de esta manera los riesgos psicosociales junto con la deserción escolar

### 3. MARCO TEÓRICO

a. **Factores individuales:** Características personales que pueden ocasionar dificultades en la relación con el entorno. (Deza, 2015). Sin embargo, existen condiciones que pueden contrarrestar las falencias en esta variable, entre ellas tenemos la inteligencia emocional, entendida como la capacidad que tiene una persona de evaluar, comprender, regular y expresar emociones; al igual que la autoeficacia, definida como el pensamiento o ideología que tiene cada persona para enfrentar nuevas tareas y dar posibles soluciones a situaciones difíciles por las que pueda pasar (Cid, Orellana, & Barriga, citado por Loaiza, Herazo & Ruiz 2016).

b. **Factores familiares:** En esta categoría se ubican “la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos.” (Deza, 2015, p.232). Para complementar un poco a Deza, se hace preciso añadir que:

En vista de las condiciones socioeconómicas y ambientales por las que pasa Colombia, como la pobreza, violencia, alcoholismo, drogadicción y los nuevos modelos de familia, así como los cambios frecuentes de pareja, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, son sometidos a condiciones de estrés que llevan a circunstancias poco favorables para su estabilidad mental y emocional que interfieren con su desarrollo, por la falta de acompañamiento, afecto y figuras significativas estables. (Correa et al., 2003, p.10).

En suma, se refiere a Ruiz (2013), con quien se puede concluir que el apoyo social es un aspecto favorable para este factor familiar, pues a partir de esto, se establecen relaciones entre todos los individuos de la familia, creando de esta manera grados de proximidad, relevancia y efectividad.

### 3. MARCO TEÓRICO

- c. **Factores ligados al grupo de pares:** En este grupo se encuentran “el ser rechazado por los pares, el pertenecer a un grupo con una actitud favorable hacia comportamientos de riesgo, como, por ejemplo, el consumo abusivo de drogas” (Deza, 2015, p.232). Notamos como la influencia de los semejantes y la aprehensión de sus conductas autodestructivas conforman un detonante factor de riesgo.
- d. **Factores escolares:** La escuela es aquella institución que ayuda de igual forma en el desarrollo de niños y jóvenes, pues es aquí donde pasan la mayor parte de su tiempo. Por ende, que los profesores no brinden un buen apoyo o que se presenten conflictos con los compañeros del salón, puede generar efectos importantes sobre los estudiantes (Deza, 2015). Aquí, de igual forma se trabajaría la condición de apoyo social por parte de los docentes y estudiantes, al igual que el *engagement*, aspecto con el que se permite la construcción de relaciones que deben tener los maestros con sus estudiantes, y viceversa.

En suma, los distintos factores de riesgo, entre los que destacan “el ausentismo, la violencia escolar, el bullying, el fracaso escolar, las malas influencias, el consumo de drogas, la ausencia de valores, los conflictos, el bienestar físico y psicológico del estudiante, los intereses, la motivación, entre otros” (Varela & Osorio, 2014, p.24), requieren de una identificación inmediata y del conocimiento de factores protectores para mitigar y contrarrestar las distintas consecuencias directas e indirectas en el desarrollo psico-socio-educativo de los niños y jóvenes. Por consiguiente, se requiere redireccionar recursos y reforzar las distintas intervenciones y estrategias para que tengan una mayor eficacia.



### 3. MARCO TEÓRICO

En este orden de ideas, cuando se habla de factores protectores, se hace referencia a aquellos recursos personales, familiares o sociales que permitan neutralizar aquellas consecuencias negativas que traen los factores de riesgo. Por ende, “la identificación de los factores de riesgo tiene que complementarse necesariamente con el conocimiento de los factores de protección, ya que estos funcionan como barreras evitando que las situaciones estresantes afecten al joven” (Casullo y Castro en Bonilla y Mancilla, 2015, p.26). Así mismo, es necesario tener en cuenta que existen factores protectores tanto personales (empatía, autoestima, autonomía, sentimientos de autoeficiencia, independencia, capacidad de resolución de problemas), como sociales (Bonilla, S. & Marcilla, Y. (2015), en los que se hace indispensable la comunicación abierta y asertiva, por lo cual la dinámica familiar y las relaciones socio-afectivas entre pares se convierten en autores con incidencia directa, por lo cual es necesario tener vínculos fuertes y estables, basados en normas y acuerdos tanto tácitos como explícitos que garanticen un desarrollo psicosocial sólido de los individuos.

Finalmente, teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, se espera evaluar y desarrollar estos mecanismos protectores para motivar a los estudiantes y evitar de esta manera, la deserción escolar.

- **La temática se trabajará por medio de talleres formativos para cada grado de la sede D Comuneros.**
- **Estos talleres serán aplicados por el ente encargado en orientación escolar. Para los estudiantes y padres de familia, se realizarán 2 talleres al mes y para los docentes los 3 talleres al principio del año escolar.**
- **En primera instancia, este programa será desarrollado primero para los docentes, seguido de un trabajo en conjunto en los talleres para estudiantes y padres de familia.**
- **Los talleres se realizarán cada uno por grado.**

# PLANEACIÓN TEMÁTICA



## ESTUDIANTES

Se tendrán en cuenta componentes:

### 1. RECURSOS PARA LA IDENTIFICACIÓN, COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

Este componente aporta a los estudiantes conocimientos, capacidades y habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada las problemáticas emocionales. De igual forma, se trabajará la motivación.

### 2. RECURSOS ACADÉMICOS/PEDAGÓGICOS:

Este componente establece funciones pedagógicas que ayudan a la enseñanza y potencialización del aprendizaje, para que, de esta forma, se logren los objetivos y metas propuestos.

#### Acciones para trabajar con conectividad:

- Creación de espacios grupales para la aplicación de los talleres formativos acerca de los temas a trabajar anteriormente descritos. **Anexo 3.1**
- Ayudas visuales para la explicación temática como diapositivas y videos
- Elaboración de una infografía por tema, las cuales explicarán de manera detalla los temas a trabajar. Estas serán compartidas en la página del colegio **Anexo 3.2**

#### Acciones para trabajar sin conectividad:

- Mensajes de texto por taller con recomendaciones de los talleres realizados. **Anexo 3.3**
- Material físico por tema que se le entregará a cada estudiante de los grados a trabajar. **Anexo 3.4**

# PLANEACIÓN TEMÁTICA

## MATRIZ FORMATIVA DE LA TEMÁTICA A TRABAJAR EN LOS TALLERES CON ESTUDIANTES

HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA			
GRADOS	EMOCIONES	HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO	MOTIVACIÓN ESCOLAR
1°	Taller 1. ¿Qué son las emociones?	Taller 6. ¿Qué hacemos en nuestro día a día?	Taller 11. ¿Qué quiero ser cuando grande?
2°	Taller 2. Identificación de emociones	Taller 7. ¿Cómo organizo mi tiempo?	Taller 12. Motivación hacia el logro
3°	Taller 3. Saber comprender las emociones	Taller 8. ¿Qué son los hábitos de estudio?	Taller 13. Conocernos a sí mismos
4°	Taller 4. Saber expresar las emociones	Taller 9. “Mi rutina de estudio”	Taller 14. Desarrollar la confianza en sí mismos
5°	Taller 5. Saber controlar las emociones	Taller 10. ¿Qué técnicas nos sirven para estudiar?	Taller 15 ¿Somos persistentes?

# PLANEACIÓN TEMÁTICA



## PADRES DE FAMILIA

Mediante trabajo sincrónico, se desarrollarán los componentes:

### 1. **Inteligencia emocional**

Es necesario, enfocar de igual forma a los padres de familia en el campo de la inteligencia emocional, ya que, con esto, logran adquirir algunas habilidades que permitan ayudar a sus hijos a reconocer y desarrollar sus emociones de una manera correcta.

### 2. **Comunicación asertiva y efectiva**

La comunicación es la principal herramienta para todas las relaciones humanas. Las personas en su mayoría tratan de comunicar algo, sea verbalmente o no. Por esto, la comunicación siempre está presente en el día a día de cada persona.

### 3. **Apoyo familiar / compromiso de los padres:**

Existen elementos que determinan el cumplimiento de los logros en cuanto al rendimiento académico, entre estos: el apoyo o compromiso de los padres en este proceso, pues el tiempo de dedicación, orientación y el aconsejar, facilita la obtención de logros de sus hijos.

#### **Acciones para trabajar con conectividad:**

- Sugerir la creación de espacios con videoconferencias para trabajar la temática a desarrollar en talleres formativos. **Anexo 3.1**
- Una infografía por tema que sean publicadas en la página del colegio con la información de manera concisa. **Anexo 3.2**

#### **Acciones para trabajar sin conectividad:**

- Mensajes de texto por tema con recomendaciones de los talleres realizados. **Anexo 3.3**
- Material físico por tema que se le entregará a cada estudiante de los grados a trabajar. **Anexo 3.4**

**MATRIZ FORMATIVA DE LA TEMÁTICA A TRABAJAR EN LOS TALLERES CON PADRES DE FAMILIA**

RECURSOS EMOCIONALES, COMUNICACIÓN Y APOYO FAMILIAR			
Padres de familia	EXRESIÓN DE EMOCIONES	HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA	APOYO FAMILIAR
	Taller 1. Poner nombre e identificar las emociones	Taller 3. Beneficios de la comunicación asertiva	Taller 6. “Conociéndonos más”
	Taller 2. Regulación de las emociones	Taller 4. Pautas de la comunicación asertiva en la familia	Taller 7. Reconocer las funciones de los padres en la escuela
		Taller 5. Técnicas de comunicación asertiva	Taller 8. Resolución de conflictos

# PLANEACIÓN TEMÁTICA

## DOCENTES

Se tendrán en cuenta componentes:

### 1. Manejo del estrés

Espacio propio para que los docentes tengan la capacidad de afrontar el nivel alto de estrés que se puede estar presentando bajo las circunstancias en que se encuentran trabajando.

#### Acciones para trabajar:

- Explicación detallada del cansancio emocional y sus consecuencias por medio de videoconferencias.
- Un taller en donde se ofrezca un espacio para desarrollar o trabajar en aquellas técnicas o herramientas que disminuyan el estrés laboral.

### 2. Identificación de los problemas emocionales y conductuales de los estudiantes

Es importante que los docentes reconozcan los signos y síntomas de aquellos estudiantes que presentan problemas emocionales y conductuales, con el fin de comunicarle a los padres de familia, para que, de esta forma, se logre intervenir a tiempo.

#### Acciones para trabajar:

- Explicación de aquellos signos y síntomas que muestren la presencia de algún problema que puede estar afectado a los estudiantes en su proceso tanto personal como escolar.

### 3. Red de apoyo

Es necesario brindar este espacio para hablar sobre la importancia de brindarle apoyo a los estudiantes y que estos vean a los docentes no solamente como los profesores sino también como personas que los pueden ayudar ante cualquier situación.

#### Acciones para trabajar:

- Sugerir la creación de un espacio por videoconferencia para hablar sobre la importancia que tiene el apoyo por parte de los docentes hacia los estudiantes.
- Infografía por tema de manera concisa que abarque la temática trabajada. **Anexo 3.2**

**MATRIZ FORMATIVA DE LA TEMÁTICA A TRABAJAR EN LOS TALLERES CON DOCENTES**

RECURSOS			
	MANEJO DEL ESTRÉS	IDENTIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES	RED DE APOYO
Docentes	Taller 1. Manejo del estrés	Taller 2. Identificación de los problemas emocionales	Taller 3. Red de apoyo



# REFERENCIAS

- Bonilla, S & Marcilla, Y. (2015). Factores protectores que favorecen la realización de proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución
- Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación de bienestar psicológico. *Psicología*. 18(2). 37-47
- Correa et al., (2000-2002). Detection of psychosocial risk in children. Integral health for childhood. Social pediatrics. Universidad de Antioquia, Medellín.
- Choque, R. & Chirinos, J. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escuela de Huancavelica, Perú.
- Deza, V. (2015). Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación pobreza de instituciones educativas en Villa el Salvador. *Unifé*, 23(2).
- Loaiza, C., Herazo, L. & Ruiz, D. (2016). *Factores protectores psicosociales y el nivel de estrés en trabajadores de peluquerías, salones de belleza y barberías de una asociación de peluquerías de la localidad de Tunjuelito de Bogotá* (trabajo de grado). Pontificia Universidad Javeriana.
- Mikulic, I., Caballero, R., Vizioli, N y Hurtado, G. (2017). Estudio de las competencias socioemocionales en diferentes etapas vitales. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*. Vol. 3, N°1, 374-382
- Ruiz, I. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de apoyo social V.I.D.A (Vínculos Interpersonales de Apoyo). España: Universidad de las palmas de Gran Canaria, Departamento de Enfermería.
- Varela, A. & Osorio, Y. (2014). *Identificación de factores psicosociales en la institución educativa los Andes de Florencia* (trabajo de grado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia CEAD Florencia.

# ANEXOS

ANEXO 1.

TALLERES DE FORMACIÓN

**TALLER 1 ESTUDIANTES**

**GRADO PRIMERO**

**¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

- **Marco teórico**

La educación emocional empieza al inicio de la vida y esta debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante un trabajo temprano en la educación de las emociones (Aresté, s.f.).

Esta educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo con el objetivo de mejorar la calidad humana tanto a nivel personal como en su convivencia social. Entendemos educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencia del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Aresté, s.f.).

El informe Delors (UNESCO, 1998) considera la educación emocional como algo imprescindible para el desarrollo cognitivo de la persona. Además, la califica como un elemento fundamental para la prevención de conflictos ya que muchos problemas tienen la raíz en el ámbito emocional. Dicho informe considera cuatro pilares básicos para la educación del siglo XXI. Entre ellos, se establece la necesidad de una educación emocional para aprender a ser una persona responsable y aprender a vivir con los demás (Aresté, s.f.).

Entre estos pilares, se encuentran:

- Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida

- Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
- Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal
- Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos

Si bien, existen múltiples clasificaciones de las emociones básicas o primarias, normalmente el número varía entre dos y ocho (del Barrio, 2002 citado por Álvarez, 2014). La clasificación más aceptada es la de Ekman, quien distingue seis emociones básicas (miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco), a partir de las cuales se puede construir un repertorio general de las mismas.

Vallejo (1997) afirma: “la tristeza y la alegría son como dos estados de ánimo opuestos y básicos; el miedo normal como mecanismo de defensa que es componente primario de la vida del niño; y la ira/irritabilidad puede presentarse de manera natural como estado fundamental del ánimo”.

#### **Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes conceptos básicos sobre qué son las emociones

#### **Objetivos específicos:**

Desarrollar actividades dinámicas para la comprensión de la temática

#### **- Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### **- Recursos**

**Con conectividad:** viodeollamada, hojas, recortes, colores

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

**- Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

#### **- Metodología**

Como primera medida, se da el saludo a los estudiantes, explicando la temática que se va a desarrollar. Para esto, se inicia con una actividad rompe hielo en donde tendrán que enumerarse y a partir de esto, comenzarán diciendo sus nombres y cómo se están sintiendo.

Con esto, se abre paso a una serie de preguntas sobre ¿qué son para los estudiantes las emociones? Después de escuchar sus respuestas, se realiza la explicación sobre la definición de las emociones. A continuación, se

implementa la siguiente actividad que tiene por nombre “El diccionario de las emociones”, en donde los estudiantes deberán pegar en una hoja, recortes de personas expresando emociones, con esto, deberán identificar cada emoción y clasificarla con el nombre respectivo. En este taller, se trabajarán las emociones más básicas por la edad de los participantes, entre estas: alegría, tristeza, rabia y miedo. Mientras los estudiantes van pegando sus recortes, se va mencionando cómo se manifiestan las emociones físicamente en el cuerpo de cada persona, qué situaciones u objetos causan esas emociones.

Así, se trabajaría con los estudiantes el reconocimiento de las emociones junto con la definición.

### **Referencias**

Álvarez, M<sup>a</sup>. (2014). *Reconocimiento y comprensión de emociones en educación infantil: Diseño de una Unidad Didáctica para Educación Infantil* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

## **TALLER 2 ESTUDIANTES**

### **GRADO SEGUNDO**

#### **IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES**

##### **- Marco teórico**

La educación emocional empieza al inicio de la vida y esta debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante un trabajo temprano en la educación de las emociones (Aresté, s.f.).

Esta educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo con el objetivo de mejorar la calidad humana tanto a nivel personal como en su convivencia social. Entendemos educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencia del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Aresté, s.f.).

El informe Delors (UNESCO, 1998) considera la educación emocional como algo imprescindible para el

desarrollo cognitivo de la persona. Además, la califica como un elemento fundamental para la prevención de conflictos ya que muchos problemas tienen la raíz en el ámbito emocional. Dicho informe considera cuatro pilares básicos para la educación del siglo XXI. Entre ellos, se establece la necesidad de una educación emocional para aprender a ser una persona responsable y aprender a vivir con los demás (Aresté, s.f.).

Entre estos pilares, se encuentran:

- Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida
- Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
- Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal
- Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos

Si bien, existen múltiples clasificaciones de las emociones básicas o primarias, normalmente el número varía entre dos y ocho (del Barrio, 2002 citado por Álvarez, 2014). La clasificación más aceptada es la de Ekman, quien distingue seis emociones básicas (miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco), a partir de las cuales se puede construir un repertorio general de las mismas.

Vallejo (1997) afirma: “la tristeza y la alegría son como dos estados de ánimo opuestos y básicos; el miedo normal como mecanismo de defensa que es componente primario de la vida del niño; y la ira/irritabilidad puede presentarse de manera natural como estado fundamental del ánimo”.

#### **Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes conceptos básicos sobre las emociones

#### **Objetivos específicos:**

Mostrar cuáles son las emociones básicas

Fomentar la capacidad de distinguir, entender y manifestar los sentimientos

#### **- Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### **- Recursos**

**Con conectividad:** videollamada, imágenes, historias

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos.
- **Metodología**

La metodología que se utilizará en este taller corresponde más que todo al juego y la dinámica de forma grupal por medio de una videollamada con los estudiantes. Como primera medida, se dará una explicación de manera didáctica sobre la importancia de las emociones. A partir de esto, se realizará el primer juego que tiene por nombre “Identifica tus emociones” y consiste en seleccionar varias imágenes con personas, niños o personajes que se vean expresando una emoción, de este modo, los estudiantes deberán seleccionar la emoción y relacionarla con la imagen. Con esta actividad, se estaría trabajando el reconocimiento de las emociones junto con la expresión física y no verbal de las emociones. Para la segunda actividad, los estudiantes por medio de imágenes deberán identificar la emoción que está realizando dicha persona.

Al final del taller, se realizará la respectiva retroalimentación con preguntas: ¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Podrían decir qué son las emociones, cómo se sienten las emociones?

Por cierre, se preguntará sobre el aprendizaje de este taller.

## Referencias

- Álvarez, M<sup>a</sup>. (2014). *Reconocimiento y comprensión de emociones en educación infantil: Diseño de una Unidad Didáctica para Educación Infantil* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja
- Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

## TALLER 3 ESTUDIANTES

### GRADO TERCERO

#### SABER COMPRENDER LAS EMOCIONES

##### - Marco teórico

La educación emocional empieza al inicio de la vida y esta debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante un trabajo temprano en la educación de las emociones (Aresté, s.f.).

Esta educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo con el objetivo de mejorar la calidad humana tanto a nivel personal como en su convivencia social. Entendemos educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencia del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Aresté, s.f.).

El informe Delors (UNESCO, 1998) considera la educación emocional como algo imprescindible para el desarrollo cognitivo de la persona. Además, la califica como un elemento fundamental para la prevención de conflictos ya que muchos problemas tienen la raíz en el ámbito emocional. Dicho informe considera cuatro pilares básicos para la educación del siglo XXI. Entre ellos, se establece la necesidad de una educación emocional para aprender a ser una persona responsable y aprender a vivir con los demás (Aresté, s.f.).

Entre estos pilares, se encuentran:

- Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida
- Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
- Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal
- Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos

Ahora bien, los niños podrían llegar a comprender cómo se sienten, las causas inmediatas de esa emoción, o en qué se desencadena (me siento triste porque no tengo mi juguete o me enfado, rompo un plato y mi mamá se enfada). Sin embargo, esta habilidad permanece limitada por su manera de pensar que los lleva a usar la lógica sólo en una dirección (Woolfolk, 2006 citado por Álvarez, 2014), impidiéndoles focalizar su atención en más de un aspecto a la vez. Comprender el mundo, las causas y los efectos de sus acciones y las emociones de los demás cuando se comportan de una u otra forma, les resulta bastante complicado. Además,

en la etapa preoperacional los niños son egocéntricos, como afirma Piaget, pues tienen a ver el mundo y las experiencias de los demás desde su perspectiva (Woolfolk, 2006 citado por Álvarez, 2014), por lo que les resulta tremendamente complejo entender un estado emocional en otro, y más si nunca lo han experimentado. Esta percepción egocéntrica del mundo no significa que sean egoístas, sino que los niños a esta tierna edad creen que los demás comparten sus emociones y sentimientos (Woolfolk, 2006 citado por Álvarez, 2014).

- **Objetivos**

**Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes conceptos sobre la comprensión de las emociones.

**Objetivos específicos:**

Mostrar la importancia de comprender las emociones

Fomentar la capacidad de distinguir, entender y manifestar los sentimientos

Expresar las emociones de forma verbal y no verbal

- **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**

**Con conectividad:** videollamada, historias

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3 y 4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos.

- **Metodología**

La metodología que se utilizará en este taller corresponde más que todo al juego y la dinámica de forma grupal por medio de una videollamada con los estudiantes. Como primera medida, se dará una explicación de manera didáctica sobre la importancia de las emociones. A partir de esto se realizará la dinámica que tiene por nombre “cómo te sentirías en esta situación”, aquí, los estudiantes por medio de pequeñas historias y ejemplos deberán comunicar cómo se está sintiendo la persona de la historia, esto con el fin de comprender las emociones, saber que estas no aparecen por sí solas, sino que están asociadas a situaciones particulares. A partir de esto, los estudiantes deberán escoger una emoción y describirla como, por ejemplo: “Escojo la alegría y mi oración es: Me siento alegre cuando...”.



## Referencias

Álvarez, M<sup>a</sup>. (2014). *Reconocimiento y comprensión de emociones en educación infantil: Diseño de una Unidad Didáctica para Educación Infantil* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

## TALLER 4 ESTUDIANTES

### GRADO CUARTO

### SABER EXPRESAR LAS EMOCIONES

#### - Marco teórico

La educación emocional empieza al inicio de la vida y esta debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante un trabajo temprano en la educación de las emociones (Aresté, s.f.).

Esta educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo con el objetivo de mejorar la calidad humana tanto a nivel personal como en su convivencia social. Entendemos educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencia del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Aresté, s.f.).

El informe Delors (UNESCO, 1998) considera la educación emocional como algo imprescindible para el desarrollo cognitivo de la persona. Además, la califica como un elemento fundamental para la prevención de

conflictos ya que muchos problemas tienen la raíz en el ámbito emocional. Dicho informe considera cuatro pilares básicos para la educación del siglo XXI. Entre ellos, se establece la necesidad de una educación emocional para aprender a ser una persona responsable y aprender a vivir con los demás (Aresté, s.f.).

Entre estos pilares, se encuentran:

- Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida
- Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
- Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal
- Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos

Ahora bien, Las expresiones emocionales faciales parecieran ser el aspecto fundamental de las interacciones sociales que caracterizan a todos los grupos humanos, quizás algo así como un fenotipo conductual que identifica a nuestra especie. En esta línea, Tooby y Cosmides (1992) han postulado que las emociones generan una señal para la interpretación de situaciones características de la vida en sociedad, que ha perdurado en nuestra especie genéticamente. Las emociones básicas en sí, serían una forma adaptativa de lidiar con escenarios contextuales diversos, pero cuyo contenido ha sido recurrente a través de la historia de la humanidad.

#### - **Objetivos**

##### **Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes conceptos claves para la expresión de las mociones con el fin de que puedan hacerles frente a situaciones problema.

##### **Objetivos específicos:**

Mostrar la importancia de saber expresar las emociones

Fomentar la capacidad de distinguir, entender y manifestar los sentimientos

Expresar las emociones de forma verbal y no verbal

#### - **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### - **Recursos**

**Con conectividad:** videollamada, imágenes

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos.

## Metodología

La metodología que se utilizará en este taller corresponde más que todo al juego y la dinámica de forma grupal por medio de una videollamada con los estudiantes. Como primera medida, se dará una explicación de manera didáctica sobre la importancia de las emociones. A partir de esto, se realizará la siguiente dinámica en donde se mostrarán las diferentes formas que hay para decir cómo se siente cada persona. Los estudiantes encontrarán por medio de imágenes, frases alusivas a “tengo rabia porque..., tengo miedo porque...” y así sucesivamente. Esto con el fin de hacerles saber que es importante expresar cómo se encuentran y qué están sintiendo en ese momento.

## Referencias

Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

Fernández, A., Dufey, M. & Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2(1),8-20.  
Disponible en  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1793/179317882002>

## TALLER 5 ESTUDIANTES

### GRADO QUINTO

#### SABER CONTROLAR LAS EMOCIONES

##### - Marco teórico

La educación emocional empieza al inicio de la vida y esta debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante un trabajo temprano en la educación de las emociones (Aresté, s.f.).

Esta educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo con el objetivo de mejorar la calidad humana tanto a nivel personal como en su convivencia social. Entendemos educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencia del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Aresté, s.f.).

El informe Delors (UNESCO, 1998) considera la educación emocional como algo imprescindible para el desarrollo cognitivo de la persona. Además, la califica como un elemento fundamental para la prevención de conflictos ya que muchos problemas tienen la raíz en el ámbito emocional. Dicho informe considera cuatro pilares básicos para la educación del siglo XXI. Entre ellos, se establece la necesidad de una educación emocional para aprender a ser una persona responsable y aprender a vivir con los demás (Aresté, s.f.).

Entre estos pilares, se encuentran:

- Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida
- Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
- Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal
- Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos

Ahora bien, el control de las emociones no es una tarea fácil, lo que se debe hacer es que estas emociones jueguen a favor de cada persona; la clave está en utilizarlas de forma inteligente, para que trabajen en beneficio propio, de modo que ayuden a controlar dicha conducta y los

pensamientos, con el objetivo de obtener mejores resultados. Gracias a la plasticidad del sistema nervioso, cada persona puede aprender, apropiarse de ciertas habilidades emocionales que brinden en el plano personal un rendimiento más óptimo y mejores relaciones interpersonales y por consecuencia, una mejor calidad de vida, ya que no se entra en conflicto ni personal ni socialmente (Cano, S. & Zea, M., 2012).

#### - **Objetivos**

##### **Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes herramientas y conceptos en cuanto al manejo y control de las emociones

##### **Objetivos específicos:**

Mostrar la importancia de las emociones

Fomentar la capacidad de entender y controlar las emociones

#### - **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### - **Recursos**

**Con conectividad:** videollamada, técnicas para controlar las emociones,

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos.

### **Metodología**

La metodología que se utilizará en este taller corresponde más que todo a la explicación detallada de las emociones y cómo controlarlas. Esta actividad se realizará por medio de una videollamada con los estudiantes. Como primera medida se les pondrá un problema de la vida real en donde ellos darán diferentes opiniones para una posible solución al problema y cómo reaccionarían a esto. Cada estudiante dará su punto de vista y será trabajado por los presentes en la actividad. Adicional a esto, se enseñará como estrategia para controlar las emociones las diferentes formas que hay como, por ejemplo: contar hasta 10, respirar profundamente, alejarse del lugar, hablarlo con la familia o amigos, escuchar música, y por otro lado, se les explicará la “la técnica del semáforo” otra opción para regular las emociones. Esta técnica consiste en jugar con los colores del semáforo, es decir: ROJO (alto, hay que parar cuando se siente mucha ira, se quiere gritar

o patelear), AMARILLO (después de parar, es el momento de pensar, indagar qué es lo que está pasando y cómo podría darle solución a ese problema), para luego, continuar con el color VERDE (que significa continuar cuando ya hayamos pensado y tomado una decisión de continuar y haber dado solución al problema.

Para finalizar, se dará una pequeña información sobre lo que ocurre cuando las emociones se descontrolan y se realizará una retroalimentación de lo visto en el taller, compartiendo dudas e inquietudes.

### **Referencias**

Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

Cano, S. & Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1),58-67. [fecha de Consulta 20 de noviembre de 2020]. ISSN: 2145-549X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5177/517751763003>

## **TALLER 6 ESTUDIANTES**

### **GRADO PRIMERO**

#### **¿QUÉ HACEMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA?**

##### **- Marco teórico**

Se refieren a hábitos como las conductas que el individuo tiende a repetir de forma habitual y automática adquiridas por la experiencia. Estos hábitos pueden ser malos o vicios y hábitos buenos o virtudes (De la O, 2014).

Por otro lado, según la RAE, el estudio es definido como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. También se define como el trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte

Así mismo, el estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas. De igual forma, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en

funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo (De la O, 2014).

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Estudiar significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (De la O, 2014).

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no solo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto. De un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos, desarrollo de procedimientos, aplicación de métodos y técnicas científicas y del desarrollo de un aprendizaje significativo (De la O, 2014).

Por ende, los hábitos de estudio son el modo constante de actuar con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se adquieren y se desarrollan estos hábitos, siendo necesarios en educación medio superior y exigibles en el nivel profesional (De la O, 2014).

La importancia del estudio de los hábitos de estudio en la pedagogía radica en que pueden ser un referente para conocer el éxito académico de los estudiantes. Formar hábitos de estudio en los estudiantes es una tarea ardua y un elemento básico del aprendizaje que conlleva a facilitar el transcurso del estudiante durante su estancia a nivel superior, pero además le proporcionan elementos necesarios para los retos de la educación universitaria o para el cambio laboral. Sin embargo, el proceso de aprendizaje del estudiante puede ser afectado si se forman hábitos de estudio poco adecuados, incompletos o deficientes, tales como falta de hábito de lectura, no tener un lugar para realizar tareas, documentos o tareas, no tomar apuntes (De la O, 2014).

#### - **Objetivos**

##### **Objetivo general:**

Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de establecer rutinas en el día a día.

##### **Objetivos específicos:**

- Identificar las acciones-compromisos que se hacen durante el día
- Diseñar rutinas para la realización de tareas, deberes en casa y actividades de ocio

- **Población:**

Este taller se trabajará con estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos:**

**Con conectividad:** videollamada, técnicas de relajación

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Como primera medida se realizará el saludo para los estudiantes, a partir de esto, se explicará la importancia de establecer rutinas y hábitos para un mejor desempeño escolar. La primera actividad consiste en preguntarle a los estudiantes que hacen durante el día, que cada uno cuente su experiencia. Seguido de esto, se da una explicación de una rutina básica que pueden tener los niños a esta edad con el fin de que ellos mismos creen una pequeña rutina desde que se levantan hasta que se acuestan. Esto con el fin de darles a entender que cada persona debe organizar sus compromisos o deberes para obtener mejores resultados en sus procesos.

Con esto anteriormente descrito, se finaliza el taller con una retroalimentación del tema.

**Referencias**

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT No 2*. Universidad Pedagógica Nacional, México.



## TALLER 7 ESTUDIANTES

### GRADO SEGUNDO

#### ¿CÓMO ORGANIZO MI TIEMPO?

##### - Marco teórico

Se refieren a hábitos como las conductas que el individuo tiende a repetir de forma habitual y automática adquiridas por la experiencia. Estos hábitos pueden ser malos o vicios y hábitos buenos o virtudes (De la O, 2014).

Por otro lado, según la RAE, el estudio es definido como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. También se define como el trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte

Así mismo, el estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas. De igual forma, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo (De la O, 2014).

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Estudiar significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (De la O, 2014).

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no solo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto. De un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos, desarrollo de procedimientos, aplicación de métodos y técnicas científicas y del desarrollo de un aprendizaje significativo (De la O, 2014).

Por ende, los hábitos de estudio son el modo constante de actuar con que el escolar reacciona ante los nuevos

contenidos para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se adquieren y se desarrollan estos hábitos, siendo necesarios en educación medio superior y exigibles en el nivel profesional (De la O, 2014).

La importancia del estudio de los hábitos de estudio en la pedagogía radica en que pueden ser un referente para conocer el éxito académico de los estudiantes. Formar hábitos de estudio en los estudiantes es una tarea ardua y un elemento básico del aprendizaje que conlleva a facilitar el transcurso del estudiante durante su estancia a nivel superior, pero además le proporcionan elementos necesarios para los retos de la educación universitaria o para el cambio laboral. Sin embargo, el proceso de aprendizaje del estudiante puede ser afectado si se forman hábitos de estudio poco adecuados, incompletos o deficientes, tales como falta de hábito de lectura, no tener un lugar para realizar tareas, documentos o tareas, no tomar apuntes (De la O, 2014).

Por ende, para lograr lo anteriormente descrito, es necesario conocer las diferentes formas de organizar el tiempo y, sobre todo, la importancia de este, pues el buen rendimiento del académico depende en gran medida de una adecuada gestión y organización del tiempo de estudio. Saber planificar el trabajo, aplicar buenas técnicas, estar motivado y tener confianza es esencial. La gestión eficaz del estudio permite obtener buenos resultados y evita los temidos momentos de agobio. El estudiante que consigue desde el primer día trabajar, al menos, 2/3 horas diarias irá asimilando y dominando las asignaturas de forma gradual, sin grandes agobios finales, y podrá llegar a los exámenes con un alto nivel de preparación (Marchena et al, s.f.).

- **Objetivos**

**Objetivo general:**

Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de saber organizar el tiempo para el cumplimiento de las actividades.

**Objetivos específicos:**

- Conocer las diferentes técnicas que hay en cuanto a la organización del tiempo para las tareas asignadas
- Diseñar rutinas para la realización de tareas y deberes en casa

- **Población:**

Este taller se trabajará con estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos:**

**Con conectividad:** viodeollamada, hojas, lápices, revistas para recortar,

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

### **Metodología**

Como primera medida se realizará el saludo con el grupo y se dará la introducción al tema, explicando la importancia de saber organizar el tiempo, no como una meta, sino como una herramienta para lograr los objetivos. A continuación, se presentan una serie de 3 pasos de manera didáctica que ayudan a saber organizar el tiempo. Entre estos: pensar (se dan 5 minutos para que los estudiantes piensen en todas aquellas esas cosas que deben hacer), el siguiente paso es anotar (aquí, los estudiantes en una hoja anotarán, dibujarán o por medio de recortes, plasmarán las actividades pendientes. Con esto, los chicos pasarán al último paso que es el desarrollo de estas. Para desarrollar la motivación en esto, es importante que dibujen caritas felices o tristes mientras vayan o no cumpliendo con sus tareas.

Posterior a esto, se les entregarán unas hojas en donde estará plasmado un horario con los días de la semana con las 24h del día, con esto, los estudiantes deberán organizar el horario dejando como registro todas las actividades, deberes, tareas, tiempo de ocio que hacen durante el día

De esta forma se estaría potencializando la creación de rutinas y hábitos para el cumplimiento de las tareas o metas propuestos.

Por último, se presenta un video que hace referencia al tiempo y se da la retroalimentación del taller. **Anexo**

#### **3.1.1**

### **Referencias**

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de*

Marchena et al.(s.f.). Organiza tu tiempo de forma eficaz. Universidad de Cádiz

## **Anexos**

### **Anexo 3.1.1**

<https://www.youtube.com/watch?v=4Dss-mavZHc>

## **TALLER 8 PARA ESTUDIANTES**

### **GRADO TERCERO**

#### **¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?**

##### **- Marco teórico**

Se refieren a hábitos como las conductas que el individuo tiende a repetir de forma habitual y automática adquiridas por la experiencia. Estos hábitos pueden ser malos o vicios y hábitos buenos o virtudes (De la O, 2014).

Por otro lado, según la RAE, el estudio es definido como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. También se define como el trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte

Así mismo, el estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas. De igual forma, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo (De la O, 2014).

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y

seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Estudiar significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (De la O, 2014).

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no solo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto. De un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos, desarrollo de procedimientos, aplicación de métodos y técnicas científicas y del desarrollo de un aprendizaje significativo (De la O, 2014).

Por ende, los hábitos de estudio son el modo constante de actuar con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se adquieren y se desarrollan estos hábitos, siendo necesarios en educación medio superior y exigibles en el nivel profesional (De la O, 2014).

La importancia del estudio de los hábitos de estudio en la pedagogía radica en que pueden ser un referente para conocer el éxito académico de los estudiantes. Formar hábitos de estudio en los estudiantes es una tarea ardua y un elemento básico del aprendizaje que conlleva a facilitar el transcurso del estudiante durante su estancia a nivel superior, pero además le proporcionan elementos necesarios para los retos de la educación universitaria o para el cambio laboral. Sin embargo, el proceso de aprendizaje del estudiante puede ser afectado si se forman hábitos de estudio poco adecuados, incompletos o deficientes, tales como falta de hábito de lectura, no tener un lugar para realizar tareas, documentos o tareas, no tomar apuntes (De la O, 2014).

- **Objetivos**

**Objetivo general:**

Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de conocer los hábitos de estudio.

**Objetivos específicos:**

- Conocer el concepto de hábitos de estudio y para qué sirven
- Diseñar rutinas para la realización de tareas y deberes en casa

- **Población:**

Este taller se trabajará con estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos:**

**Con conectividad:** videollamada, diapositivas, técnicas de relajación

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Como primera medida se pasarán una serie de diapositivas explicando por medio de imágenes qué son los hábitos y técnicas de estudio. A partir de esto, se realizará una actividad en cuanto a técnicas de estiramiento, para que sea implementada por los estudiantes en el momento que lo necesiten cuando estén estudiando. Esto último, con el fin de desarrollar pausas activas y momentos de distracción. **Anexo 3.1.2**

A continuación, se les mostrará un video sobre la importancia del esfuerzo y dedicación en el estudio como muestra de éxito en el futuro. **Anexo 3.1.3**

Por último, se realizará la respectiva retroalimentación.

**Referencias**

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT No 2*. Universidad Pedagógica Nacional, México.

**Anexos**

**Anexo 3. 1.2**

# HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO



## ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?



## MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO



## BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO



### Anexo 1.3

### Video

<https://www.youtube.com/watch?v=UHajPVtS2SI>



## TALLER 9 PARA ESTUDIANTES

### GRADO CUARTO

#### CREO MI RUTINA DE ESTUDIO

##### - Marco teórico

Se refieren a hábitos como las conductas que el individuo tiende a repetir de forma habitual y automática adquiridas por la experiencia. Estos hábitos pueden ser malos o vicios y hábitos buenos o virtudes (De la O, 2014).

Por otro lado, según la RAE, el estudio es definido como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. También se define como el trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte

Así mismo, el estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas. De igual forma, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo (De la O, 2014).

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Estudiar significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (De la O, 2014).

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no solo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto. De un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos, desarrollo de procedimientos, aplicación de métodos y técnicas científicas y del desarrollo de un aprendizaje significativo (De la O, 2014).

Por ende, los hábitos de estudio son el modo constante de actuar con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se adquieren y se desarrollan

estos hábitos, siendo necesarios en educación medio superior y exigibles en el nivel profesional (De la O, 2014).

La importancia del estudio de los hábitos de estudio en la pedagogía radica en que pueden ser un referente para conocer el éxito académico de los estudiantes. Formar hábitos de estudio en los estudiantes es una tarea ardua y un elemento básico del aprendizaje que conlleva a facilitar el transcurso del estudiante durante su estancia a nivel superior, pero además le proporcionan elementos necesarios para los retos de la educación universitaria o para el cambio laboral. Sin embargo, el proceso de aprendizaje del estudiante puede ser afectado si se forman hábitos de estudio poco adecuados, incompletos o deficientes, tales como falta de hábito de lectura, no tener un lugar para realizar tareas, documentos o tareas, no tomar apuntes (De la O, 2014).

- **Objetivos**

**Objetivo general:**

Fortalecer los hábitos de estudio en los estudiantes mediante herramientas para su progreso.

**Objetivos específicos:**

- Desarrollar rutinas de estudio donde se evidencie la organización del tiempo escolar, personal y de ocio.

- **Población:**

Este taller se trabajará con estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos:**

**Con conectividad:** videollamada, diapositivas, hojas, colores, lápices

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

**Metodología**

Como primera medida, se realiza el saludo con los estudiantes junto con la explicación del tema a trabajar.

A continuación, se les explica a los estudiantes qué son los hábitos de estudio. Con esto, se realizará la primera actividad que consiste en la creación de una rutina/horario en donde se establezcan las actividades de toda la semana. Actividades tanto de la escuela, de la casa y personales. Para esto los estudiantes tendrán 15 minutos y al finalizar el tiempo, los que deseen, podrán compartir su horario.

Por último, los estudiantes deberán plasmar el lugar de estudio, dibujarlo, y escribir las cosas que quisieran mejorar de este espacio para dar continuidad al siguiente taller: técnicas de estudio.

Se realizará la respectiva retroalimentación de la temática trabajada.

## Referencias

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT No 2*. Universidad Pedagógica Nacional, México.

## TALLER 10 PARA ESTUDIANTES

### GRADO QUINTO

### ¿QUÉ TÉCNICAS NOS SIRVEN PARA ESTUDIAR?

#### - Marco teórico

Se refieren a hábitos como las conductas que el individuo tiende a repetir de forma habitual y automática adquiridas por la experiencia. Estos hábitos pueden ser malos o vicios y hábitos buenos o virtudes (De la O, 2014).

Por otro lado, según la RAE, el estudio es definido como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. También se define como el trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte

Así mismo, el estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas. De igual forma, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo (De la O, 2014).

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Estudiar significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (De la O, 2014).

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no solo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto. De un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos, desarrollo de procedimientos, aplicación de métodos y técnicas científicas y del desarrollo de un aprendizaje significativo (De la O, 2014).

Por ende, los hábitos de estudio son el modo constante de actuar con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se adquieren y se desarrollan estos hábitos, siendo necesarios en educación medio superior y exigibles en el nivel profesional (De la O, 2014).

La importancia del estudio de los hábitos de estudio en la pedagogía radica en que pueden ser un referente para conocer el éxito académico de los estudiantes. Formar hábitos de estudio en los estudiantes es una tarea ardua y un elemento básico del aprendizaje que conlleva a facilitar el transcurso del estudiante durante su estancia a nivel superior, pero además le proporcionan elementos necesarios para los retos de la educación universitaria o para el cambio laboral. Sin embargo, el proceso de aprendizaje del estudiante puede ser afectado si se forman hábitos de estudio poco adecuados, incompletos o deficientes, tales como falta de hábito de lectura, no tener un lugar para realizar tareas, documentos o tareas, no tomar apuntes (De la O, 2014).

#### - **Objetivos**

##### **Objetivo general:**

Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de establecer técnicas de estudio

##### **Objetivos específicos:**

- Conocer las diferentes técnicas que existen para desarrollar el aprendizaje

##### **- Población:**

Este taller se trabajará con estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos:**

**Con conectividad:** videollamada, diapositivas, técnicas de relajación

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

### **Metodología**

Como primera medida, se realiza el respectivo saludo con los estudiantes, explicando de tal manera el objetivo del taller junto con la temática a trabajar. A partir de esto, se comienza una ronda de preguntas para los estudiantes, entre estas: ¿cómo es la forma de estudiar? ¿cuál es el espacio más utilizado para estudiar? ¿en qué momento del día prefieren estudiar? ¿utilizan alguna herramienta o ayuda al momento de estudiar? Estas preguntas básicamente son para dar un preámbulo a la temática. A continuación, se pasarán una serie de diapositivas explicando por medio de imágenes qué son y cuáles son las técnicas de estudio. Con esto, se realizará una actividad en cuanto a técnicas de estiramiento, para que sea implementada por los estudiantes en el momento que lo necesiten cuando estén estudiando. Esto último, con el fin de desarrollar pausas activas y momentos de distracción. **Anexo 3.1.4**

A continuación, se les mostrará un video sobre la importancia del esfuerzo y dedicación en el estudio como muestra de éxito en el futuro. **Anexo 3.1.5**

### **Referencias**

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT No 2*. Universidad Pedagógica Nacional, México.

### **Anexos**

#### **Anexo 3.1.4**



# TÉCNICAS DE ESTUDIO

## ¿QUÉ SE NECESITA PARA ESTUDIAR?

TRANQUILO

QUE SEA EL MISMO  
SITIO



ILUMINACIÓN



VENTILACIÓN

# APRENDE A ESTUDIAR

ANTES DE ESTUDIAR:

PRESTAR ATENCIÓN  
ORGANIZAR

DURANTE EL ESTUDIO:

REALIZAR LA LECTURA  
SUBRAYAR LO MÁS IMPORTANTE

DESPUÉS DEL ESTUDIO:

REPASAR  
COMPROBAR LO APRENDIDO

## Anexo 3.1.5

### Video

<https://www.youtube.com/watch?v=UHajPVtS2SI>

## TALLER 11 PARA ESTUDIANTES

### GRADO PRIMERO

### ¿QUÉ QUIERO SER CUANDO GRANDE?

#### - Marco teórico

En términos generales se puede afirmar que la motivación es la palanca que mueve toda conducta, lo que nos permite provocar cambios tanto a nivel escolar como de la vida en general. Pero el marco teórico explicativo de cómo se produce la motivación, cuáles son las variables determinantes, cómo se puede mejorar desde la práctica docente, etc., son cuestiones no resueltas, y en parte las respuestas dependerán del enfoque psicológico que adoptemos. Además, como afirma Nuñez (1996) la motivación no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos que ninguna de las teorías elaboradas hasta el momento ha

conseguido integrar, de ahí que uno de los mayores retos de los investigadores sea el tratar de precisar y clarificar qué elementos o constructos se engloban dentro de este amplio y complejo proceso que etiquetamos como motivación (García & Doménech, 2014).

Por otra parte, la literatura ha mostrado consistentemente un efecto significativo de la motivación en los procesos de aprendizaje (Delobbe, 2007; Long, Monoi, Harper, Knoblauch & Murphy, 2007; Robbins et al., 2004; Huertas, 1997; Utman, 1997, citado por Valenzuela et al., 2015).

Normalmente cuando se habla de motivación escolar se hace referencia a aquella motivación que impulsa al estudiante a realizar una serie de tareas que los profesores le proponen como mediación para el aprendizaje de los contenidos curriculares. Sin embargo, la motivación escolar si bien comprende la realización de la tarea, no se agota en ella. En términos más precisos, la motivación escolar tiene que ver más concretamente con la activación de recursos cognitivos para aprender aquello que la escuela propone como aprendizaje (Valenzuela, 2007), y no sólo con querer realizar una tarea específica en un momento dado. En esta dirección, la pregunta por la motivación tiene que ver, en términos generales, con el valor de la tarea y con el sentimiento de competencia frente a ella, pero también, a nivel de la actividad general, con los motivos que dan sentido a la activación de dichos recursos cognitivos en pos del aprendizaje (motivos para aprender).

La dificultad de aplicar la teoría motivacional al aula es que el contexto escolar tiene unas ciertas características, las que muchas veces por sabidas son olvidadas, que no obstante forman parte de la especificidad del aprender en la escuela. El aprendizaje escolar tiene como foco la apropiación de un conocimiento que depende de lo disciplinar (matemáticas, ciencias, etc.), sin necesariamente ser igual a este (Cfr. Astolfi, 2003; García, 1997; Delbos et Jorion, 1984). Si bien el proceso de aprendizaje escolar es una construcción de conocimiento, debe, de alguna manera, coincidir con el conocimiento disciplinar que se intenciona (Valenzuela et al., 2015).

En otro orden de ideas, Pekrun (1992) estudió los efectos producidos por las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y la motivación extrínseca de tareas.

A) Motivación intrínseca: La motivación intrínseca se puede definir como aquella que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para autoreforzarse. Se asume que cuando se disfruta ejecutando una tarea se induce una motivación intrínseca positiva. Es más, aquellas emociones positivas que



no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea también pueden ejercer una influencia positiva en la motivación intrínseca como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito una redacción (García & Doménech, 2014).

B) Motivación extrínseca: La motivación extrínseca se define, en contraposición de la intrínseca, como aquella que procede de fuera y que conduce a la ejecución de la tarea. Todas las clases de emociones relacionadas con resultados se asume que influyen en la motivación extrínseca de tareas. Pekrun (1992) distingue entre emociones prospectivas y retrospectivas ligadas a los resultados (García & Doménech, 2014).

## - **Objetivos**

### **Objetivo general**

Estimular a los estudiantes de forma positiva para que puedan alcanzar el crecimiento personal e intelectual en su proceso.

### **Objetivos específicos**

- Conocimiento de las diferentes profesiones del mundo
- **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de primero grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**
- **Con conectividad:** viodeollamada, imágenes

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Como primera medida se realiza el saludo con los participantes, a continuación, se da pie a preguntas relacionadas con las profesiones que hay en el mundo: ¿Conocen sobre las profesiones? ¿Qué les gustaría ser cuando sean grandes? Con esto, la encargada del taller nombrará algunas profesiones y los estudiantes tendrá que memorizarlas para luego decir las que se acuerden. Adicional a esto, se les entregará a los estudiantes figuras que representen las profesiones y ellos deberán colorearlas. Ya como última actividad, los estudiantes deberán representar la profesión que desean ser cuando grandes.

Esto, con el fin de concientizarlos sobre los diferentes trabajos que hay en el mundo y el esfuerzo que debe realizar cada persona para lograr ser.

## Referencias

- García, F. & Doménech F. (2014). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 1(0), 1-18.
- Valenzuela et al. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 41(1), 351-361. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052015000100021>

## TALLER 12 PARA ESTUDIANTES

### GRADO SEGUNDO

### MOTIVACIÓN HACIA EL LOGRO

#### - Marco teórico

En términos generales se puede afirmar que la motivación es la palanca que mueve toda conducta, lo que nos permite provocar cambios tanto a nivel escolar como de la vida en general. Pero el marco teórico explicativo de cómo se produce la motivación, cuáles son las variables determinantes, cómo se puede mejorar desde la

práctica docente, etc., son cuestiones no resueltas, y en parte las respuestas dependerán del enfoque psicológico que adoptemos. Además, como afirma Nuñez (1996) la motivación no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos que ninguna de las teorías elaboradas hasta el momento ha conseguido integrar, de ahí que uno de los mayores retos de los investigadores sea el tratar de precisar y clarificar qué elementos o constructos se engloban dentro de este amplio y complejo proceso que etiquetamos como motivación (García & Doménech, 2014).

Por otra parte, la literatura ha mostrado consistentemente un efecto significativo de la motivación en los procesos de aprendizaje (Delobbe, 2007; Long, Monoi, Harper, Knoblauch & Murphy, 2007; Robbins et al., 2004; Huertas, 1997; Utman, 1997, citado por Valenzuela et al., 2015).

Normalmente cuando se habla de motivación escolar se hace referencia a aquella motivación que impulsa al estudiante a realizar una serie de tareas que los profesores le proponen como mediación para el aprendizaje de los contenidos curriculares. Sin embargo, la motivación escolar si bien comprende la realización de la tarea, no se agota en ella. En términos más precisos, la motivación escolar tiene que ver más concretamente con la activación de recursos cognitivos para aprender aquello que la escuela propone como aprendizaje (Valenzuela, 2007), y no sólo con querer realizar una tarea específica en un momento dado. En esta dirección, la pregunta por la motivación tiene que ver, en términos generales, con el valor de la tarea y con el sentimiento de competencia frente a ella, pero también, a nivel de la actividad general, con los motivos que dan sentido a la activación de dichos recursos cognitivos en pos del aprendizaje (motivos para aprender).

La dificultad de aplicar la teoría motivacional al aula es que el contexto escolar tiene unas ciertas características, las que muchas veces por sabidas son olvidadas, que no obstante forman parte de la especificidad del aprender en la escuela. El aprendizaje escolar tiene como foco la apropiación de un conocimiento que depende de lo disciplinar (matemáticas, ciencias, etc.), sin necesariamente ser igual a este (Cfr. Astolfi, 2003; García, 1997; Delbos et Jorion, 1984). Si bien el proceso de aprendizaje escolar es una construcción de conocimiento, debe, de alguna manera, coincidir con el conocimiento disciplinar que se intenciona (Valenzuela et al., 2015).

En otro orden de ideas, Pekrun (1992) estudió los efectos producidos por las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y la motivación extrínseca de tareas.

A) **Motivación intrínseca:** La motivación intrínseca se puede definir como aquella que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para autoreforzarse. Se asume que cuando se disfruta ejecutando una tarea se induce una motivación intrínseca positiva. Es más, aquellas emociones positivas que no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea también pueden ejercer una influencia positiva en la motivación intrínseca como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito una redacción (García & Doménech, 2014).

B) **Motivación extrínseca:** La motivación extrínseca se define, en contraposición de la intrínseca, como aquella que procede de fuera y que conduce a la ejecución de la tarea. Todas las clases de emociones relacionadas con resultados se asume que influyen en la motivación extrínseca de tareas. Pekrun (1992) distingue entre emociones prospectivas y retrospectivas ligadas a los resultados (García & Doménech, 2014).

### - **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la motivación al logro como superación de retos.

#### **Objetivos específicos**

Demostrar por medio actividades o herramienta el desarrollo de metas como paso a la motivación

#### - **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### - **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, hojas, colores, lápices, cuento

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

#### - **Metodología**

En primera instancia, se realiza el respectivo saludo y la explicación de la temática a trabajar. Como primera actividad, se le pide a los estudiantes que una hoja en blanco y con colores, marcadores, entre otros... dibujen un árbol grande, a este árbol le van a dibujar manzanas también grandes que van desde el suelo hasta la punta del árbol. Se les pedirá que después de dibujarlo, dentro de cada manzana vayan escribiendo sus logros que han hecho, los que ya han hecho van en la parte de abajo y los que faltan por realizar, van mas arriba del árbol. Esto con el fin de potencializar en los niños la autoestima y la responsabilidad en sus logros, metas y objetivos tanto a corto o largo plazo.

Ahora bien, para la segunda actividad, se dará paso a la lectura de un cuento que hace referencia a lo que es la motivación escolar y las diferentes maneras que existen para desarrollar aquellas tareas que tal vez se vean complejas o aburridas, aquí se realizarán una serie de preguntas para dar claridad al cuento. **Anexo 3.1.6**

## Referencias

García, F. & Doménech F. (2014). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 1(0), 1-18.

Valenzuela et al. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 41(1), 351-361. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052015000100021>

## Anexos

### Anexo 3.1.6

#### Cuento

"¡Carloooooos, ponte de una vez a hacer los deberes!" vaya, ya estaba su madre dando gritos. Carlos

pensaba, "*cómo se nota que no los tiene que hacer ella, con lo aburridos que son*", y se sentaba durante horas delante del libro, esperando que pasara el tiempo y llegara la hora de la cena. Un día cualquiera, estaba hundido en su habitual búsqueda de arañas por el techo de su habitación, cuando unos pequeños elfos, de no más de un centímetro de altura, aparecieron por la ventana.

- Buenas tardes, chico grandullón ¿nos dejas tus deberes para jugar? -preguntó uno de ellos cortésmente.

Carlos se echó a reír.

- ¡cómo vais a jugar con unos deberes, pero si son lo más aburrido que hay!. Ja, ja, ja... Toma, pueden jugar con ellos todo el rato que quieran.

El niño se quedó observando a sus invitados, y no salía de su asombro cuando vio la que montaron. En menos de un minuto habían hecho varios equipos y se dedicaban a jugar con el lápiz y la goma, el libro y el cuaderno. La verdad es que hacían cosas muy raras, como con los cálculos de matemáticas, donde para escribir los números dejaban fijo el lápiz y sólo movían el cuaderno, o como cuando hacían competiciones para la suma más rápida: cada grupo se disfrazaba de forma distinta, unos de Papá Noel, otros de calabaza de Halloween, otros de bolas de queso, y en cuanto terminaban paraban el reloj; el que ganaba tenía derecho a incluir su dibujito en el cuaderno, que acabó lleno de gorros de Papá Noel y calabazas. También eran muy graciosos estudiando la lección: utilizaban canciones famosas y les ponían la letra de lo que tenían que aprenderse, y luego ¡organizaban un gran concierto con todas las canciones! Carlos disfrutó de lo lindo viendo a aquellos diminutos estudiantes, y hasta terminó cantando sus canciones. Pero el tiempo pasó tan rápido que enseguida su mamá le llamó para cenar.

- Vaya, ¡qué rollo!. Con lo divertido que es esto...- gruñó mientras se despedía.

- ¡Claro que es divertido!, ya te lo dije; ¿por qué no pruebas unos días a hacerlo tú? nosotros vendremos a verte de vez en cuando.

- ¡Hecho!

Así Carlos empezó a jugar con sus deberes cada tarde, cada vez con formas más locas y divertidas de hacer los deberes, siempre disfrazándose, cantando y mil cosas más; y de vez en cuando coincidía y jugaba con sus amigos los elfos, aunque realmente no sabía si habían salido de la ventana o de su propia imaginación... Y ni su mamá, ni su papá, ni sus profesores, ni nadie en todo el colegio podían creerse el gran cambio. Desde aquel día, no sólo pasaba muchísimo más tiempo haciendo los deberes, sino que los traía perfectos y llenos de dibujos, estaba muy alegre y no paraba de cantar. Su mamá le decía lo orgullosa que estaba de que se esforzase tanto en hacer unos deberes que sabía que era tan aburridos, pero Carlos decía para sus adentros "*cómo se nota que no los hace ella, con lo divertidos que son*".

Preguntas: ¿Qué pensaba Carlos acerca de los deberes?

## TALLER 13 PARA ESTUDIANTES

### GRADO TERCERO

### CONOCERNOS ASÍ MISMOS

#### - Marco teórico

El autoconocimiento y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características (Navarro, 2009).

Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación (Navarro, 2009).

El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal (Navarro, 2009).

El desarrollo de un currículo integral y personalizado implica enseñar a los jóvenes la capacidad de tomar decisiones significativas para su vida y específicamente, educar para aquellas decisiones que afectan a su futuro. La adolescencia es un período importante y de indecisión, por lo que, con una intervención adecuada podremos conseguir que los alumnos/as se conozcan más, se valoren más, sean capaz de tomar por sí mismo decisiones que le comprometan, y que lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida (Navarro, 2009).

Conducir al estudiante al desarrollo de una madurez decisoria y vocacional capaz de realizar tomas de decisión autónomas y acordes con sus capacidades, valores, metas e intereses, es una de las funciones importantes de la acción tutorial y orientadora (Navarro, 2009).

Ahora bien, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Ésta influye en la toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y, además, será infeliz (Navarro, 2009).

El descubrimiento de cada persona consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Ha de ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás (Navarro, 2009).

En definitiva, el camino va orientado hacia la mejora de la concepción que tienen de sí mismo, es decir, a lo que llamamos autoestima (Navarro, 2009).

Cuanto más positiva sea la valoración que cada persona tenga de sí misma más preparados estarán para afrontar los infortunios y los conflictos con que se encontrarán en la maduración como personas (Navarro, 2009).

Las personas que tienen un buen concepto de ellas mismas establecen relaciones más ricas con los demás y pueden sentirse más empáticas y responsables ante los demás y ante la propia vida (Navarro, 2009).

## **- Objetivos**

### **Objetivo general**

Motivar a los estudiantes a la edificación de la imagen propia junto con su identidad y autoestima como estrategia para el trabajo de la motivación

### **Objetivos específicos**

- Implementación del autoconocimiento y autoestima
- Cambiar las autopercepciones que tienen los estudiantes sobre ellos y su proceso escolar



- **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de tercero grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, hojas, colores, lápices

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Como primera medida, se da el saludo a los participantes del taller, a continuación, se realiza una explicación de la temática a tratar. La primera actividad consiste en el autoretrato, en donde los estudiantes deberán dibujarse y luego contar que les gusta y que no les gusta, junto con sus cualidades. Para la siguiente actividad, deberán realizar una presentación de ellos mismos, es decir: “Me llamo Gabriela, tengo 7 años, me gusta jugar con mis hermanos, en total somos 4, me gustan los deportes y ver televisión, soy respetuosa.” A continuación, se agruparán en parejas y deberán hacer lo mismo con el compañero que les tocó. Esto con el fin de que todos conozcan sus cualidades.

**Referencias**

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*

## GRADO CUARTO

### DESARROLLAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMOS

#### - Marco teórico

La confianza es un valor que se dirige hacia el propio individuo, tal cuando se define como la esperanza firme que se tiene de alguien o algo, la seguridad que alguien tiene en sí mismo o el ánimo, el aliento, y el vigor para obrar; hacia los otros cuando se conceptúa como alguien con quien se tiene trato íntimo o familiar y en quien se puede confiar, como hacia un objeto, cuando se afirma que éste posee las cualidades recomendables para el fin a que se destina (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

Algunos diccionarios la definen como la creencia en que una persona será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación y pensamientos, lo cual se refuerza en función de las acciones (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

El desarrollo de la confianza en sí mismo en las edades de 0 a 6 años, depende fundamentalmente del adulto y de sus métodos al educar a los niños (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

Es necesario enseñar al niño a tener una adecuada disposición para querer realizar las acciones con alegría y seguridad, a mostrarse tal como es y a expresar lo que siente y piensa, todo esto es muy importante para que tenga confianza en sí mismo (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

El educador debe permitir que el niño se exprese e intercambie con él sus vivencias, que actúe con naturalidad, que acepte hacer la tarea que se le orienta con disposición y agrado, en fin, se trata de establecer una relación adecuada con el niño (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

Otro aspecto importante para desarrollar en el niño la confianza en sí mismo, es brindarle la posibilidad de actuar por sí solo, de llegar a un resultado satisfactorio en la actividad, para eso al preparar las actividades el educador tendrá como punto de partida lo que el niño puede llegar a hacer, según su desarrollo real y potencial, lo que necesita hacer; lo que se quiere lograr que él haga, y a dónde debe llegar dado los objetivos planteados en el programa (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

En la medida que el niño vaya siendo más independiente en la solución acertada de cada tarea, más confianza en sí mismo tendrá, lo que no quiere decir que, para llegar a la independencia, anteriormente no lo hayamos ayudado, dándole solo aquel nivel de ayuda que el niño necesite (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

Otro asunto importante es la adecuada y justa valoración que hace el adulto de las actividades que realiza el niño, este es un factor determinante en su estado emocional y en la actitud que asuma ante las diferentes tareas que se le encomiendan y en la seguridad en sí mismos; ya que él siempre espera esta evaluación del adulto, que es su modelo y guía en la adquisición del conocimiento; si lo valora injustamente o inapropiadamente, con métodos que lo dañen, perderá confianza en sí mismo (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

Es necesario elogiar al niño, estimularlo cuando algo le salga bien, y si no lo hace correctamente decirle que hoy no le salió bien, pero si se sigue trabajando mañana le saldrá mejor (Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, s.f.).

## - **Objetivos**

### **Objetivo general**

Motivar a los estudiantes a desarrollar la confianza en sí mismos como estrategia para el trabajo de la motivación.

### **Objetivos específicos**

- Brindar conceptos a los estudiantes sobre qué es la confianza y cómo se trabaja
- Desarrollo de estrategias o herramientas para posibilitar la confianza en sí mismos

### - **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

### - **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, cuento

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

## Metodología

Como primera medida, se da el saludo a los participantes del taller, a continuación, se realiza una explicación de la temática a tratar. En cuanto a la actividad #1, se realizará una lectura de un cuento llamado “Pomponia y Monono” en donde al final, tendrán que responder estas preguntas: ¿les gustó el cuento? ¿qué mensaje nos dice este cuento que han escuchado? ¿por qué monono no quería entrar a la laguna? ¿Monono realmente no podía nada o eran solo ideas que el se hizo? ¿qué le faltaba a monono para poder nadar? ¿tenía monono confianza en sí mismo? ¿conocen a alguien parecido a monono? **Anexo 3.1. 7**

Para la segunda actividad, se desea trabajar con los estudiantes la resolución de conflictos por parte de ellos, pues esto, ayuda a que ellos busquen soluciones y afronten situaciones. Para esto, se les pedirá a los estudiantes una hoja para que escriban el problema que hayan tenido recientemente. Después de esto, el estudiante que quiera compartir su historia, lo leerá en voz alta y entre todos le darán una posible solución. Se realizarán preguntas como:

- ¿Qué le ha pasado al protagonista o los protagonistas?
- ¿Cómo ha solucionado el problema?
- ¿Qué podría haber hecho? Otras soluciones o alternativas.
- ¿Nos ocurre esto alguna vez a nosotros?
- ¿Qué haríamos nosotros o qué hacemos en una situación parecida?

Por último, se realizará la respectiva retroalimentación de la temática trabajada

## Referencias

Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE). Programa De Actividades Para Centros Y Maestros de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE) Volumen 12.

## Anexos

### Anexo 3.1.7

#### Cuento

*¡Cómo llovía aquella tarde! La lluvia se filtraba hasta el nido de la pata Pomponia, que estaba muy contenta rodeada de sus hijos pequeños.*

*(Esto lo dice el educador que será el narrador).*

*“os patitos asomaban por debajo de las alas de su mamá, mirando caer el aguacero y, de tiempo en tiempo, corrían afuera para empaparse y sacudir sus alitas cubiertas de plumón amarillo.*

*- ¡Qué fresca está el agua! ¡Vamos a la laguna!\_gritaban empujando a Pomponia, la que se decidió al fin, disponiéndose a llevarlos.*

*(Asoma la cabeza títere Pomponia).*

*Pero ocurrió que uno de los hermanitos dijo que no contarán con él porque no sabía nadar y podría ahogarse. (El narrador).*

*- ¡Este Monono siempre está temeroso, siempre piensa que no puede hacer las cosas. ¿Es que no sabes hijo mío que los patos no tienen que ir a la escuela para aprender a nadar?. ¿Acaso no sabes que desde que nacen ya los patitos saben nadar?,\_ dijo la mamá pata (Títere Pomponia).*

*- Eso será mamita Pomponia para los demás patos, pero no para mí, yo no podré nadar, dijo con una gran inseguridad y angustia el patito Monono. (Títere Monono).*

*Sus hermanitos que lo escuchaban chillaron\_ Este Monono siempre está asustado!*

*(Narrador).*

*- Niño, ten confianza en ti mismo, y en los demás, debes hacerme caso \_ lo regañó Pomponia; pero esta actitud de su mamá lo hizo ponerse más inseguro aún. (Pomponia y el narrador).*

*- ¡Cuac, Cuac!-se negó Monono (Monono negando).*

*- ¿Cómo dices malcriado?\_-se enojó la pata (Pomponia enojada)*

*- Cuac, Cuac, vaya!-repitió-No me pienso mojar ni la punta del pico! ¡Yo soy un pato seco y ya está! (Monono)*

*- Está bien- finalizó ella-. Quédate en la casa mientras nosotros vamos a divertirnos. (Pomponia)*

*El patito los vio alejarse y sufrió ¡como le gustaría ir también!, ¡si pudiera nadar ¡*

*Ocultándose para no ser descubierto, llegó a la laguna donde su familia estaba reunida y, diciendo muy bajito: yo si puedo a la una, yo si puedo a las dos, se lanzó de cabeza al agua fresquita y tranquila de la laguna, comprobando, encantado, que sabía nadar. ¡ Dale y dale a las patas! (El narrador con Monono en la mano haciendo que nada en la laguna).*

*¡De lo más orondo flotaba Monono! dále que dále a las patas! ( Monono moviéndose como si nadara).*

- *¡Mamá, mira¡ – gritaba – ¡Soy un pato marinero! (Monono)*

- *¡Cuac, Cuac, Cuac! – reían la madre y los hermanitos viéndole patalear y zambullir como un pato seguro de sus habilidades de buen nadador. (El narrador que toma en su mano a Pomponia que se mueve como si riera)*

*Y Monono, convencido de que todos los patos saben nadar aunque nadie los enseñe, pues solo tienen que tener confianza en sí mismos, se alejaba orgulloso sobre el agua como un lindo barquito de plumas (el narrador con Monono en la mano haciendo como que se aleja).*

## TALLER 15 PARA ESTUDIANTES

### GRADO QUINTO

#### ¿SOMOS PERSISTENTES?

##### - Marco teórico

El término persistencia hace referencia a repetir e intentar de nuevo. Se asume que, en todos los casos, dicha repetición es debida al fracaso en los intentos previos de solución del problema. La cuestión es diferenciar qué clase de comportamientos repetimos al realizar una tarea. Podríamos considerar que todo tipo de actividad constituye un intento de solución. En este sentido, como indicadores de la actividad se han propuesto medidas de frecuencia o tasa de todo comportamiento que pueda considerarse un nuevo intento de solución. Sin embargo, hemos de admitir que dichos indicadores también se han considerado medidas de la motivación de los individuos. Otra opción sería distinguir aquellos comportamientos que fueron la solución en otros contextos y/o momentos de los comportamientos novedosos. Así pues, la actividad mantenida en el tiempo con el objetivo de resolver tareas constituye un indicador de la persistencia motivacional (Hernández, Lozano & Santacreu, 2011).

A pesar de que la persistencia en el comportamiento se ha considerado adaptativa, no en toda circunstancia habría necesariamente de serlo. Así, por ejemplo, en contextos, en los cuales la meta deseada fuera inalcanzable o las soluciones intentadas fueran ineficaces, un comportamiento persistente conduciría a un desajuste adaptativo. Consideraremos dos supuestos: a) la persistencia en el comportamiento que, pudiendo haber resultado útil en un contexto o momento distintos, ya se ha mostrado ineficaz en el contexto y tiempo presentes; este componente se correspondería con la denominada resistencia a la extinción y las muestras de mayor persistencia no deberían de considerarse adaptativas (Jenkins y Stanley, 1950; Lewis, 1960); y, b) la persistencia en el comportamiento basado en la emisión de nuevas respuestas que suponen un intento de encontrar una solución eficaz y novedosa a la situación, componente éste más próximo a la conducta de exploración (Berlyne, 1960; Hutt, 1970; Neuringer, 2002; Sutton y Barto, 1998 citado por Hernández, Lozano & Santacreu, 2011).

Existen tres componentes diferentes en cuanto a la persistencia: persistencia motivacional, persistencia obstinación y persistencia exploración

En este caso, el que nos interesa es el primer componente, la *persistencia motivacional*, está ligado a la actividad general y, por tanto, a la motivación. Hace referencia al interés o voluntad por llevar a cabo la tarea con éxito. La persistencia motivacional estaría relacionada con el número de intentos que, sin demora, se llevan a cabo por solucionar la tarea, estudiando la *evolución de la tasa de respuesta* durante el tiempo que dura la misma. En este sentido, el indicador más adecuado lo constituiría la *tasa global de respuesta* (Balleine, Garner, González y Dickinson, 1995; Honig y Staddon, 1975), considerando cada respuesta como un nuevo intento de solución (Hernández, Lozano & Santacreu, 2011).

## **- Objetivos**

### **Objetivo general**

Concientizar a los estudiantes sobre la importancia que hay en ser persistentes como interés hacia la motivación del logro

### **Objetivos específicos**

- Brindar conceptos a los estudiantes sobre qué es la persistencia y cómo se trabaja
- Desarrollo de estrategias o herramientas para posibilitar la confianza en sí mismos

- **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, cuento

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

### **Metodología**

Como primera medida, se realiza el saludo con los participantes, se menciona el objetivo principal y la temática a trabajar. Para la actividad #1, se realizan preguntas abiertas como: ¿por qué estudiar? ¿qué me aporta ahora? ¿y cuándo seré mayor?

Se trabajarán algunas técnicas de motivación personal, entre estas:

La persistencia: en esta, se leerá la historia del salmón, la cual tiene como objetivo final mostrar que con el esfuerzo y perseverancia se logran todas las metas propuestas. Con esta actividad, también se realizarán preguntas que lleven a la autoreflexión. **Anexo 3.1.8**

### **Referencias**

Hernández López, José Manuel, Lozano Bleda, José Héctor, & Santacreu Mas, José. (2011). La evaluación de la persistencia basada en una tarea de aprendizaje adquisición-extinción. *Escritos de Psicología (Internet)*, 4(1), 25-33. Recuperado en 21 de noviembre de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092011000100004&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092011000100004&lng=es&tlng=es).



### Anexo 3.1.8

“Este pez es un salmón. En verano, remonta los ríos de agua dulce para poner huevos y tener sus hijitos. Llegado este momento, gracias a su agudo sentido del olfato, el salmón es capaz de volver al lugar exacto donde nació, a pesar de que dicho lugar puede encontrarse a miles de kilómetros aguas arriba, desde la desembocadura del río.”

“Cuando los salmones llegan agotados de tanto luchar contra la corriente del río, preparan el nido para que las hembras puedan poner los huevos. Ellas después de desovar, que así se llama el poner los huevos, los cubren y los dejan bien resguardados para que nazcan los salmoncitos y ellos, los padres, vuelven a recorrer el largo camino, pero ahora de regreso al mar. “En este gran esfuerzo algunos de ellos mueren, pero otros logran llegar al lugar donde nacieron, pues es sólo allí donde pondrán sus huevos.”

Preguntas:

¿Crees que este animalito es perseverante?” Deja que el niño responda y explica: “Perseverar es una cualidad muy buena, que permite mantenerse constante para obtener el fin que se persigue. La persona o animalito perseverante lucha frente a obstáculos y dificultades con tal de obtener el resultado esperado, es algo así como cuando el corredor, corre mucho para llegar a la meta, así como lo hizo, y el salmón para poner sus huevos y tener hijitos.”

“¿Qué otro animalito conoces que sea perseverante como el salmón?”  
Deja que el niño responda y luego se le puede contar: “Yo sé de un pajarito que, aunque llueva mucho, o queme el intenso sol, o hiele el terrible frío, pica y pica el tronco de los árboles hasta hacer un gran hueco que será su nido.”  
“¿Cuántos picotazos tendrá que dar para hacer un gran hueco en el duro tronco de los árboles? El pica la dura madera con gran paciencia durante horas, él tiene un pico muy fuerte ¿Sabes cómo se llama?”  
“Es el pájaro carpintero, es un animalito muy trabajador. ¿Crees que el pájaro carpintero es un animalito perseverante?”

“Pues yo creo que sí, porque picotea y picotea durante mucho tiempo hasta que termina de hacer su nido y lo hace bajo la lluvia, el viento y el frío para que sus hijitos tengan una casa bonita”.

## **TALLER 1 PARA PADRES**

### **PONER NOMBRE E IDENTIFICAR LAS EMOCIONES**

#### **- Marco teórico**

“Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.” (Web psicoactiva, 2015 citado por Mollón, 2014).

Por su parte, Rolls (1999) define del siguiente modo las emociones:

“Las emociones son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo. Este sistema proporciona o sirve de interfase entre tales estímulos y conductas correspondientes”

Los estudiantes con mayor IE (Inteligencia Emocional) afrontan mejor la transición de la escuela al centro de educación secundaria, con mejores resultados académicos, autovaloración, asistencia y ajuste comportamental en comparación con sus compañeros con baja IE (Qualter, Whiteley, Hutchinson y Pope, 2007). Como bien citaban estos autores, está demostrado que un buen desarrollo y educación emocional tiene relación con un adecuado desarrollo académico, es decir éstos niños y niñas pueden tener más éxito en su futuro (Mollón, 2015).

Por ello, se le da a las emociones “el valor añadido” que tienen en la formación integral de los niños, y para conseguirlo debemos fomentar una educación emocional que la entendemos como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). La educación emocional, como bien dice Bisquerra, debe de fomentarse durante toda la vida y esto nos permitirá desarrollar la personalidad integral del individuo, también nos servirá para la adquisición de competencias emocionales para poder aplicar a diversas situaciones (Mollón, 2015).

Pero la educación emocional no debe enseñarse únicamente en el ámbito escolar por ejemplo, si no que son muchos los contextos (familiar, entre iguales, lúdico, etc...) que intervienen puesto que en todo momento estamos teniendo emociones. La familia siendo el primer contexto socializador con el que se relacionan los hijos, también debe saber enseñar una buena educación emocional. Posteriormente, los hijos al relacionarse con sus iguales van a poner en juego un estilo emocional que han creado en el hogar, respondiendo emocionalmente ante las conductas de los iguales y estos a la vez darán una retroalimentación emocional con sus familias e iguales (Mollón, 2015).

Para los padres la educación emocional significa llegar a comprender los sentimientos de los hijos y ser capaz de calmarlos y guiarlos. Cuando los padres ofrecen empatía a sus hijos y les ayudan a enfrentarse a las emociones negativas —a la ira, a la tristeza o al miedo— se crean lazos de lealtad y de afecto entre padres e hijos. La obediencia y la responsabilidad fluyen entonces con mayor naturalidad desde el sentido de conexión que se crea entre los miembros de la familia. Para los hijos la inteligencia emocional se traduce por la habilidad de controlar los impulsos y la ansiedad, tolerar la frustración, motivarse a sí mismos,

comprender las señales emocionales de los demás y mantener el equilibrio durante las épocas de cambios. (Punset, 2008).

## - **Objetivos**

### **Objetivo general**

Concientizar a los padres sobre la importancia de saber identificar las emociones en sus hijos.

### **Objetivos específicos**

- Brindar conceptos sobre la importancia de las emociones a los padres de familia
- Conocer y comprender las emociones en los hijos como punto de información para saber lo qué pasa y lo que necesitan

### - **Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

### - **Recursos**

- **Con conectividad:** viodeollamada, diapositivas

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

## **Metodología**

Se iniciará esta sesión con la exploración de las expectativas que tienen los padres de familia sobre este encuentro. El paso siguiente es realizar una introducción del programa que se está realizando y explicar lo que se trabajó con los estudiantes, esto, para tomarlo como base a la temática que se trabajará en esta sesión.

Como primera medida se realizará una actividad donde se expondrá un ejemplo en donde hay un mal manejo de las emociones por la familia, con esto, se dará pie a indagar las diferentes formas de actuar y las posibles soluciones. Adicional a esto, los padres explicarán qué trabajan sobre las emociones en casa y en qué momentos les preguntan a sus hijos como se sienten.

A partir de esto, se compartirán unas diapositivas en donde se explica qué son las emociones junto con qué es la inteligencia emocional, la importancia del desarrollo emocional en la familia y técnicas para desarrollar la inteligencia emocional. **Anexo 3.1.9**

## **Referencias**

Mollón, O. (2015). Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+ emocionales” (trabajo de grado).

Punset E. (2008) Brújula para navegantes emocionales. España. Editorial Grael.

Rolls, E. (1999) The Brain and Emotion. Oxford: Oxford University Press.

## **Anexos**

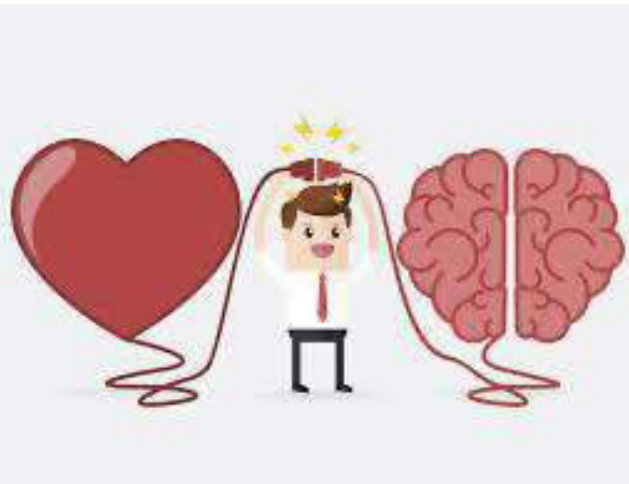
## LAS EMOCIONES...

- Propias del ser humano
- Positivas/negativas
- Todas tienen una función
- No hay emociones negativas, lo negativo es estancarse
- No podemos evitar las emociones
- Podemos aprender a manejar nuestros estados emocionales



## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Entendemos por *inteligencia emocional* la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones y para razonar y resolver problemas en base a ello, es decir, saber gestionar y entender las propias emociones y de los demás



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA FAMILIA?

- INICIAN LAS PRIMERAS RELACIONES Y VINCULOS AFECTIVOS
- MODELOS DEL COMPORTAMIENTO
- PERMITE DESARROLLAR UN AMBIENTE EN CASA DE PAZ, CALMA Y FELICIDAD

## LAS EMOCIONES SE PUEDEN ENSEÑAR

- 1. CONCIENCIA EMOCIONAL
- 2. DESARROLLAR LA EMPATÍA
- 3. REGULAR LAS EMOCIONES
- 4. CUIDARSE PARA CUIDAR

### TALLER 2 PARA PADRES REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

- Marco teórico

Las investigaciones actuales sugieren que las emociones son de vital importancia para el pensamiento racional. Para ser considerados como tal, las personas deben tener la aptitud de experimentar emociones, porque brindan información importante acerca de la manera en que entienden su entorno. Por ejemplo, un docente debe decidir si promueve o no a un estudiante con dificultades académicas, si no tomara en cuenta sus propias emociones y las del estudiante, simplemente, no lo promovería sin mayor análisis. La clave para tomar buenas decisiones es utilizar equilibradamente tanto el pensamiento como las emociones (Acosta & Avilés, 2017).

Bajo la lógica de los SAC, la competitividad está relacionada con la capacidad de respuesta de una organización frente a las exigencias del entorno. Según Manucci (2016) “No hay competitividad sin emociones” (p. 17). El desarrollo competitivo sin abordaje emocional en las organizaciones genera respuestas con ciertas limitaciones en el corto plazo y dependencia de las condiciones del contexto. De esta manera, la adaptación puede tener características de autodestrucción (Acosta & Avilés, 2017).

La competitividad emocional es un estado de los sistemas humanos que permite una calidad de respuesta basada en tres cualidades: la capacidad para reconocer las transformaciones de su entorno; las posibilidades para redefinir su estructura interna saludable; y la habilidad para adaptarse a una interacción fluida del contexto donde participa. En cada una de estas tres dimensiones (reconocer, redefinir y adaptarse) hay emociones que amplían o restringen la calidad de las respuestas (Manucci, 2016, p. 17).

## **- Objetivos**

### **Objetivo general**

Concientizar a los padres sobre la importancia de saber gestionar-controlar las emociones en sus hijos.

### **Objetivos específicos**

- Conocer las diferentes situaciones que generan en los niños sus emociones para el saber actuar ante esto

### **- Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

### **- Recursos**



- **Con conectividad:** videollamada, historias, imagen, video

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

## Metodología

Como primera medida se realiza el saludo con los padres y se les pregunta por lo trabajado en el taller anterior. Para dar una continuidad, se comparte un video llamado “el monstruo de los colores”, esto como reflexión a la temática de las emociones, se hacen preguntas sobre el video. **Anexo 3.1.10**

Con esto, se realiza una explicación sobre la importancia de saber gestionar las emociones tanto en la familia como en los hijos y las diferentes estrategias que hay para la regulación de las emociones, entre estas: contar hasta 10, respiración lenta y profunda, cambio de espacio, dejar enfriar. Si se desea, se realiza una técnica de respiración.

A continuación, se les mostrarán ejemplos de situaciones y después se comentarán las posibles consecuencias que podrían tener las respuestas que hagan los padres en un futuro, puesto que cada conducta y cada respuesta por parte de los familiares hace que los niños actúen de una forma u otra, haciendo de esta forma que éstos sepan anticipar la actuación de sus padres, y muchas veces conseguir lo que los niños quieren. Ejemplos de situaciones que pondríamos serán los siguientes:

o Están en supermercado comprando, y su hijo quiere comprarse un juguete nuevo, como el padre le dice que no, éste coge una rabieta y se pone a llorar y gritar, ¿qué haces?

o A tu hijo no le gusta lo que hay para cenar y el quiere una tortilla, entonces escupe la cena que no le gusta, ¿qué haces?

o Su hijo ha cogido una rabieta porque no quiere ponerse la ropa que le ha dicho su padre ¿qué haces?

o Hay un nuevo miembro en la familia, y el niño mayor se enfada porque papa no juega con él o ella como lo hacía antes. ¿qué haces?

o El niño tiene miedo de dormir sólo a oscuras en su habitación, ¿qué haces?

Para finalizar el taller, se les presenta una imagen que hace alusión a los pasos que hay que tener en cuenta para ayudar a sus hijos a gestionar las emociones. **Anexo 3.1.11**

## Referencias

Acosta, G. & Avilés, B (2016). Gestión emocional: factor crítico de la competitividad emocional en el profesorado universitario

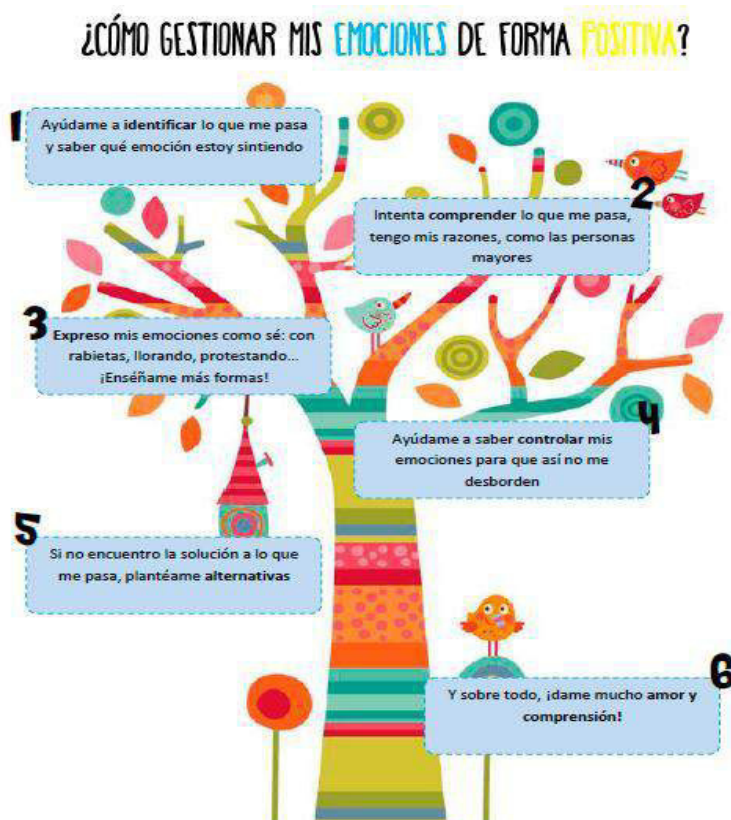
Manucci, M. (2017). *Competitividad Emocional*. Buenos Aires: Ediciones B.

## Anexos

### Anexo 3.1.10

[https://www.youtube.com/watch?v=a2o3j3\\_erFQ](https://www.youtube.com/watch?v=a2o3j3_erFQ)

### Anexo 3.1.11



## TALLER 3 PADRES

### BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

#### - Marco teórico

Según Andreeva (1984) plantea que la comunicación es un modo de realización de las relaciones sociales, que tiene lugar a través de contactos directos e indirectos de las personas y los grupos en el proceso de su vida y actividad social (Miranda, s.f.)

De este modo, la comunicación juega un papel primordial en la formación de la personalidad y constituye la vía esencial de su determinación social, pues se considera una condición básica en la determinación del desarrollo psíquico, en las diferentes etapas de este, particularmente en el contexto familiar (Miranda, s.f.).

Por ende, la familia constituye un escenario imprescindible para el desarrollo de la comunicación de sus hijos desde las edades más tempranas. En este contexto los modelos comunicativos presentados por los padres determinan en gran medida la calidad de los contactos interpersonales de sus hijos, esta calidad está mediatizada por el grado de asertividad mostrado por los padres en la comunicación con sus hijos. Lo anterior constituye un derecho de todo niño, adolescente o joven (Miranda, s.f.).

En ocasiones en el seno del hogar se origina una falta de comunicación con los menores, en muchos casos por las responsabilidades sociales que tienen los padres; en otras, por despreocupación o desinterés o desconocimiento de cómo conducir este proceso y esto hace que el hogar comience a resultar ajeno, lo que es negativo en la educación de los hijos (Miranda, s.f.).

Por otro lado, la comunicación también es la piedra angular en la esfera escolar, porque tiene que ver con la adecuación de la escuela a las funciones que la sociedad demanda de ella. Pero pese al tratamiento masivo que el tema recibe actualmente, la verdad es que el interés por los procesos

comunicativos no es nuevo. Siempre ha sido un elemento de estudio atrayente dado que a las capacidades comunicativas del ser humano se las reconoce como herramientas que han posibilitado la supervivencia y el progreso de la especie. La comunicación en el espacio de la familia también ha generado muchos estudios, dado que la curiosidad de los investigadores se dirigió, en una lógica comprensible, hacia lo que se presentaba como el origen de la comunicación grupal y social en busca de los elementos clave que explicasen esos procesos (Casadiego et al., 2015).

Ahora bien, dentro de la comunicación existe un estilo asertivo que según afirma Navarro (2000), “es un conjunto de principios y derechos que hacen un modelo de vida común enfocado a lograr éxito en la comunicación humana, su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes de forma honesta, profundamente respetuosa, directa y oportuna”.

Por esto, el asertividad cumple un papel importante en la comunicación, pues, hace que los estímulos que llegan sean los que exactamente nos fueron enviados y hace que enviemos aquellos mensajes que en realidad queremos mandar y que esencializan nuestro respeto y el de los demás. La asertividad es la herramienta para acertar en las relaciones humanas, donde no hay ganadores y perdedores, hay solo seres que se relacionan en un ámbito de profundo respeto (Miranda, s.f.).

#### - **Objetivos**

- Lograr una reflexión en cuanto a la forma en que se comunican con su familia, para su posterior corrección.
- Informar a los padres acerca de los patrones de comunicación que no favorecen un dialogo adecuado entre la familia.

#### - **Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### - **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, diapositivas

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

## Metodología

Se realiza el respectivo saludo a los padres, explicándoles los objetivos de este taller junto con la explicación clara sobre la comunicación y los beneficios que trae esto para la familia. Esto se realizará por medio de diapositivas. **Anexo 3.1.12**

✓ Ahora bien, para la siguiente actividad, la persona encargada del taller deberá preparar las siguientes fichas:

“familia donde existe comunicación”

“familia donde no exista comunicación”

Luego se les pedirá a los padres que elijan una ficha de las dos opciones con la cual deben contar una historia con el tema que les corresponde.

Al terminar el coordinador deberá preguntar a los padres:

¿Qué sintieron al representar sus diferentes papeles? y den una breve explicación  
Con esto, se abre paso a escuchar a los padres la experiencia vivida durante la dinámica

## Referencias

Casadiego et al. (2015). Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo humano integral en la familia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

## Anexos

### Anexo 3.1.12

## COMUNICARSE ES:

- Hacer al otro partícipe de lo que uno piensa, siente y hace, por tanto este es un elemento indispensable para que la relación entre la pareja, o padre, madre, hijos e hijas sea sincera y sólida.



"Hablo porque conozco mis necesidades, dudo porque no conozco las tuyas.

Mis palabras vienen de mi experiencia de vida. Tu entendimiento viene de la tuya.

Por eso, lo que yo digo, y lo que tú oyes, puede no ser lo mismo.

Por lo que si tu escuchas cuidadosamente, no sólo con tus oídos, sino también con tus ojos y tu corazón, puede ser que logremos comunicarnos."

Herbert. G.Lingren.

## EXISTEN 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN



## LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ES:

La comunicación asertiva en la familia es la capacidad de expresarse libre y honestamente en el entorno familiar respetando los derechos personales de todos sus integrantes.



## PARA SER ASERTIVO SE NECESITA:

- Paciencia.
- Elementos básicos de la comunicación: contacto visual, postura, gestos, expresión corporal, tono de voz, fluidez, etc.
- Escucha activa.
- Claridad en el mensaje que quiero expresar.
- Manifiestar una postura clara ante un tema o situación (flexibilidad).
- Explicar el razonamiento o la justificación del mensaje.
- Saber expresar y controlar emociones de manera No agresiva.
- Saber pedir utilizando palabras claves: Por favor.
- Comprender la postura y sentimientos del otro.
- Permitir que el otro también se exprese.

## BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA

- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- AUTOESTIMA
- CONFIANZA
- ARMONÍA
- ESTABILIDAD



### TALLER 4 PADRES

#### PAUTAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA

##### - Marco teórico

Según Andreeva (1984) plantea que la comunicación es un modo de realización de las relaciones sociales, que tiene lugar a través de contactos directos e indirectos de las personas y los grupos en el proceso de su vida y actividad social (Miranda, s.f.)

De este modo, la comunicación juega un papel primordial en la formación de la personalidad y constituye la vía esencial de su determinación social, pues se considera una condición básica en la determinación del desarrollo psíquico, en las diferentes etapas de este, particularmente en el contexto familiar (Miranda, s.f.).

Por ende, la familia constituye un escenario imprescindible para el desarrollo de la comunicación de sus hijos desde las edades más tempranas. En este contexto los modelos comunicativos presentados por los padres determinan en gran medida la calidad de los contactos interpersonales de sus hijos, esta calidad está mediatizada por el grado de asertividad mostrado por los padres en la



comunicación con sus hijos. Lo anterior constituye un derecho de todo niño, adolescente o joven (Miranda, s.f.).

En ocasiones en el seno del hogar se origina una falta de comunicación con los menores, en muchos casos por las responsabilidades sociales que tienen los padres; en otras, por despreocupación o desinterés o desconocimiento de cómo conducir este proceso y esto hace que el hogar comience a resultar ajeno, lo que es negativo en la educación de los hijos (Miranda, s.f.).

Por otro lado, la comunicación también es la piedra angular en la esfera escolar, porque tiene que ver con la adecuación de la escuela a las funciones que la sociedad demanda de ella. Pero pese al tratamiento masivo que el tema recibe actualmente, la verdad es que el interés por los procesos comunicativos no es nuevo. Siempre ha sido un elemento de estudio atrayente dado que a las capacidades comunicativas del ser humano se las reconoce como herramientas que han posibilitado la supervivencia y el progreso de la especie. La comunicación en el espacio de la familia también ha generado muchos estudios, dado que la curiosidad de los investigadores se dirigió, en una lógica comprensible, hacia lo que se presentaba como el origen de la comunicación grupal y social en busca de los elementos clave que explicasen esos procesos (Casadiego et al., 2015).

Ahora bien, dentro de la comunicación existe un estilo asertivo que según afirma Navarro (2000), “es un conjunto de principios y derechos que hacen un modelo de vida común enfocado a lograr éxito en la comunicación humana, su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes de forma honesta, profundamente respetuosa, directa y oportuna”.

Por esto, el asertividad cumple un papel importante en la comunicación, pues, hace que los estímulos que llegan sean los que exactamente nos fueron enviados y hace que enviemos aquellos mensajes que en realidad queremos mandar y que esencializan nuestro respeto y el de los demás. La asertividad es la herramienta para acertar en las relaciones humanas, donde no hay ganadores y perdedores, hay solo seres que se relacionan en un ámbito de profundo respeto (Miranda, s.f.).

#### **- Objetivos**

- Desarrollo de herramientas con el fin de lograr pautas para la implementación de la comunicación asertiva en la familia
- Comprender la importancia de la comunicación para el establecimiento de relaciones familiares

- **Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, diapositivas, hojas, lápices

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

### **Metodología**

Como primera medida, se realiza el saludo a los padres de familia y se les pregunta qué se trabajó en el taller pasado. A continuación, por medio de una diapositiva, se explican las 7 pautas de la comunicación asertiva en la familia. **Anexo 3.1.13**

Ahora bien, para entender cuáles son los comportamientos que se presentan en una familia disfuncional, se explicara el siguiente tema.

✓ **Aplacador.** Habla con un tono de voz conraciador, trata de agradar, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo, sin importar la situación, siempre tiene que recurrir a la aprobación de los demás- sus palabras dicen “lo que quieras me parece bien”, “solo vivo para hacerte feliz”. Su cuerpo dice “soy un desvalido” bajo una postura de víctima, y en su interior: “no tengo valor alguno”.

✓ **Acusador (inculpador).** Sus palabras son de desacuerdo, su cuerpo acusa, aunque en su interior se siente solo e inútil. Es aquel que se encuentra defectos, un dictador, un jefe que adopta una actitud de superioridad y parece decir: si no fuera por tí, todo estaría bien”.

✓ **Calculador.** Sus palabras con supe razonables y su cuerpo da la sensación de estar sereno, frío y calculado solo que en su interior se siente indefenso. Es un individuo muy correcto, razonable que no muestra sentimiento alguno. Esta persona parece tranquila, fría.

✓ **Distractor o irrelevante.** Sus palabras carecen de sentido, sin ninguna relación con el tema, su cuerpo parece angulado “voy a otra parte” solo que piensa que a nadie le importa y no existe sitio para él.

• Una vez expuesto cada uno de los temas, se llevará acabo la siguiente dinámica.

1. se les entregara a los participantes una hoja en blanco y lápiz

2. se les pide a los participantes que se enumeren del 1 al 4
3. en donde el los 1 serán aplacadores, los 2 acusadores, los 3 calculadores y 4 distractores o irrelevantes.
4. se le pedirá a cada uno que escriba en la hoja las palabras que ocuparía su patrón de comunicación
5. se le pide a cada persona que discuta sobre las actitudes y palabras que utiliza su patrón de comunicación
6. después de 5 o 10 min. Se le pide la participación de uno de los participantes
7. se les dará un tema de conversación (deportes, noticias, clima...) para que construyan la actividad, sin olvidar asumir su patrón.
8. interrumpa la conversación después de 10min. Y pida que las personas al frente expliquen al grupo como se sintieron en la conversación.
9. por último, se le pide al resto del grupo que explique cómo se sintieron como espectadores, y que les deja esta experiencia.

## Referencias

Casadiego et al. (2015). Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo human integral en la familia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

## Anexos

### Anexo 3.1.13

## 7 PAUTAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA

- TAREAS CONCRETAS
- TOMA DE DECISIONES CONJUNTA
- HACER PEDIDOS O SUGERENCIAS
- EL LENGUAJE NO VERBAL
- ACTUAR CON COHERENCIA
- EMPATIZAR
- RECONOCER LOS ERRORES

## TALLER 5 PARA PADRES TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

### - Marco teórico

Según Andreeva (1984) plantea que la comunicación es un modo de realización de las relaciones sociales, que tiene lugar a través de contactos directos e indirectos de las personas y los grupos en el proceso de su vida y actividad social (Miranda, s.f.)

De este modo, la comunicación juega un papel primordial en la formación de la personalidad y constituye la vía esencial de su determinación social, pues se considera una condición básica en la determinación del desarrollo psíquico, en las diferentes etapas de este, particularmente en el contexto familiar (Miranda, s.f.).

Por ende, la familia constituye un escenario imprescindible para el desarrollo de la comunicación de sus hijos desde las edades más tempranas. En este contexto los modelos comunicativos presentados por los padres determinan en gran medida la calidad de los contactos interpersonales de sus hijos, esta calidad está mediatizada por el grado de asertividad mostrado por los padres en la comunicación con sus hijos. Lo anterior constituye un derecho de todo niño, adolescente o joven (Miranda, s.f.).

En ocasiones en el seno del hogar se origina una falta de comunicación con los menores, en muchos casos por las responsabilidades sociales que tienen los padres; en otras, por despreocupación o desinterés o desconocimiento de cómo conducir este proceso y esto hace que el hogar comience a resultar ajeno, lo que es negativo en la educación de los hijos (Miranda, s.f.).

Por otro lado, la comunicación también es la piedra angular en la esfera escolar, porque tiene que ver con la adecuación de la escuela a las funciones que la sociedad demanda de ella. Pero pese al tratamiento masivo que el tema recibe actualmente, la verdad es que el interés por los procesos comunicativos no es nuevo. Siempre ha sido un elemento de estudio atrayente dado que a las capacidades comunicativas del ser humano se las reconoce como herramientas que han posibilitado la supervivencia y el progreso de la especie. La comunicación en el espacio de la familia también ha generado muchos estudios, dado que la curiosidad de los investigadores se dirigió, en una lógica

comprensible, hacia lo que se presentaba como el origen de la comunicación grupal y social en busca de los elementos clave que explicasen esos procesos (Casadiego et al., 2015).

Ahora bien, dentro de la comunicación existe un estilo asertivo que según afirma Navarro (2000), “es un conjunto de principios y derechos que hacen un modelo de vida común enfocado a lograr éxito en la comunicación humana, su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes de forma honesta, profundamente respetuosa, directa y oportuna”.

Por esto, el asertividad cumple un papel importante en la comunicación, pues, hace que los estímulos que llegan sean los que exactamente nos fueron enviados y hace que enviemos aquellos mensajes que en realidad queremos mandar y que esencializan nuestro respeto y el de los demás. La asertividad es la herramienta para acertar en las relaciones humanas, donde no hay ganadores y perdedores, hay solo seres que se relacionan en un ámbito de profundo respeto (Miranda, s.f.).

#### - **Objetivos**

- Disminuir la rigidez que se origina en la familia ante los conflictos o desafíos
- Influir positivamente en los canales de comunicación familiar para el buen funcionamiento de sus miembros.

#### - **Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### - **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, diapositivas
- **Sin conectividad:** mensajes de texto, material en físico

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

#### **Metodología**

Como primera medida, se realiza el saludo a los padres de familia y se les pregunta qué se trabajó en el taller pasado. A continuación, se leerá la fabula de “la ostra y el pez”, en donde al final, se realizarán preguntas para comprender la temática a trabajar. **Anexo 3.1.14**

Por medio de una diapositiva, se explican las diferentes técnicas de comunicación asertiva para el funcionamiento y satisfacción de los miembros de la familia. **Anexo 3.1.15**

Para dar por finalizado el taller, se expone una formula ejemplar para al manejo de la comunicación asertiva. **Anexo 3.1.16**

## Referencias

Casadiegos et al. (2015). Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo humano integral en la familia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

## Anexos

### Anexo 3.1.14

Erase una vez una ostra y un pez, ambos habitaban en las profundidades del mar, la ostra tenía una gran belleza, colorido y armonía en el fondo marino. Un día pasó por ahí un pez, sintió la necesidad de conocerla, y un impulso de entrar en lo más recónditos lugares de aquel animal misterioso. Y así, partió veloz hacia el corazón de la ostra, pero ésta cerró, bruscamente sus valvas.

El pez hizo muchos intentos para abrirlas con sus aletas y con su boca, pero la ostra más y más fuerte se cerraba.

El pez, pensó en alejarse, y esperar cuando la ostra estuviera abierta y, en un descuido de ésta, entra veloz, sin darle tiempo que cerrara sus valvas. Así lo hizo, pero la ostra esta vez se cerró con más brusquedad. La ostra era un animal extremadamente sensible y percibía cuantos mínimos cambios en el agua ocurrían y así como el pez buscaba acercársele, así ella cerraba sus valvas.

El pez triste, se preguntaba ¿Por qué la ostra le temía? ¿Cómo podría decirle que lo único que deseaba era conocerla y no causar daño?, ¿qué deseaba compartir su belleza y compartir lo que sentía?

El pez que era muy insistente en conocer la belleza de tal ser, pensó en pedir ayuda, se encontró con un pez mayor, que ya sabía abrir ostras y le compartió sus conocimientos diciéndole. “mira, algo muy importante

que haz de lograr es suscitar en la ostra el deseo y las ganas de comunicarse contigo”.

El pez mayor le dijo: tienes que buscar la información adecuada del ser con el que deseas tener comunicación, conocerlo mejor, ver sus movimientos, saber cuando es que se abre, qué come, sus gustos, conocer su lenguaje, costumbres, miedos, y todo aquello que le agrada.

El pez mayor le dio unos ejemplos de todo aquello que le desagradaba a las ostras, le mencionó que les asustaba el movimiento brusco de las aguas, las tempestades y el fuerte oleaje que provocan se cierran, se asustaba cuando algún animal llegaba de improviso.

Te diré que le agradan, en cambio, los movimientos suaves, los besos, las caricias y que no se entre en sus interioridades sin antes conocerlos durante algún tiempo.

El pez, se fue y después de largas horas observándola y con aprendizaje de ensayo y error el pez pudo por fin disfrutar la compañía de aquella bellísima ostra, después de ello pudo abrir otras ostras, cada vez mas grandes que se cerraban con mayor facilidad.

1. ¿A quién representa el pez en un núcleo familiar?
2. ¿Quién simboliza la ostra?
3. ¿Qué dificultades tuvo el pez para entrar en sus intimidades por qué?
4. ¿Qué hizo el pez para que la ostra permitiera el contacto?
5. ¿Cuál es el mensaje que les deja a los padres, madres o responsables de familia?

#### **Anexo 3.1.15**

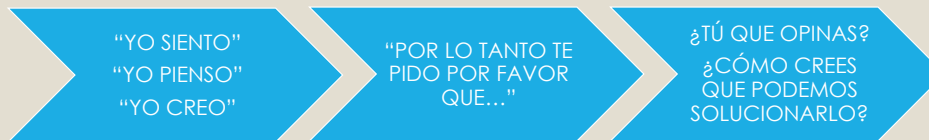
## **TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA**

- DISCO RAYADO
- ASERCIÓN NEGATIVA
- ASERCIÓN POSITIVA
- AUTOREVELACIÓN



#### **Anexo 3.1.16**

## FÓRMULA DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



### TALLER 6 PARA PADRES

#### “CONOCIÉNDONOS MÁS”

##### - Marco teórico

La variable familia es un elemento determinante en los procesos académicos, si bien los hallazgos revelan que el acompañamiento, la permanencia y dedicación de las familias es decisivo no solo para el logro de óptimos resultados académicos, lo es además en la formación de un individuo sano emocionalmente, que supera todo tipo de barreras sociales, culturales y económicas, que tiene la capacidad de estar seguro de sus actuaciones, mostrar autocontrol, tener hábitos y disciplina bien forjada y ser capaz de comportarse y vivir en comunidad (Lastre, 2017).

Desde el contexto colombiano, muchos se han dado a la tarea de investigar sobre el tema de rendimiento y familia bajo diferentes perspectivas, de esta manera se pueden mencionar investigaciones como las de Cascón (2000), Rojas Bohórquez (2005); Amar, Llanos y García (2005); Labin, Taborda y Brenlla (2015), quienes analizaron el fenómeno y dieron cuenta de la influencia del entorno familiar en el rendimiento



académico de niños y niñas en diferentes contextos y condiciones, tales como poblaciones con diagnóstico de maltrato, poblaciones abusadas; se definió en los resultados que los estudiantes mostraron evolución y mejores resultados académicos, en las relaciones intrafamiliares y las relaciones interpersonales dentro del aula. Igualmente, mencionan la importancia de las semejanzas y diferencias entre el contexto familiar y escolar, y las consecuencias que sus contrastes pueden tener sobre el proceso educativo y sobre el desarrollo del niño y el adolescente. También investigaron sobre los efectos de programas de atención integral a la infancia en el desarrollo de niños de sectores pobres y analizaron las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico y la relación entre el nivel educativo de madres y el rendimiento cognitivo infanto-juvenil; los resultados indicaron correlaciones significativas, de este modo, se constata la relevancia de la educación materna como predictor del rendimiento, además de la necesidad de reconocer los factores socio- ambientales que rodean al sujeto (Lastre, 2017).

#### - **Objetivos**

- Explicar la importancia de reconocerse así mismos para una mejor relación con los hijos y la familia en general.
- Identificar las fortalezas y debilidades en cada miembro de la familia

#### - **Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

#### - **Recursos**

- **Con conectividad:** videollamada, hojas, colores, marcadores

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

## Metodología

Se da el saludo a los padres y se les pregunta lo último que trabajaron en el taller anterior. De esta forma, se invita a los padres a seguir participando de los talleres formativos.

Explicación de los objetivos del taller.

### **Actividad:** “La palma de la mano”

- Sobre una hoja en blanco colocar la mano izquierda, los zurdos ponen la mano derecha.
- Con un lápiz o lapicero, delinear el contorno de la mano.
- Al terminar, se coloca la misma mano en la espalda, sin verla.
- Ahora, se pide *que tracen las líneas de la mano que ya dibujaron*, sin estarla viendo.
- Al terminar todos, se les pregunta: ¿Quién conoce la palma de su mano? • Se pide que hagan algunos comentarios al respecto.

Pedir que todos arreglen o adornen sobre hojas blancas (pintar, colorear o forrar). Mientras decoran y hacen sus sobres, preguntar a los participantes:

- ¿Qué tanto se conocen a ustedes mismos?
- ¿Cuáles son los sentimientos o emociones que tienen con mayor frecuencia? - ¿Tienen algún “sueño” en la vida?
- ¿Saben en qué son fuertes y en que son débiles? (fortalezas o debilidades)
- ¿Qué los pone tristes o enojados?
- ¿Cuáles son sus metas en la vida?

**Enseguida:** pedir que cada persona dibuje o escriba lo que pensaron en los pedazos de papel y que los vayan guardando en los sobres, y que a partir de ahora le llamarán su “*Cofre de tesoros*”: pueden ser tantos papelitos (*tesoros*) como cada uno quiera. .

La discusión del tema y las técnicas utilizadas buscaran: Que las madres y padres de familia puedan reconocer la importancia de conocerse más a sí mismos; reconozcan en que son fuertes (fortalezas) y en que

son débiles (debilidades), para que a partir de este conocimiento puedan relacionarse mejor con sus hijos e hijas y la familia en general.

## Referencias

Lastre, K., López, L. & Alcázar, C. (2018). Relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *Psicogente*, 21(39), 102-115.  
<http://doi.org/10.17081/psico.21.39.2825>

## TALLER 7 PARA PADRES

### LOS PADRES DE FAMILIA EN LA ESCUELA

#### - Marco teórico

La variable familia es un elemento determinante en los procesos académicos, si bien los hallazgos revelan que el acompañamiento, la permanencia y dedicación de las familias es decisivo no solo para el logro de óptimos resultados académicos, lo es además en la formación de un individuo sano emocionalmente, que supera todo tipo de barreras sociales, culturales y económicas, que tiene la capacidad de estar seguro de sus actuaciones, mostrar autocontrol, tener hábitos y disciplina bien forjada y ser capaz de comportarse y vivir en comunidad (Lastre, 2017).

Desde el contexto colombiano, muchos se han dado a la tarea de investigar sobre el tema de rendimiento y familia bajo diferentes perspectivas, de esta manera se pueden mencionar investigaciones como las de Cascón (2000), Rojas Bohórquez (2005); Amar, Llanos y García (2005); Labin, Taborda y Brenlla (2015), quienes analizaron el fenómeno y dieron cuenta de la influencia del entorno familiar en el rendimiento académico de niños y niñas en diferentes contextos y condiciones, tales como poblaciones con diagnóstico de maltrato, poblaciones abusadas; se definió en los resultados que los estudiantes mostraron evolución y mejores resultados académicos, en las relaciones intrafamiliares y las relaciones interpersonales dentro del

aula. Igualmente, mencionan la importancia de las semejanzas y diferencias entre el contexto familiar y escolar, y las consecuencias que sus contrastes pueden tener sobre el proceso educativo y sobre el desarrollo del niño y el adolescente. También investigaron sobre los efectos de programas de atención integral a la infancia en el desarrollo de niños de sectores pobres y analizaron las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico y la relación entre el nivel educativo de madres y el rendimiento cognitivo infanto-juvenil; los resultados indicaron correlaciones significativas, de este modo, se constata la relevancia de la educación materna como predictor del rendimiento, además de la necesidad de reconocer los factores socio- ambientales que rodean al sujeto (Lastre, 2017).

## Objetivos

- Reconocimiento de los padres de familia en la tarea que tienen en cuanto a la formación y educación de sus hijos.

### - Población

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

### - Recursos

- **Con conectividad:** videollamada, hojas, lecturas

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

### - Metodología

Se da el saludo a los participantes, recordando la participación en este nuevo taller.

Explicación de los objetivos y la temática a desarrollar.

En cuanto a las actividades: una persona del grupo leerá la lectura “La familia y sus funciones” (**Anexo 3.1.17**) para que al final, el grupo comente sobre la lectura. Se preguntará al grupo si creen que en sus familias se está practicando lo que se menciona en el texto.

Así mismo, se procederá al desarrollo de otra lectura “la familia y la escuela” (**Anexo 3.1.18**) en donde los participantes deberán señalar las diferencias que encuentren entre las funciones asignadas a la familia y a la escuela. Esto se deberá anotar en un lugar que sea visible para todos. Se realizarán preguntas: ¿sobre cuál de

las dos instituciones consideran que recae la mayor responsabilidad de formar a los hijos como personas?

Pedir que, en una frase, propongan: ¿cuál sería la mejor forma de trabajar entre la escuela y familia?, (considerando las funciones de ambas instituciones), pueden pasar y anotarla en una hoja de rotafolio o pizarrón.

## Referencias

Lastre, K., López, L. & Alcázar, C. (2018). Relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *Psicogente*, 21(39), 102-115.  
<http://doi.org/10.17081/psico.21.39.2825>

## Anexos

### Anexo 3.1.17

#### “La Familia en el Proceso Educativo”

Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar (CELEP)

#### **La Familia como Agente Educativo.**

La familia es el grupo humano primario más importante en la vida del hombre, la institución más antigua de la historia de la humanidad. El hombre vive en familia, aquella en la que nace y posteriormente, la que el mismo crea. Es innegable que cada hombre o mujer al unirse como pareja, aportan a la familia recién creada su manera de pensar, sus valores y actitudes; transmiten luego a sus hijos e hijas los modos de actuar con los objetos, formas de relación con las personas, normas de comportamiento social, que reflejan mucho de lo que ellos mismos en su temprana niñez y durante toda la vida, aprendieron e hicieron suyos en sus respectivas familias, para así crear un ciclo que vuelve a repetirse.

Algunos antropólogos, afirman que las funciones que cumple la familia, persisten y permanecerán a través de todos los tiempos, pues esta forma de organización es propia de la especie humana, le es inherente al hombre, por su doble condición de SER individual y SER social y de forma natural requiere de éste, su grupo primario de origen.

A través de las actividades y relaciones de la vida en familia, se produce la formación y transformación de la personalidad de sus integrantes. Es decir, las actividades y relaciones intrafamiliares **tienen la propiedad de formar en los hijos e hijas las primeras cualidades de personalidad** y de transmitir los conocimientos iniciales que son la condición para la asimilación posterior del resto de las relaciones sociales.

**El concepto de función familiar**, común en la sociología contemporánea, se describe como la interrelación y transformación que se da al interior de la familia a través de sus actividades sociales, así como el efecto que tienen estas, en la dinámica familiar.

**La comunicación desempeña importantes funciones informativas, regulativas y afectivas.** En el desarrollo de las actividades familiares se desarrolla la comunicación entre las y los integrantes, esta expresa las necesidades, intenciones, motivos y valores del grupo familiar; mediante ella se ejerce una influencia importante que determina las decisiones vitales de todos.

Se ha reconocido que durante la primera infancia las **alteraciones en la comunicación afectiva** repercuten desfavorablemente en la formación temprana de la personalidad. Por ello es importante la estimulación afectiva estrecha entre la madre y el/la niño/a, cuanto más ella lo estimule, sus reacciones serán mejores.

La especificidad de la influencia familiar en la educación infantil está dada porque la familia influye desde muy temprano en el desarrollo social, físico, intelectual y moral de su descendencia, todo lo cual se produce sobre una base emocional muy fuerte. ¿A qué conduce esta reflexión?, a reconocer la importancia de la influencia educativa de la familia, *por lo que se establece que “la familia es la primera escuela del hombre y son los padres y madres los principales educadores de sus hijos e hijas”*.

### Anexo 3.1.18

#### “La familia y la escuela”

Tomado de: “Concepto de sí mismo. Familia y Escuela” Aguilar, Ma Carmen 2001 Ed. Dykinson. Madrid

**La familia como primer agente formador** necesita reflexionar sobre sus modelos educativos y tomar conciencia de su papel en la formación de sus hijos e hijas. La complejidad de la realidad actual escapa a la familia y esto repercute en la vida de los niños y las niñas y se traduce en problemas escolares y familiares que se viven cotidianamente como son el **desinterés, falta de motivación, dependencia, bajo rendimiento, fracaso escolar, violencia, etc.**,

**E/la/niño/a comienza su educación en la familia y después la escuela la complementa.** Por tanto, familia y escuela son dos espacios cercanos en la experiencia diaria de las y los niños y las niñas, que exige un esfuerzo común para crear espacios de comunicación y participación, de forma que le den sentido a esta experiencia diaria.

La razón de este esfuerzo se justifica en sus finalidades educativas dirigidas al crecimiento biológico, psicológico, social, ético y moral del/la niño/a, en una palabra, al desarrollo integral de su personalidad.

*De la coordinación y armonía entre familia y escuela dependerá el desarrollo de personalidades sanas y equilibradas, cuya conducta influirá en posteriores interacciones sociales y convivencia en grupo, que crearán un nuevo estilo de vida.*

**“Es urgente que ambas instituciones, escuela y familia, reconozcan que los niños y las niñas y las niñas son los verdaderos actores g de su quehacer educativo”**

**La escuela se sitúa en el segundo lugar, de importancia,** (después de la familia) en la vida de los niños y las niñas.

Entre sus **funciones** primordiales se encuentran el fomentar la participación, cooperación y colaboración entre las y los alumnos/as; en consecuencia, la puesta en práctica de los valores comunitarios y democráticos que se proponen en la familia y la escuela, formarán parte de las

experiencias y vivencias de los alumnos/as y desde los dos ámbitos en los que interactúan día con día, e irán construyendo su identidad y autoconcepto.

**En una sociedad como la nuestra, la familia y la escuela deberán tener claros sus funciones y fomentar la convivencia sana y armoniosa, como fundamento de toda experiencia social posterior.**

Ejes rectores de actuación

- La autoridad basada en el compromiso ético
- *El ejemplo como relación entre lo que se piensa, se dice y se hace.*
- El amor como el motor que impulsa y da vida.

La experiencia temprana en la familia donde se promueve la **comunicación basada en el diálogo y el consenso sustentarán actitudes democráticas de participación, colaboración y cooperación.**

Este aprendizaje previo será reforzado en la escuela, al poner en práctica actividades en las **que los alumnos/as trabajen en equipo, utilicen la negociación para resolver sus conflictos y pongan en práctica los valores de la vida en los que se han iniciado en el hogar.**

**En conclusión:** es fundamental que padres y madres de familia y el profesorado en general establezcan acuerdos sobre cómo hacer efectiva la participación de la familia en la escuela, para que sus relaciones sean de ayuda mutua, que permita hacer frente a los desafíos que presenta la sociedad, lo que necesariamente redundará positivamente en la educación de las niñas y los niños y las niñas y dará coherencia a sus experiencias futuro.

## TALLER 8 PARA PADRES

### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- **Marco teórico**

La variable familia es un elemento determinante en los procesos académicos, si bien los hallazgos revelan que el acompañamiento, la permanencia y dedicación de las familias es decisivo no solo para el logro de óptimos resultados académicos, lo es además en la formación de un individuo sano emocionalmente, que supera todo tipo de barreras sociales, culturales y económicas, que tiene la capacidad de estar seguro de sus actuaciones, mostrar autocontrol, tener hábitos y disciplina bien forjada y ser capaz de comportarse y vivir en comunidad (Lastre, 2017).

Desde el contexto colombiano, muchos se han dado a la tarea de investigar sobre el tema de rendimiento y familia bajo diferentes perspectivas, de esta manera se pueden mencionar investigaciones como las de Cascón (2000), Rojas Bohórquez (2005); Amar, Llanos y García (2005); Labin, Taborda y Brenlla (2015), quienes analizaron el fenómeno y dieron cuenta de la influencia del entorno familiar en el rendimiento académico de niños y niñas en diferentes contextos y condiciones, tales como poblaciones con diagnóstico de maltrato, poblaciones abusadas; se definió en los resultados que los estudiantes mostraron evolución y mejores resultados académicos, en las relaciones intrafamiliares y las relaciones interpersonales dentro del aula. Igualmente, mencionan la importancia de las semejanzas y diferencias entre el contexto familiar y escolar, y las consecuencias que sus contrastes pueden tener sobre el proceso educativo y sobre el desarrollo del niño y el adolescente. También investigaron sobre los efectos de programas de atención integral a la infancia en el desarrollo de niños de sectores pobres y analizaron las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico y la relación entre el nivel educativo de madres y el rendimiento cognitivo infanto-juvenil; los resultados indicaron correlaciones significativas, de este modo, se constata la relevancia de la educación materna como predictor del rendimiento, además de la necesidad de reconocer los factores socio- ambientales que rodean al sujeto (Lastre, 2017).

Ahora bien, dentro del proceso familiar, se encuentra la resolución de conflictos, que en los últimos años se ha asistido un incremento de los estudios relacionados con la convivencia y el conflicto familiar. La diversidad actual de los modelos familiares actuales también ha acrecentado el interés por los nuevos modos de relación intrafamiliar. Al mismo tiempo, socialmente se intentan fomentar los valores de equidad, justicia y respeto mutuo en las relaciones familiares (Maganto, Etxeberria y Porcel, 2010). Desde estos parámetros, adquieren relevancia la negociación para el logro de



acuerdos y el establecimiento de compromisos como estrategias deseables para la solución de los conflictos cotidianos en la familia (Meil, 2005 citado por Correa & Rodriguez, s.f.).

Es por ello por lo que, lejos de entender los episodios conflictivos como situaciones indeseables propias de familias desajustadas, en la actualidad se asimilan como desacuerdos inevitables, inherentes a las relaciones íntimas y prolongadas (Flores, Tschann, Marin y Pantoja, 2004; Parra, 2007). Esta visión de normalidad se corresponde con un enfoque más positivo de los conflictos, concebidos como oportunidades para el desarrollo personal y para el fortalecimiento de las relaciones familiares. En el caso concreto de las relaciones de pareja, los conflictos resultan ocasiones inestimables para promover reajustes ante las demandas que van imponiendo las distintas etapas de la vida familiar (Gottman y Drive, 2005a), y de este modo garantizar la satisfacción en la pareja que asegure la continuidad del proyecto familiar (Birditt, Brown, Orbuch y McIlvane, 2010 citado por Correa & Rodriguez, s.f.).

## Objetivos

- Reconocer la realidad de los conflictos en casa como algo normal de todas las familias
- Promover estrategias que le permitan al grupo familiar identificación y resolución de los conflictos
- **Población**

Este taller se trabajará con los padres de familia de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**
- **Con conectividad:** videollamada, hojas, lecturas

**Sin conectividad:** mensajes de texto y material físico que se encuentran en los Anexos 3.3 y 3.4

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Se da el saludo a los participantes, recordando la participación en este nuevo taller.

Explicación de los objetivos y la temática a desarrollar.

Como actividad, se les pedirá a los participantes que digan en voz alta diferentes palabras o ideas que relacionen con conflicto, estas palabras serán anotadas para luego, entre todos, realizar una construcción del significado de conflicto.

Por último, se presentarán las etapas o estrategias para la resolución de los conflictos, de tal manera que los participantes sean conscientes de estas. **Anexo 3.1.19**

y se pondrá una situación en donde se vea una situación-problema, aquí, los participantes deberán resolverla entre todos. **Anexo 3.1.20**

## Referencias

Correa, N. & Rodríguez, J. (s.f.). Estrategias De Resolución De Conflictos En La Pareja: Negociando En Lo Cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea]. 2014, 6(1), 89-96[fecha de Consulta 21 de noviembre de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851790009>

## Anexos

### Anexo 3.1.19

1. Reconocer que existe una tensión.

2. Dialogar entre las partes en conflicto para definir exactamente cuál es el problema. Este diálogo implica necesariamente que cada parte es capaz de escuchar, sin atacar, los argumentos del otro.

3. Proponer soluciones alternativas en que cada parte ceda un poco, pero también gane un poco.

4. *Lograr un acuerdo concreto y visible con un compromiso de cumplimiento de ambas partes.*

### **Anexo 3.1.20**

Su hija adolescente de 14 años es invitada por un grupo de amigas a un paseo el fin de semana a la playa. Su hija nunca ha ido fuera de la casa sola por tantos días y usted tiene temor de lo que ella y sus amigas puedan hacer. En principio prefiere que no vaya, pero ella ha insistido y reclama que nunca les ha fallado. ¿Cómo lo resolvemos?

## **TALLER 1 PARA DOCENTES**

### **MANEJO DEL ESTRÉS**

El estrés se configura en tema de diversas aproximaciones teóricas y dialógicas, que abarcan contextos informales y científicos. Es común escuchar del tema e introducirlo en una conversación. Y sentirse identificado con la experiencia de estrés no es extraño. La importancia del estrés en la dimensión humana ha generado el desarrollo de diversos constructos teóricos conceptuales sobre el tema. Pudiéndose apreciar el trabajo y aporte de distintas disciplinas y paradigmas en su investigación. En los últimos años, la palabra estrés ha ido extendiéndose desde los laboratorios de física, los estudios neurofisiológicos hasta los recintos domésticos, es pertinente revisar algunas definiciones que permitirán comprender correctamente el concepto de estrés (Cardozo, 2016).

Se mire donde se mire se encuentran múltiples fuentes potenciales de estrés, dispuestas a hurtar la alegría y la salud integral, la complejidad de la vida moderna ha elevado los niveles generales de estrés y tensión. El impacto laboral y económico del estrés es por demás relevante, los costes sociales y económicos se expresan en el absentismo laboral debido a enfermedades relacionadas al estrés, causando pérdidas tanto a los trabajadores como a las empresas (Weiss, 2007 citado por Cadozo, 2016).

Ahora bien, la dinámica de presiones socio laborales a las que es sometido el ser humano, por parte de una sociedad de consumo que cada vez demanda mas y mas del individuo para permitirle adaptarse y responder efectivamente, delimito un contexto de particular exploración acerca de la presencia e impacto del estrés. En este sentido se entiende por estrés laboral aquel cuyos desencadenantes están ligados específicamente al desempeño de una profesión determinada, el estrés laboral es un estado de activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas ambientales, cuando este estado se hace crónico tiene repercusiones negativas en la salud tal como lo sustentan diferentes investigaciones (Cardozo, 2016).

Por ende, la función docente comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano, la profesora y el profesor tienen a su cargo la dinámica y la práctica de la transmisión de conocimientos y en cuyo proceso no sólo se comunican los diferentes contenidos propios a cada especialidad, ya que los mismos al ser mediados por el ser humano, “entidad biopsicosocial, en función docente”, implicaría que diversos elementos psicosociales y culturales se manifiesten en el proceso educativo y en la interacción docente-estudiante (Cardozo, 2016).

## **Objetivos**

- Desarrollar un amplio conocimiento en cuanto al estrés, síntomas y sus factores desencadenantes.
- Mostrar técnicas para trabajar el estrés
- **Población**

Este taller se trabajará con los docentes de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**
- **Con conectividad:** videollamada, hojas, lecturas

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Como primera medida se dará la explicación de la temática a trabajar en este taller, mencionando los objetivos que se desean cumplir durante la actividad. A continuación, se dará el saludo y se invitará a participar en el taller, a partir de esto, se realizará una lectura de “Manejo de estrés” **Anexo 3.1. 21**

Se realizará una reflexión con preguntas ¿qué es el estrés? ¿Cuáles son las principales fuentes del estrés? ¿Cuál es la importancia de manejar adecuadamente el estrés en el ámbito educativo? ¿Cómo se pueden detectar los agentes estresantes?

Para finalizar con esta temática, se aplicará la técnica de relajación “respiración” **Anexo 3.1.22**

## Referencias

Cardozo, A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*, (15), 75-98. Recuperado en 18 de noviembre de 2020, de [http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es)

## Anexos

### Anexo 3.1.21

### Lectura

**Estrés** (del inglés *stress*, ‘tensión’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia; no obstante, hoy en día se confunde con una patología en ciertas formas de vida, ya que, cuando esta respuesta natural se da en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, entre otros síntomas.

### **Síntomas del estrés**

El efecto que tiene la respuesta del estrés en el organismo es profundo:

Taquicardia, liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina. Aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunitarios.

Todos estos mecanismos los desarrolla el cuerpo para aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo, no para mantenerlos indefinidamente, tal como sucede en algunos casos. A medio plazo, el estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías (trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.)

### **Factores desencadenantes del estrés**

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones que desencadenan el estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

Hay ocho categorías de estresores:

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente,
- Estímulos ambientales dañinos,
- Percepciones de amenaza,
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.),
- Aislamiento y confinamiento,
- Bloqueos en nuestros intereses,
- Presión grupal,
- Frustración.

Hay cuatro tipos de acontecimientos estresantes:

Los estresores únicos: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.

- Los estresores múltiples: afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital para las personas.
- Los estresores cotidianos: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

- Los estresores biogénicos: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos. Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

**Estrés postraumático:** Una variación del Estrés, es el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) es un desorden debilitante que a menudo se presenta después de algún suceso aterrador por sus circunstancias físicas o emocionales, un trauma (accidente de tránsito, robo, violación, desastre natural, entre otros). Este acontecimiento provoca que la persona que ha sobrevivido al suceso tenga pensamientos y recuerdos persistentes y aterradores de esa experiencia. Puede ocurrir en personas que han vivido la amenaza, la han presenciado o han imaginado que podría haberles pasado a ellas. El TEPT se puede dar en todas las edades, siendo los niños y las niñas una población muy vulnerable para este trastorno

**Estados de adaptación:** Selvé, describió el síndrome general de adaptación como un proceso en tres etapas: alarma de reacción, cuando el cuerpo detecta el estímulo externo; adaptación, cuando el cuerpo toma contramedidas defensivas hacia el agresor; agotamiento, cuando comienzan a agotarse las defensas del cuerpo.

El estrés puede contribuir, directa o trastornos generales o específicos del:

**El estrés de trabajo:** Se puede definir nocivas, tanto físicas como emocionales, trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física.

Aunque la presencia de determinados niveles de estas hormonas es de gran importancia para el adecuado funcionamiento de nuestro cerebro, el exceso de puede producir alteraciones en distintas estructuras cerebrales, especialmente en el hipocampo, **estructura que juega un papel crítico en muchos procesos de aprendizaje y memoria.**

**La resistencia al estrés:** Las variables que confieren a la personalidad las características que la hacen más resistente ante las demandas de las situaciones y que han recibido mayor atención, son aquellas que hacen referencia a las creencias, ya que en su mayor parte son tendencias generalizadas a percibir la realidad o a percibirse a sí mismo de una determinada manera (Lazarus, 1991).

En general, se trata de un conjunto de creencias relacionadas, principalmente, con la sensación de dominio y de confianza sobre la realidad del entorno, que van desarrollándose a lo largo de la vida, y que están muy relacionadas entre sí. El núcleo de creencia de una persona incidirá sobre el proceso de estrés, modulando los procesos de valoración sobre las condiciones estresantes.

**Formas de combatir el estrés:** Para combatir el estrés se suelen recomendar los ejercicios respiratorios. **El objetivo es ejercer un control voluntario sobre la respiración de manera que la utilicemos como calmante cuando nos abrumen las situaciones de estrés.** Está demostrado que una respiración adecuada tiene un efecto calmante sobre la persona que está sometida al estrés.

Otra de las alternativas que se recomiendan también **para combatir el estrés, es la adquisición de hábitos alimenticios sanos,** ya que según los especialistas esta tiene un impacto directo sobre el funcionamiento integral del organismo, que influye en la respuesta al estrés y señalan que muchas enfermedades comunes y sus síntomas pueden ser prevenidos o aliviados con una buena nutrición.

Manejar adecuadamente el estrés se ha convertido en una necesidad de primer orden, ya que se ha demostrado que la acumulación de eventos estresantes puede terminar perturbando el equilibrio físico y psicológico, de quienes lo padecen”.

## **Anexo 3.1.22**

### **Técnica de relajación**

**El facilitador pide al grupo que permanezcan sentados y busquen una posición cómoda, si cuenta con música puede usarla para comenzar el ejercicio: con voz tranquila y pausada, se comienza a narrar al grupo lo siguiente.**

Busque la mejor postura.

- Trate de estar tranquilo y relajado.
- Trate de olvidarse de sus pensamientos y concentrarse en su respiración.
- Mientras esto ocurre, trate de que su respiración sea lenta y profunda
- Relaje su cuerpo.
- Trate de cerrar los ojos y de centrarse solo en su respiración.

Mientras continúa respirando tranquilamente, trate de seguir el aire que entra por su nariz y recorre todo su cuerpo, de arriba hacia abajo y como este sube nuevamente y sale con la exhalación.

- Deje deslizar sus pensamientos, y mientras eso ocurre, imagine que el aire que entra por su nariz es de una luz agradable y brillante y trate de ver como esta luz ilumina su interior.

Deténgase un momento para que esta sensación invada su interior, mientras sigue respirando tranquilamente y a su propio tiempo y ritmo.

- En este momento recuerde un poco las olas del mar.
- Imagínesse sus pulmones, la manera en que están hechos.
- Imagínelos como 2 grandes esponjas, que se dilatan y contraen mientras infunden una sensación de tranquilidad y serenidad en todo el cuerpo (pausa de 10 segundos)
- Cada vez que respira es como si junto con el aire que sale de usted salieran también las preocupaciones y la ansiedad.
- Y cuando inhala el oxígeno que entra viniera acompañado de energía y vitalidad, de optimismo y energías positivas que llegan a todos los rincones de su cuerpo. (esperar 10 segundos)
- Trate ahora de conservar esa sensación de tranquilidad en su interior.
- Recuerde que cada que lo necesite, Usted puede regresar a este momento y experimentar

nuevamente esta sensación de tranquilidad.

Ahora en ese estado tranquilo y relajado, abra los ojos sintiéndose revitalizado y feliz. Pero sobre todo libre de estrés.

**La persona a cargo del taller pregunta: ¿cómo se sintieron?:** Se dan unos minutos para que los



## TALLER 2 PARA DOCENTES

### IDENTIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES DE LOS ESTUDIANTES

#### - Marco teórico

Teniendo en cuenta el tema de la identificación de los problemas emocionales en los estudiantes, los niños tienen pocas ideas y muchos sentimientos. El conocimiento de las emociones infantiles es esencial para poder manejar el mundo de los niños (del Barrio, 2002). Los niños nacen con afectos positivos y negativos alveolados en las tres emociones básicas: miedo, alegría e ira. Poco a poco, van construyendo las otras más complejas, de modo que a los siete años el mundo emocional del niño es comparable con el del adulto en lo que se refiere a conocimiento y regulación; sin embargo, experimenta la emoción con mayor intensidad. El paralelismo entre emoción y motivación es tal que muchos autores las identifican, aunque la motivación puede tener una gama más variada e intelectual (Del Barrio & Carrasco, 2009).

Uno de los elementos fundamentales es entender que los afectos positivos mueven a la acción, orientada a la consecución de la propia satisfacción, pero también a la satisfacción de los otros a los que me hallo ligado sentimentalmente (Del Barrio & Carrasco, 2009).

El niño, sobre todo en las primeras etapas de la vida, está vinculado emocionalmente a una persona de referencia que es la que le cuida, alimenta, juega con él y le quiere. Cuando el niño comienza la escuela transfiere a su maestra/o ese vínculo sentimental que le lleva a desempeñar correctamente las tareas que se le encomiendan. Por ello, es esencial cuidar el vínculo entre maestros y alumnos en todos los niveles de enseñanza (Del Barrio & Carrasco, 2009).

En el mundo actual, los niños pasan en la escuela incluso el período de apego primario (0-3 meses) con lo que la profesora vehicula ese sentimiento. El afecto positivo del niño hacia el profesorado es una garantía de adaptación a la escuela y la herramienta fundamental para lograr su motivación al esfuerzo (Del Barrio & Carrasco, 2009).

## Objetivos

- Identificar posibles problemas emocionales y conductuales en los estudiantes para gestionarlos a tiempo
- Indicar los síntomas y signos que ocasionan las emociones intensas y patológicas

## - Población

Este taller se trabajará con los docentes de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

## - Recursos

Videoconferencia, diapositivas

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

## - Metodología

Como primera medida se dará la explicación de la temática a trabajar en este taller, mencionando los objetivos que se desean cumplir durante la actividad. A continuación, se dará el saludo y se invitará a participar en el taller. Para la primera actividad, se les pregunta a los maestros si se han dado cuenta de las señales que pueden ofrecer los estudiantes ante cualquier problema emocional – conductual, y qué hizo cuando se dio cuenta de esto.

Se continua con la siguiente actividad la cual se presentará por medio de diapositivas la temática **Anexo**

### 3.1.23

## Referencias

Del Barrio, V. & Carrasco, M. (2009). Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar.

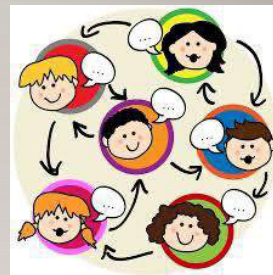
## Anexos

## IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES EN LOS ESTUDIANTES

---

COLEGIO INTEGRADO CAMILO TORRES

- **La ansiedad, la ira o la tristeza, entre muchas otras, también son emociones que, a pesar de su inevitabilidad en la vida, pueden desarrollarse de forma perniciosa.** Y, peor aún, suelen pasar inadvertidas para docentes y progenitores pese a sus consecuencias para la adaptación escolar y social del alumno en cuestión.





## VAMOS A TRATAR AQUÍ AQUELLAS QUE SE DAN CON MAYOR FRECUENCIA EN EL ÁMBITO ESCOLAR:

---

- **EMOCIONES INTERIORIZADAS QUE INTERFIEREN EN EL APRENDIZAJE: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN:**
- **EMOCIONES ASOCIADAS A LAS CONDUCTAS EXTERIORIZADAS QUE INTERFIEREN EN EL APRENDIZAJE: *Ira como principal antecedente de las conductas exteriorizadas - Vergüenza, envidia, celos y culpa como emociones autoconscientes o sociomorales***
- **LA AGRESIÓN EN LA ESCUELA**

## SÍNTOMAS

---

- **Comportamiento errático y cambiante**
- **Hostilidad e incluso violencia hacia los demás**
- **Apatía y desinterés**
- **Alteraciones en el sueño o la alimentación**

## FUNCIONES PARA AYUDAR:

---

- Comunicación regularmente con **las familias**
- Comunicación con otros docentes
- Aprovechar los espacios de atención individualizada que ofrecen los centros escolares
- Intentar hacer las clases un entorno en el que los alumnos puedan **expresarse libremente**.

## TALLER 3 PARA DOCENTES

### RED DE APOYO

#### -Marco teórico

Los estudios sobre el contexto educativo han apuntado mayormente al análisis del comportamiento del profesor o a su función docente como elemento clave y aclaratorio del aprendizaje, o como el principal mediador entre las especificaciones formales de un plan de estudios y lo que ocurre en las aulas, y han prestado menor atención a los estudiantes, quienes también son actores y mediadores en los procesos educativos (Covarrubias & Piña, 2004).

El aprendizaje en los escenarios escolares no sólo es asunto de comprobar el cumplimiento de objetivos educativos o el otorgamiento de calificaciones que suponen el cumplimiento de los mismos. Más bien está mediado por la percepción y la apreciación que los sujetos hacen de las condiciones sociales y de los procesos psicológicos que han intervenido y cambiado su forma de actuar en la realidad; es decir, en la relación educativa, los estudiantes pueden apreciar su propio aprendizaje a partir de los cambios perceptivos y cognoscitivos que ellos mismos reconocen como resultado de su interacción con los encargados de su educación, y por la influencia que perciben de los mismos sobre sus propias formas de pensar y actuar (Covarrubias & Piña, 2004).

En tal sentido, y a pesar de algunas de las condiciones adversas a las que se han enfrentado durante su formación profesional, la mayoría de los estudiantes revela que ha tenido algunos profesores cuya influencia en su aprendizaje ha sido muy positiva y, si bien aclaran que sólo ha sido por algunos de ellos, esta fue benéfica principalmente para el desarrollo de sus capacidades de pensamiento y académicas, o para el desarrollo de sus habilidades de aprendizaje escolar, para aprender en otros espacios escolares, o bien para su desarrollo personal y profesional. No obstante, también hay estudiantes que manifiestan no haber tenido ningún tipo de influencia, o que sus logros no son el resultado del esfuerzo de sus profesores (Covarrubias & Piña, 2004).

### **Objetivos**

- Concientizar a los docentes sobre la importancia de que los estudiantes no solo los vean como el profesor, sino también como un apoyo en su proceso educativo.
- Analizar las diferentes formas de reacción docente-alumno que se implementan en el aula escolar.
- Estrategias para desarrollar un buen ambiente en el aula escolar.

### **- Población**

Este taller se trabajará con los docentes de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

### **- Recursos**

Videoconferencia

- **Tiempo empleado:** aproximadamente 30 minutos

### **- Metodología**

Como primera medida se dará la explicación de la temática a trabajar en este taller, mencionando los objetivos que se desean cumplir durante la actividad. A continuación, se dará el saludo y se invitará a participar en el taller.

Para la primera actividad se les preguntará a los docentes, cómo es la relación con sus estudiantes, cómo es el ambiente en clase junto con el sentido del humor, ya que este último ayuda a romper el hielo entre maestros y estudiantes.

En la siguiente actividad, se implementarán diferentes estrategias para conectar docentes-alumnos y se puedan establecer lazos de apoyo, entre estas:

1. **1. Escribir un autorretrato literario.** Puedes plantear a los alumnos preguntas que les sirvan de guía o simplemente pedirles que se describan a sí mismos, para descubrir qué cosas destacan o desde qué punto de vista lo hacen.
2. **2. Descubrir *La primera maravilla del mundo*:** Esta actividad parte de una idea tan sencilla como meter un espejo en una caja y promover el misterio, pero resulta perfecta para trabajar la autoestima y, además, permite a tus alumnos reflexionar sobre sí mismos y aprender a respetarse y valorarse.
3. **3. Documentar un día de su vida en imágenes.** Aprovecha la disponibilidad de móviles, tabletas o cámaras de fotos compactas y pide a tus alumnos que documenten un día de su vida o un fin de semana en imágenes.
4. **4. Crear un póster o un mural con todo lo que les gusta.** Pueden incluir imágenes e información sobre lo que hacen en su tiempo libre, sus intereses, los deportes que practican, sus asignaturas favoritas, una película o un libro. Puedes optar por una versión analógica, con cartulina, fotografías y textos.
5. **5. Inmortalizar su lugar favorito.** Puede ser un rincón del centro escolar en el que les guste estar o un lugar de la ciudad al que les guste ir. Pídeles que piensen muy bien cuál escogerán, porque solo puede ser uno, y que hagan un dibujo sobre este lugar en donde estén todos los compañeros y profesores, después podrán explicar en el aula por qué ese lugar es especial para ellos,
6. **6. Hablar durante un minuto de un tema que les encante.** Puede ser un libro, una película o una actividad que les apasione. Pueden prepararse un monólogo, elaborar un guión y realizar la intervención en clase, apoyados en una presentación sencilla o en alguna imagen. La limitación de tiempo a un minuto permite que sea una actividad ágil y obliga a que resuman lo que quieren transmitir.
7. **7. Entrevistar a alguien especial.** Para conocer a tus alumnos también es importante conocer a quienes les rodean o a las personas que ellos consideran importantes. Pide a tus alumnos que elijan a alguien que es especial para ellos –puede ser de su familia pero también alguien cercano que admiren o, simplemente, con quien quieran mantener una conversación.
8. **8. Debatir sobre un tema de actualidad.** Escoge un tema que pueda interesar a tus alumnos y que esté relacionado con su día a día o con alguna noticia de actualidad, preséntalo en clase y anímalos a que opinen sobre él. Es importante que todos colaboren, que sean sinceros y argumenten lo que piensan. Después, podrán escribir las principales ideas que se han planteado y crear una nube de palabras en la que se muestren los términos más importantes, ya sea en papel para tenerla visible en el aula.



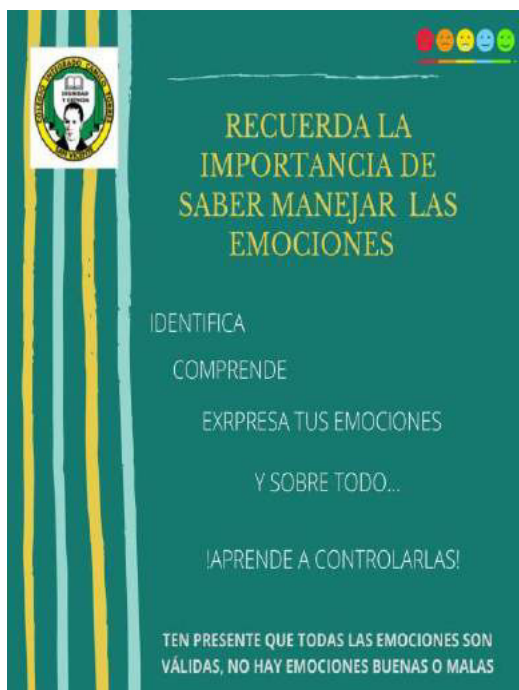
- **Referencias**

Covarrubias, P. & Piña, M. (2004). La interacción maestro-alumno y su relación con el aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XXXIV:(1),47-84.[fecha de Consulta 21 de noviembre de 2020]. ISSN: 0185-1284. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=270/27034103>

ANEXO 3.2

INFOGRAFÍAS TALLERES CON ESTUDIANTES

TEMA: EMOCIONES





TEMA: HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO



**RECUERDA LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO**

HABER COMIDO ANTES  
QUITAR LAS DISTRACCIONES

LA CONCENTRACIÓN NO ES ETERNA, ESTIRA LOS MÚSCULOS Y DESCANSA CADA 20 MINUTOS

ESTUDIAR VARIOS DÍAS ANTES DE LA PRUEBA  
TENER LOS CUADERNOS ORDENADOS

ACUOSTARSE TEMPRANO Y DORMIR LAS 8 HORAS NECESARIAS PARA DESCANSAR

**RECUERDA QUE PARA ESTUDIAR NECESITAS:**

PRESTAR ATENCIÓN  
ORGANIZAR EL SITIO DE ESTUDIO Y APUNTES  
REALIZAR LA LECTURA  
SUBRAYAR LO MÁS IMPORTANTE  
REPASAR  
COMPROBAR LO APRENDIDO

**DE ESTA MANERA OBTENDRAS BUENAS CALIFICACIONES EN LA ESCUELA**



TEMA: MOTIVACIÓN

**YO QUIERO, YO PUEDO, YO SOY CAPAZ**

**BASES PARA LA MOTIVACIÓN**

**¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?**  
Es aquel impulso que tienen todas las personas para realizar acciones, cumplir objetivos, metas y logros.

**¿POR QUÉ ESTUDIAR?**  
Porque de esta forma se aprenden cosas nuevas

**¿QUÉ ME APORTA EL ESTUDIO?**  
Aporta conocimiento, y este, es el único que ayuda a desarrollar mis capacidades como persona, pues es importante saber cosas, entender cómo funciona el mundo y sus elementos, entender razones, permitiendo de esta forma, preguntarnos, cuestionarnos, para así, progresar como personas, sociedad.

**PARA TRABAJAR EN LA MOTIVACIÓN, DEBEMOS TRABAJAR EN NOSOTROS MISMOS**

Debemos **CONOCERNOS A SÍ MISMOS**, conocer aquellas acciones, adjetivos positivos que tenemos.

Debemos **DESARROLLAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMOS**, de esta forma, seremos capaces de solucionar conflictos por nuestra propia cuenta. Debemos buscar soluciones y afrontar situaciones

Debemos **SER PERSISTENTES**, seguir intentando, esforzarnos ante los fracasos y errores que tengamos en nuestra vida

Debemos **DESARROLLAR NUESTROS INTERESES**, conocer lo que más nos gusta, lo que nos apasiona, lo que nos llame la atención y de esta manera, intentar conseguirlo de la mejor manera posible.

**¡NO VEAMOS EL ERROR COMO UN FRACASO, LO IMPORTANTE ES QUE LO HEMOS INTENTADO Y LO PODEMOS VER COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER!**

COLEGIO INTEGRADO CAMILO TORRES

## INFOGRAFÍAS TALLERES PADRES DE FAMILIA

### TEMA EXPRESIÓN DE EMOCIONES




### TEMA HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA




TEMA APOYO FAMILIAR


**¿QUÉ INCLUYE EL APOYO FAMILIAR?**



**CONOCERSE MÁS ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA**



**RECONOCER LAS FUNCIONES QUE TIENEN LOS PADRES EN CUANTO AL PROCESO ESCOLAR DE SUS HIJOS**



**TENER ESTRATEGIAS O HERRAMIENTAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE MANERA FAMILIAR**

COLEGIO INTEGRADO CAMILO TORRES  
SAN VICENTE DE CHUCURÍ

## INFOGRAFÍAS DOCENTES

### TEMA MANEJO DEL ESTRÉS

**MANEJO DEL ESTRÉS**

**¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**  
El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia.



**SÍNTOMAS DEL ESTRÉS**  
TAQUICARDIA  
LIBERACIÓN DE ADRENALINA Y NORADRENALINA  
CONTROL



**FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS**  
Cambios bruscos de rutina  
Cambios de horario de trabajo  
Responsabilidades múltiples  
Múltiples compromisos  
Múltiples actividades  
Múltiples roles  
Múltiples demandas



**IMPORTANTE:**

APLICAR CUALQUIER TÉCNICA DE RELAJACIÓN EN EL MOMENTO QUE SE NECESITE



COLEGIO INTEGRADO CAMILO TORRES

## TEMA IDENTIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES DE LOS ESTUDIANTES

### IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES EN LOS ESTUDIANTES



LA ANSIEDAD, LA IRA O LA TRISTEZA, ENTRE MUCHAS OTRAS, TAMBIÉN SON EMOCIONES QUE, A PESAR DE SU INEVITABILIDAD EN LA VIDA, PUEDEN DESARROLLARSE DE FORMA PERNICIOSA.

#### SÍNTOMAS:

COMPORTAMIENTO CAMBIANTE  
VIOLENCIA HACIA LOS DEMÁS  
APATÍA Y DESINTEÉS  
ALTERACIONES EN EL SUEÑO O LA ALIMENTACIÓN



#### FUNCIONES PARA AYUDAR:

COMUNICACIÓN REGULARMENTE  
CON LAS FAMILIAS

COMUNICACIÓN CON OTROS  
DOCENTES



APROVECHAR LOS ESPACIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA QUE OFRECEN LOS CENTROS ESCOLAR

INTENTAR HACER CLASES EN UN ENTORNO EN EL QUE LOS ALUMNOS PUEDAN EXPRESARSE LIBREMENTE

## TEMA RED DE APOYO HACÍA LOS ESTUDIANTES



### ANEXO 3.3

#### MENSAJES DE TEXTO PARA ESTUDIANTES

##### **TALLER 1: ¿Qué son las emociones?**

Son pensamientos, conductas, sensaciones que nos permiten comunicarnos con los demás.

##### **¿Sabemos cuáles son las emociones básicas que tiene toda persona?**

Miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría, tristeza

¡No lo olvides!

##### **TALLER 2:**

Recuerda que las emociones no aparecen porque sí, siempre hay una situación o una razón que nos haga sentir de tal manera.

¿Qué pasa cuando sentimos...?

Miedo: peligro

Tristeza: perdemos algo y da ganas de llorar

Enfado: cuando no nos tratan bien o cuando las cosas no salen como queremos

Alegría: cuando se cumple algo que queríamos o cuando las cosas nos salen bien

**TALLER 3:** Es importante transmitir lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan.  
¿Cómo puedes hablar con los demás de tus emociones? “estoy enfadado porque...” “tengo miedo de...”

**TALLER 4:** Es importante que los niños desarrollen y aprendan diferentes técnicas o habilidades para controlar sus emociones.  
¿Cuáles podrían ser?  
Contar hasta 10, escuchar música, respirar profundamente, alejarse para estar tranquilo, técnica del semáforo

**TEMA EN GENERAL PARA CERRAR:** Recuerda la importancia de saber manejar las emociones: identifica, comprende, expresa tus emociones y sobre todo... ¡Aprende a controlarlas!

Ten presente que todas las emociones son válidas, no hay emociones buenas o malas.

## TEMA 2

**TALLER 5:** ¡No olvidemos plasmar lo que hacemos en nuestro día a día, es importante organizarnos para cumplir con nuestras tareas!

**TALLER 6:** Recordemos la importancia de saber organizar nuestro tiempo, pues de esto depende nuestro rendimiento académico.

Nuestra fórmula:  
Pensar: anotar: desarrollo

## TALLER 7:

Recordemos lo que vimos en el taller virtual pasado sobre la importancia de los hábitos y técnicas de estudio:

Los hábitos de estudio son aquellas rutinas que realizamos día a día para mejorar en nuestras tareas académicas. Es necesario que:

- Nuestro sitio de estudio debe estar organizado
- Evitar distracciones
- Tomar descansos entre los tiempos de estudio
- No estudiar sin haber comido algo
- No estudiar acostados
- Dormir las horas necesarias para que nuestro cerebro descanse y pueda retomar las labores del siguiente día

## TALLER 8:

Y al momento de estudiar:

- Organicemos nuestros cuadernos
- Debemos leer lo que necesitamos estudiar
- Resaltemos lo más importante

- Repasemos lo aprendido

Y de esta forma, estaremos listos para nuestros exámenes o deberes.

Muchas gracias

## COLEGIO INTEGRADO CAMILO TORRES

**TALLER 9:** Yo quiero, yo puedo, yo soy capaz.

¿Qué quiero ser cuando grande? ¿Debo realizar esfuerzos para cumplir con este sueño?

¿Por qué estudiar? Porque de esta forma se aprenden nuevas cosas

¿Qué me aporta el estudio? Conocimientos nuevos, experiencias nuevas

**TALLER 10:**

¿Qué es la motivación? Es aquel impulso que tienen todas las personas para realizar acciones, cumplir objetivos, metas y logros.

Para trabajar en la motivación, debemos trabajar en nosotros mismos: conocernos a sí mismos. Recuerda que debemos conocer aquellas acciones, adjetivos positivos que tenemos, al igual que nuestros defectos y cómo podremos mejorarlos

**TALLER 11:**

Para trabajar en la motivación, debemos desarrollar la confianza en sí mismos, de esta forma seremos capaces de solucionar conflictos por nuestra propia cuenta. Buscar soluciones y afrontar situaciones

**TALLER 12:**

Para trabajar la motivación, debemos ser persistentes y desarrollar nuestros intereses. seguir intentando, esforzarnos ante los fracasos y errores que tengamos en nuestra vida.

¡NO VEAMOS EL ERROR COMO UN FRACASO, LO IMPORTANTE ES QUE LO HEMOS INTENTADO Y LO PODEMOS VER COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER!

## MENSAJES DE TEXTO PADRES DE FAMILIA

**TEMA 1 PADRES DE FAMILIA:** Recuerda que las emociones son propias de cada ser humano, positivas y negativas, todas cumplen una función, trabajemos con los niños el poner nombre a las emociones, fomentar emociones positivas, estrategias ante las dificultades, gestionar conflictos y sobre todo **POTENCIALIZAR LA COMUNICACIÓN**, ya que esto trae como beneficios la resolución de problemas, autoestima, confianza, armonía y estabilidad.

**TEMA 2 PADRES DE FAMILIA:** Recordemos que la comunicación asertiva trae beneficios como la resolución de problemas, autoestima, confianza, armonía y estabilidad. ¡Comuniquémonos más con nuestra familia!

**TEMA 3 PADRES DE FAMILIA:** Conocernos más entre todos los miembros de la familia, reconocer las funciones que tenemos como padres en cuanto al proceso escolar de nuestros hijos y tener estrategias o herramientas para la resolución de conflictos en nuestra familia, nos sirve para potencializar el apoyo familiar. ¡PONGÁMOSLO EN MARCHA!



## ANEXO 3.4

### MATERIAL FÍSICO PARA ESTUDIANTES



### TALLER 1 PARA 1° 2° 3° 4° 5° SEDE D COMUNEROS

### COMPONENTE RECURSOS SOCIOEMOCIONALES

### MANEJO DE EMOCIONES



### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

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. Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos 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. 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, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

### ¿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.

## **SORPRESA**

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

## **AVERSIÓN**

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

## **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.

## **ES IMPORTANTE:**

## **SABER IDENTIFICAR LAS EMOCIONES**

Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello podemos proponer algunas actividades (pruebas o preguntas) en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

## **SABER COMPRENDER LAS EMOCIONES**

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. Algunos ejemplos de actividades para facilitar al niño la comprensión de dicha asociación son:

### **Miedo**

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurren por algo que nos imaginamos.

### **Sorpresa**

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos

### **Tristeza**

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar

### **Alegría**

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas no salen bien. Nos transmite una sensación agradable

### **Enfado**

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos

## **SABER EXPRESAR LAS EMOCIONES**

Todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

**“Tengo rabia porque...”**

**“Tengo miedo de...”**

**“Estoy alegre porque...”**

## SABER CONTROLAR LAS EMOCIONES

Es importante aprender una serie de habilidades que permitan regular y controlar las emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, pueden desarrollarse diferentes estrategias que permiten disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado:

**Vamos a aprender diferentes formas de controlar nuestras emociones:**

- Contar hasta las 10
- Alejarte del lugar
- Respirar profundamente
- Escuchar música

**Esta técnica también la podemos aplicar:**

### Técnica del semáforo:

Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el aprenda a asociar los colores del semáforo las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo facilitar el aprendizaje de esta habilidad:



niño  
con  
para

El semáforo de las emociones:

**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

**RECORDEMOS QUE TODAS LAS EMOCIONES SON CORRECTAS, NO HAY EMOCIONES NI BUENAS NI MALAS.**

**TALLER 2 PARA 1° 2° 3° 4° 5° SEDE D COMUNEROS**

**RECURSOS ACADÉMICOS / PEDAGÓGICOS**

**¿CONOCEMOS LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO?**

Los hábitos son aquellas rutinas que hacemos día a día para cumplir con las metas o deberes propuestos



Las técnicas de estudio son las diferentes formas que existen para estudiar de una mejor manera

Las técnicas de estudio son las diferentes formas que existen para estudiar de una mejor manera

**¿Cuáles son aquellos malos hábitos que tenemos a la hora de estudiar?**

- Estudiar acostados
- Estudiar con hambre
- Estudiar de un día para otro
- Estudiar con distracciones (mirando el tv, el celular)
- Estudiar con pereza

### ¿Cómo podremos mejorar nuestros hábitos de estudio?

- Estudiando después de alimentarnos
- Estudiando en un lugar ordenado
- Estudiando sin distracciones
- Dando descansos a la hora del estudio, podemos estudiar 30min y tomar un descanso de 3min. Este descanso se puede aprovechar para estirar los músculos de nuestro cuerpo. ¡Párate, estira muy fuerte los brazos al frente, luego súbelos lo más arriba que puedas y luego déjalos caer y sentirás como se relajan los músculos.
- Dormir lo necesario, 8 horas. Es importante ya que nuestro cerebro necesita descansar para seguir con las tareas del día después.
- Ordena tus deberes en un calendario para que sepas cuándo te toca estudiar con tiempo, sin dejarlo para un día antes

### ¿Qué técnicas nos sirven para estudiar?

**ANTES DE ESTUDIAR:** prestar atención y organizar nuestros cuadernos

**DURANTE EL ESTUDIO:** realizar la lectura y subrayar lo más importante, es decir, sacar las ideas o datos más importantes

**DESPUÉS DEL ESTUDIO:** repasar y comprobar lo aprendido

**¡RECUERDA QUE LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO NOS AYUDAN A ESTUDIAR DE LA MEJOR MANERA PARA ASÍ, TENER LAS MEJORES CALIFICACIONES!**



**TALLER 3 PARA 1º 2º 3º 4º 5º SEDE D COMUNEROS**

**YO QUIERO, YO PUEDO, YO SOY CAPAZ**

**BASES PARA LA MOTIVACIÓN**

### ¿Qué es la motivación?

Es aquel impulso que tienen todas las personas para realizar acciones, cumplir objetivos, metas y logros. Esta motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas, constituyendo en gran medida el proceso del aprendizaje.

### ¿Por qué estudiar?

Porque de esta forma se aprenden cosas nuevas

### ¿Qué me aporta ahora el estudio?

Aporta conocimiento, y este, es el único que ayuda a desarrollar mis capacidades como persona, pues es importante saber cosas, entender cómo funciona el mundo y sus elementos, entender razones, permitiendo de esta forma, preguntarnos, cuestionarnos, para así, progresar como personas sociedad.



## **PARA TRABAJAR EN LA MOTIVACIÓN, DEBEMOS TRABAJAR EN NOSOTROS MISMOS**

Debemos **CONOCERNOS A SÍ MISMOS**, conocer aquellas acciones, adjetivos positivos que tenemos.

Debemos **DESARROLLAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMOS**, de esta forma, seremos capaces de solucionar conflictos por nuestra propia cuenta. Debemos buscar soluciones y afrontar situaciones.

Debemos **SER PERSISTENTES**, seguir intentando, esforzarnos ante los fracasos y errores que tengamos en nuestra vida.

Debemos **DESARROLLAR NUESTROS INTERERERES**, conocer lo que más nos gusta, lo que nos apasiona, lo que nos llame la atención y de esta manera, intentar conseguirlo de la mejor manera posible.

## **¡NO VEAMOS EL ERROR COMO UN FRACASO, LO IMPORTANTE ES QUE LO HEMOS INTENTADO Y LO PODEMOS VER COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER!**

**Actividad:** leer el siguiente cuento de Carlos y sus deberes y contestar las preguntas

"¡Carloooooos, ponte de una vez a hacer los deberes!" vaya, ya estaba su madre dando gritos. Carlos pensaba, *"cómo se nota que no los tiene que hacer ella, con lo aburridos que son"*, y se sentaba durante horas delante del libro, esperando que pasara el tiempo y llegara la hora de la cena. Un día cualquiera, estaba hundido en su habitual búsqueda de arañas por el techo de su habitación, cuando unos pequeños elfos, de no más de un centímetro de altura, aparecieron por la ventana.  
- Buenas tardes, chico grandullón ¿nos dejas tus deberes para jugar? -preguntó uno de ellos cortésmente.

Carlos se echó a reír.

- ¡cómo vais a jugar con unos deberes, pero si son lo más aburrido que hay!. Ja, ja, ja... Toma, pueden jugar con ellos todo el rato que quieran.

El niño se quedó observando a sus invitados, y no salía de su asombro cuando vio la que montaron. En menos de un minuto habían hecho varios equipos y se dedicaban a jugar con el lápiz y la goma, el libro y el cuaderno. La verdad es que hacían cosas muy raras, como con los cálculos de matemáticas, donde para escribir los números dejaban fijo el lápiz y sólo movían el cuaderno, o como cuando hacían competiciones para la suma más rápida: cada grupo se disfrazaba de forma distinta, unos de Papá Noel, otros de calabaza de Halloween, otros de bolas de queso, y en cuanto terminaban paraban el reloj; el que ganaba tenía derecho a incluir su dibujito en el cuaderno, que acabó lleno de gorros de Papá Noel y calabazas. También eran muy graciosos estudiando la lección: utilizaban canciones famosas y les ponían la letra de lo que tenían que aprenderse, y luego ¡organizaban un gran concierto con todas las canciones! Carlos disfrutó de lo lindo viendo a aquellos diminutos estudiantes, y hasta terminó cantando sus canciones. Pero el tiempo pasó tan rápido que enseguida su mamá le llamó para cenar.

- Vaya, ¡qué rollo!. Con lo divertido que es esto...- gruñó mientras se despedía.  
- ¡Claro que es divertido!, ya te lo dije; ¿por qué no pruebas unos días a hacerlo tú? nosotros vendremos a verte de vez en cuando.  
- ¡Hecho!

Así Carlos empezó a jugar con sus deberes cada tarde, cada vez con formas más locas y divertidas de hacer los deberes, siempre disfrazándose, cantando y mil cosas más; y de vez en cuando coincidía y jugaba con sus amigos los elfos, aunque realmente no sabía si habían salido de la ventana o de su propia imaginación... Y ni su mamá, ni su papá, ni sus profesores, ni nadie en todo el colegio podían creerse el gran cambio. Desde aquel día, no sólo pasaba muchísimo más tiempo haciendo los deberes, sino que los traía perfectos y llenos de dibujos, estaba muy alegre y no paraba de cantar. Su mamá le decía lo orgullosa que estaba de que se esforzase tanto en hacer unos deberes que sabía que era tan aburridos, pero Carlos decía para sus adentros "*cómo se nota que no los hace ella, con lo divertidos que son*".

### **Preguntas para reflexionar:**

¿Qué pensaba Carlos acerca de los deberes?

¿Qué le enseñaron los elfos a Carlos sobre los deberes?



## MATERIAL FÍSICO PARA PADRES

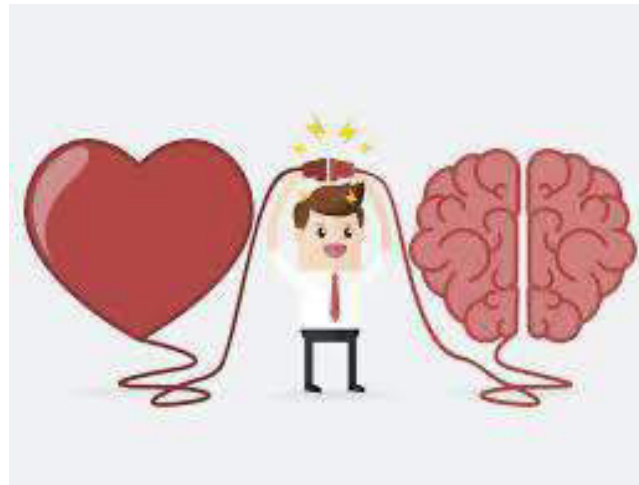
### TEMA 1



## MATERIAL FÍSICO PARA PADRES DE FAMILIA

### GRADOS DE PRIMERO A QUINTO

#### TEMA 1: IDENTIFICAR Y REGULAR LAS EMOCIONES



Las emociones son:

- Propias del ser humano
- Positivas/Negativas
- Todas tienen una función
- No hay emociones malas, lo malo es estancarlas
- No podemos evitar las emociones
- Podemos aprender a manejar nuestros estados emocionales

Ahora bien, la inteligencia emocional es la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones para razonar y resolver problemas.

¿Por qué es importante el desarrollo emocional en la familia?

- Inician las primeras relaciones y vínculos afectivos
- Modelos del comportamiento
- Permite desarrollar un ambiente en casa de paz, calma y felicidad

Entonces... ¿las emociones se pueden enseñar? ¿cómo?

- Por medio de la conciencia emocional, ser conscientes de las emociones que estamos sintiendo, identificarlas y trabajar en ellas.
- El desarrollo de la empatía, es decir, ponernos en los “zapatos” de los demás sin juzgar ni criticar
- La regulación de las emociones, aprender a controlar las emociones por medio de técnicas específicas para esto.
- Cuidarnos para cuidar a los demás

## TEMA 2

### MATERIAL FÍSICO PARA PADRES DE FAMILIA

#### GRADOS DE PRIMERO A QUINTO

#### TEMA 2: HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



Comunicarse es: Hacer al otro participe de lo que uno piensa, siente y hace, por tanto, este es un elemento indispensable para que la relación entre la pareja, o padre, madre, hijos e hijas sea sincera y sólida.

Existe 3 estilos de comunicación: pasivo (aquella persona que calla sus pensamientos por miedo a expresarlos); agresivo (aquella persona que solo piensa en ella misma dice las cosas sin importar si hiere a los demás) y asertivo (aquellas personas que dicen lo que piensan y sienten sin herir a los demás).

Ahora bien, la comunicación asertiva en la familia es la capacidad de expresarse libre y honestamente en el entorno familiar, respetando los derechos personales de todos sus integrantes.

Para ser asertivo se necesita:

- Paciencia
- Elementos básicos de la comunicación visual, postura, gestos, expresión corporal, tono de voz, fluidez
- Escucha activa
- Claridad en el mensaje que se quiere expresar
- Manifestar una postura clara ante un tema o situación
- Permitir que el otro también se exprese

La comunicación asertiva trae beneficios como:

- Resolución de problemas
- Autoestima
- Confianza
- Armonía
- Estabilidad

### TEMA 3: APOYO FAMILIAR

## MATERIAL FÍSICO PARA PADRES DE FAMILIA

### GRADOS DE PRIMERO A QUINTO

#### TEMA 3: APOYO FAMILIAR



Los padres tienen un papel clave en la formación de los jóvenes. Los estudiantes que reciban el apoyo emocional de su familia podrán formarse adecuadamente y tendrán más posibilidades de alcanzar el éxito profesional (UPN, 2018).

Lamentablemente, no todas las familias comprenden el rol sumamente importante que tienen durante la formación de los jóvenes. Muchos padres creen que ocuparse de la mensualidad del colegio es la única forma que tienen para contribuir en la educación de sus hijos; pero se equivocan (UPN, 2018).

Un estudiante que cuenta con el apoyo emocional de su familia, además del apoyo económico, experimentará un intenso deseo de querer destacar en los estudios. Asimismo, **estará más motivado y dispuesto a permanecer en la institución educativa y a superar las dificultades** que se le presenten en el escenario académico y en la vida.

Por el contrario, un estudiante que no cuenta con el apoyo emocional de su familia, o enfrenta conflictos al interior del hogar, perderá motivación e interés en los estudios. Además, este tipo de problemas **podrían perjudicar su memoria o concentración, así como su salud emocional** (UPN, 2018).

Al obtener el apoyo emocional y económico de su familia, el estudiante podrá formarse de la mejor manera, lo cual le facilitará la tarea futura de tener un buen trabajo. Asimismo, logrará crecer a nivel personal y alcanzar el éxito profesional (UPN, 2018).

A través de las actividades y relaciones de la vida en familia, se produce la formación y transformación de la personalidad de sus integrantes. Es decir, las actividades y relaciones intrafamiliares **tienen la propiedad de formar en los hijos e hijas las primeras cualidades de personalidad** y de transmitir los conocimientos iniciales que son la condición para la asimilación posterior del resto de las relaciones sociales (UPN, 2018).

Ahora bien, es importante que dentro de la familia se conozcan entre sí para una mejor relación entre todos los miembros, de igual forma, los padres deben tener presente la tarea que tienen dentro del proceso escolar, porque como anteriormente se menciona, esto es una forma de efectividad para el aprendizaje y rendimiento académico.

Así mismo, un tema importante que entra dentro del apoyo familiar es la resolución de conflictos, que en los últimos años se ha asistido un incremento de los estudios relacionados con la convivencia y el conflicto familiar. La diversidad actual de los modelos familiares actuales también ha acrecentado el interés por los nuevos modos de relación intrafamiliar. Al mismo tiempo, socialmente se intentan fomentar los valores de equidad, justicia y respeto mutuo en las relaciones familiares (Maganto, Etxeberria y Porcel, 2010). Desde estos parámetros, adquieren relevancia la negociación para el logro de acuerdos y el establecimiento de compromisos como estrategias deseables para la solución de los conflictos cotidianos en la familia (Meil, 2005 citado por Correa & Rodríguez, s.f.).

## Anexo 5

### Talleres aplicados

#### TALLER 1

#### COMPONENTE RECURSOS SOCIOEMOCIONALES

#### MANEJO DE EMOCIONES

##### - Marco teórico

La educación emocional empieza al inicio de la vida y esta debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por ello, es importante un trabajo temprano en la educación de las emociones (Aresté, s.f.).

Esta educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo con el objetivo de mejorar la calidad humana tanto a nivel personal como en su convivencia social. Entendemos educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencia del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, citado por Aresté, s.f.).

El informe Delors (UNESCO, 1998) considera la educación emocional como algo imprescindible para el desarrollo cognitivo de la persona. Además, la califica como un elemento fundamental para la prevención de conflictos ya que muchos problemas tienen la raíz en el ámbito emocional. Dicho informe considera cuatro pilares básicos para la educación del siglo XXI. Entre ellos, se establece la necesidad de una educación emocional para aprender a ser una persona responsable y aprender a vivir con los demás (Aresté, s.f.).

Entre estos pilares, se encuentran:

- Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida
- Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
- Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal
- Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos

- **Objetivos**

**Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes herramientas y conceptos para el manejo emocional, con el fin de que puedan hacerles frente a sus problemas.

**Objetivos específicos:**

Mostrar la importancia de las emociones

Fomentar la capacidad de distinguir, entender y manifestar los sentimientos

Expresar las emociones de forma verbal y no verbal

- **Población**

Este taller se trabajará con estudiantes de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos**

**Con conectividad:** videollamada, imágenes, historias, infografía

**Sin conectividad:** mensajes de texto

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos.

- **Metodología**

La metodología que se utilizará en este taller corresponde más que todo al juego y la dinámica de forma grupal por medio de una videollamada con los estudiantes. Como primera medida, se dará una explicación de manera didáctica sobre la importancia de las emociones. A partir de esto, se realizará el primer juego que tiene por nombre “Identifica tus emociones” y consiste en seleccionar varias imágenes con personas, niños o personajes que se vean expresando una emoción, de este modo, los estudiantes deberán identificar la emoción y relacionarla con la imagen. Con esta actividad, se estaría trabajando el reconocimiento de las emociones junto con la expresión física y no verbal de las emociones.

Seguido a esto, se realizará la segunda dinámica que tiene por nombre “cómo te sentirías en esta situación”, aquí, los estudiantes por medio de pequeñas historias y ejemplos deberán comunicar cómo se está sintiendo la persona de la historia, esto con el fin de comprender las emociones, saber que estas no aparecen por sí solas, sino que están asociadas a situaciones particulares. A partir de

esto, los estudiantes deberán escoger una emoción y describirla como, por ejemplo: “Escojo la alegría y mi oración es: Me siento alegre cuando...”.

Así mismo, la siguiente dinámica será mostrar las diferentes formas que hay para decir cómo se siente cada persona. Los estudiantes encontrarán por medio de imágenes, frases alusivas a “tengo rabia porque..., tengo miedo porque...” y así sucesivamente. Esto con el fin de hacerles saber que es importante expresar cómo se encuentran y qué están sintiendo en ese momento.

Por último, se les enseñará como estrategia para controlar las emociones las diferentes formas que hay para controlarse como, por ejemplo: contar hasta 10, respirar profundamente, alejarse del lugar, hablarlo con la familia o amigos, escuchar música, y por otro lado, se les explicará la “la técnica del semáforo” otra opción para regular las emociones. Esta técnica consiste en jugar con los colores del semáforo, es decir: ROJO (alto, hay que parar cuando se siente mucha ira, se quiere gritar o patear), AMARILLO (después de parar, es el momento de pensar, indagar qué es lo que está pasando y cómo podría darle solución a ese problema), para luego, continuar con el color VERDE (que significa continuar cuando ya hayamos pensado y tomado una decisión de continuar y haber dado solución al problema).

## Referencias

Aresté, J. (s.f.). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar* (trabajo de grado). Universidad Internacional de la Rioja

## TALLER 2

### RECURSOS ACADÉMICOS / PEDAGÓGICOS

#### - Marco teórico

Se refieren a hábitos como las conductas que el individuo tiende a repetir de forma habitual y automática adquiridas por la experiencia. Estos hábitos pueden ser malos o vicios y hábitos buenos o

Por otro lado, según la RAE, el estudio es definido como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. También se define como el trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte

Así mismo, el estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas. De igual forma, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo (De la O, 2014).

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Estudiar significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (De la O, 2014).

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no solo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto. De un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos, desarrollo de procedimientos, aplicación de métodos y técnicas científicas y del desarrollo de un aprendizaje significativo (De la O, 2014).

Por ende, los hábitos de estudio son el modo constante de actuar con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se adquieren y se desarrollan estos hábitos, siendo necesarios en educación medio superior y exigibles en el nivel profesional (De la O, 2014).

La importancia del estudio de los hábitos de estudio en la pedagogía radica en que pueden ser un referente para conocer el éxito académico de los estudiantes. Formar hábitos de estudio en los estudiantes es una tarea ardua y un elemento básico del aprendizaje que conlleva a facilitar el transcurso del estudiante durante su estancia a nivel superior, pero además le proporcionan



elementos necesarios para los retos de la educación universitaria o para el cambio laboral. Sin embargo, el proceso de aprendizaje del estudiante puede ser afectado si se forman hábitos de estudio poco adecuados, incompletos o deficientes, tales como falta de hábito de lectura, no tener un lugar para realizar tareas, documentos o tareas, no tomar apuntes (De la O, 2014).

- **Objetivos**

**Objetivo general:**

Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de establecer hábitos y técnicas de estudio.

**Objetivos específicos:**

- Conocer las diferentes técnicas que existen para desarrollar el aprendizaje
- Diseñar rutinas para la realización de tareas y deberes en casa

- **Población:**

Este taller se trabajará con estudiantes de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

- **Recursos:**

**Con conectividad:** videollamada, diapositivas, técnicas de relajación e infografía

**Sin conectividad:** mensajes de texto

- **Tiempo de ejecución:** aproximadamente 30 minutos

- **Metodología**

Como primera medida se pasarán una serie de diapositivas explicando por medio de imágenes qué son los hábitos y técnicas de estudio. A partir de esto, se realizará una actividad en cuanto a técnicas de estiramiento, para que sea implementada por los estudiantes en el momento que lo necesiten cuando estén estudiando. Esto último, con el fin de desarrollar pausas activas y momentos de distracción. **Anexo 1**

A continuación, se les mostrará un video sobre la importancia del esfuerzo y dedicación en el estudio

Para finalizar el taller, se realizará una actividad que tiene por nombre “Creo mi rutina”, la cual consiste en que los estudiantes deberán crear su rutina del día de mañana para motivarlos a seguir desarrollando esta técnica.

## Referencias

De la O, E. (2014). *Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudio en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT No 2*. Universidad Pedagógica Nacional, México.

## TALLER 3

### MOTIVACIÓN

#### - Marco teórico

En términos generales se puede afirmar que la motivación es la palanca que mueve toda conducta, lo que nos permite provocar cambios tanto a nivel escolar como de la vida en general. Pero el marco teórico explicativo de cómo se produce la motivación, cuáles son las variables determinantes, cómo se puede mejorar desde la práctica docente, etc., son cuestiones no resueltas, y en parte las respuestas dependerán del enfoque psicológico que adoptemos. Además, como afirma Nuñez (1996) la motivación no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos que ninguna de las teorías elaboradas hasta el momento ha conseguido integrar, de ahí que uno de los mayores retos de los investigadores sea el tratar de precisar y clarificar qué elementos o constructos se engloban dentro de este amplio y complejo proceso que etiquetamos como motivación (García & Doménech, 2014).

Por otra parte, la literatura ha mostrado consistentemente un efecto significativo de la motivación en los procesos de aprendizaje (Delobbe, 2007; Long, Monoi, Harper, Knoblauch & Murphy, 2007; Robbins et al., 2004; Huertas, 1997; Utman, 1997, citado por Valenzuela et al., 2015).

Normalmente cuando se habla de motivación escolar se hace referencia a aquella motivación que impulsa al estudiante a realizar una serie de tareas que los profesores le proponen como mediación para el aprendizaje de los contenidos curriculares. Sin embargo, la motivación escolar si bien comprende la realización de la tarea, no se agota en ella. En términos más precisos, la motivación escolar tiene que ver más concretamente con la activación de recursos cognitivos para aprender aquello que la escuela propone como aprendizaje (Valenzuela, 2007), y no sólo con querer realizar una tarea específica en un momento dado. En esta dirección, la pregunta por la motivación tiene que ver, en términos generales, con el valor de la tarea y con el sentimiento de competencia frente a ella, pero también, a nivel de la actividad general, con los motivos que dan sentido a la activación de dichos recursos cognitivos en pos del aprendizaje (motivos para aprender).

a dificultad de aplicar la teoría motivacional al aula es que el contexto escolar tiene unas ciertas características, las que muchas veces por sabidas son olvidadas, que no obstante forman parte de la especificidad del aprender en la escuela. El aprendizaje escolar tiene como foco la apropiación de un conocimiento que depende de lo disciplinar (matemáticas, ciencias, etc.), sin necesariamente ser igual a éste (Cfr. Astolfi, 2003; García, 1997; Delbos et Jorion, 1984). Si bien el proceso de aprendizaje escolar es una construcción de conocimiento, debe, de alguna manera, coincidir con el conocimiento disciplinar que se intenciona (Valenzuela et al., 2015).

En otro orden de ideas, Pekrun (1992) estudió los efectos producidos por las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y la motivación extrínseca de tareas.

A) Motivación intrínseca: La motivación intrínseca se puede definir como aquella que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para autoreforzarse. Se asume que cuando se disfruta ejecutando una tarea se induce una motivación intrínseca positiva. Es más, aquellas emociones positivas que no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea también pueden ejercer una influencia positiva en la motivación intrínseca como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito una redacción (García & Doménech, 2014).

B) Motivación extrínseca: La motivación extrínseca se define, en contraposición de la intrínseca, como aquella que procede de fuera y que conduce a la ejecución de la tarea. Todas las clases de emociones relacionadas con resultados se asume que influyen en la motivación extrínseca de tareas. Pekrun (1992) distingue entre emociones prospectivas y retrospectivas ligadas a los resultados (García & Doménech, 2014).

## - Objetivos

### Objetivo general

Desarrollar estrategias para la motivación en los estudiantes dentro del proceso escolar.

### Objetivos específicos

- Desarrollo del autoconocimiento y autoestima
- Cambiar las autopercepciones que tienen los estudiantes sobre ellos y su proceso escolar

### - Población

Este taller se trabajará con estudiantes de primero a quinto grado de la Institución Educativa Camilo Torres, sede D.

### - Recursos

- **Con conectividad:** videollamada, video, cuentos e infografía
- **Sin conectividad:** mensajes de texto, material en físico

### - Tiempo empleado: aproximadamente 30 minutos

### - Metodología

Como primera medida, se expone un cuento que hace referencia a lo que es la motivación escolar y las diferentes maneras que existen para desarrollar aquellas tareas que tal vez se vean complejas o aburridas.

### Anexo 1

Ahora bien, para desarrollar en gran parte la motivación en los niños, se explicará qué es la motivación, se realizarán preguntas como: ¿por qué estudiar? ¿qué me aporta ahora? ¿y cuándo seré mayor? y se

trabajarán algunas técnicas de motivación personal, entre estas:

- **Conocerse a sí mismo:** esta técnica se trabajará en el sentido de que los estudiantes imagen que se ponen unas “gafas de la motivación”, con ellas, van a ver todo lo positivo que hay alrededor de ellos. Después de esto, deberán de igual forma, mencionar aquellos aspectos negativos que tienen y los posibles cambios que podrían darles.
- **Desarrollar la confianza en uno mismo:** con esta actividad se desea trabajar con los estudiantes la resolución de conflictos por parte de ellos, pues esto, ayuda a que ellos busquen soluciones y afronten situaciones. Para esto, se les pedirá a los estudiantes una hoja para que escriban el problema que hayan tenido recientemente. Después de esto, el estudiante que quiera compartir su historia, lo leerá en voz alta y entre todos le darán una posible solución. Se realizarán preguntas como:
  - ¿Qué le ha pasado al protagonista o los protagonistas?
  - ¿Cómo ha solucionado el problema?
  - ¿Qué podría haber hecho? Otras soluciones o alternativas.
  - ¿Nos ocurre esto alguna vez a nosotros?
  - ¿Qué haríamos nosotros o qué hacemos en una situación parecida?
- **Persistencia:** como actividad se leerá la historia del salmón, la cual tiene como objetivo final mostrar que con el esfuerzo y perseverancia se logran todas las metas propuestas. **Anexo 2**
- **Desarrollar los intereses:** en una hoja, los estudiantes deberán escribir lo que más les gusta, lo que los apasiona y cómo podrán conseguir esto. Esto con el fin de darles a entender a los estudiantes que cada persona tiene gustos diferentes, por ende, cada uno lucha por conseguirlos de manera diferente y con su debido proceso.

## Referencias

García, F. & Doménech F. (2014). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 1(0), 1-18.

Valenzuela et al. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 41(1), 351-361. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052015000100021>

## Anexos

### Anexo 1.

#### Cuento

"¡Carloooooos, ponte de una vez a hacer los deberes!" vaya, ya estaba su madre dando gritos. Carlos pensaba, "cómo se nota que no los tiene que hacer ella, con lo aburridos que son", y se sentaba durante horas delante del libro, esperando que pasara el tiempo y llegara la hora de la cena. Un día cualquiera, estaba hundido en su habitual búsqueda de arañas por el techo de su habitación, cuando unos pequeños elfos, de no más de un centímetro de altura, aparecieron por la ventana. - Buenas tardes, chico grandullón ¿nos dejas tus deberes para jugar? -preguntó uno de ellos cortésmente.

Carlos se echó a reír.

- ¡cómo vais a jugar con unos deberes, pero si son lo más aburrido que hay!. Ja, ja, ja... Toma, pueden jugar con ellos todo el rato que quieran.

El niño se quedó observando a sus invitados, y no salía de su asombro cuando vio la que montaron. En menos de un minuto habían hecho varios equipos y se dedicaban a jugar con el lápiz y la goma, el libro y el cuaderno. La verdad es que hacían cosas muy raras, como con los cálculos de matemáticas, donde para escribir los números dejaban fijo el lápiz y sólo movían el cuaderno, o como cuando hacían competiciones para la suma más rápida: cada grupo se disfrazaba de forma distinta, unos de Papá Noel, otros de calabaza de Halloween, otros de bolas de queso, y en cuanto terminaban paraban el reloj; el que ganaba tenía derecho a incluir su dibujito en el cuaderno, que acabó lleno de gorros de Papá Noel y calabazas. También eran muy graciosos estudiando la lección: utilizaban canciones famosas y les ponían la letra de lo que

tenían que aprenderse, y luego ¡organizaban un gran concierto con todas las canciones! Carlos disfrutó de lo lindo viendo a aquellos diminutos estudiantes, y hasta terminó cantando sus canciones. Pero el tiempo pasó tan rápido que enseguida su mamá le llamó para cenar.

- Vaya, ¡qué rollo!. Con lo divertido que es esto...- gruñó mientras se despedía.
- ¡Claro que es divertido!, ya te lo dije; ¿por qué no pruebas unos días a hacerlo tú? nosotros vendremos a verte de vez en cuando.
- ¡Hecho!

Así Carlos empezó a jugar con sus deberes cada tarde, cada vez con formas más locas y divertidas de hacer los deberes, siempre disfrazándose, cantando y mil cosas más; y de vez en cuando coincidía y jugaba con sus amigos los elfos, aunque realmente no sabía si habían salido de la ventana o de su propia imaginación... Y ni su mamá, ni su papá, ni sus profesores, ni nadie en todo el colegio podían creerse el gran cambio. Desde aquel día, no sólo pasaba muchísimo más tiempo haciendo los deberes, sino que los traía perfectos y llenos de dibujos, estaba muy alegre y no paraba de cantar. Su mamá le decía lo orgullosa que estaba de que se esforzase tanto en hacer unos deberes que sabía que era tan aburridos, pero Carlos decía para sus adentros *"cómo se nota que no los hace ella, con lo divertidos que son"*.

## **Anexo 2.**

“Este pez es un salmón. En verano, remonta los ríos de agua dulce para poner huevos y tener sus hijitos. Llegado este momento, gracias a su agudo sentido del olfato, el salmón es capaz de volver al lugar exacto donde nació, a pesar de que dicho lugar puede encontrarse a miles de kilómetros aguas arriba, desde la desembocadura del río.”

“Cuando los salmones llegan agotados de tanto luchar contra la corriente del río, preparan el nido para que las hembras puedan poner los huevos. Ellas después de desovar, que así se llama el poner los huevos, los cubren y los dejan bien resguardados para que nazcan los salmoncitos y ellos, los padres, vuelven a recorrer el largo camino, pero ahora de regreso al mar.

“En este gran esfuerzo algunos de ellos mueren, pero otros logran llegar al lugar donde nacieron, pues es sólo allí donde pondrán sus huevos.”

