

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL DESARROLLO
DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES QUE FAVOREZCAN LA SANA
CONVIVENCIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE
ENVIGADO.

DIANA CAROLINA PRADA OLIVEROS
DIANA NORELA CASTRILLÓN GAVIRIA
HELBERTH JOSÉ PRADA MIRANDA
KAREN JULISSA RÍOS PACHECO

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE EDUCACIÓN, PEDAGOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA
MEDELLÍN, ANTIOQUIA
4 DE JUNIO DE 2024

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL DESARROLLO
DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES QUE FAVOREZCAN LA SANA
CONVIVENCIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE
ENVIGADO.

DIANA CAROLINA PRADA OLIVEROS
DIANA NORELA CASTRILLÓN GAVIRIA
HELBERTH JOSÉ PRADA MIRANDA
KAREN JULISSA RÍOS PACHECO

Trabajo de grado para optar al título de Magister en Psicopedagogía

Asesora:

LAURA PELÁEZ UPEGUI
Magister en Psicopedagogía

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE EDUCACIÓN, PEDAGOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA
MEDELLÍN, ANTIOQUIA
4 DE JUNIO DE 2024

Medellín, 21 de junio de 2024

Diana Carolina Prada Oliveros, Diana Norela Castrillón Gaviria, Helberth José Prada Miranda y Karen Julissa Ríos Pacheco “declaramos que este trabajo de grado no ha sido presentado para optar a un título, ya sea en igual forma o con variaciones, en esta o cualquier otra universidad” Art 92 Régimen Discente de Formación Avanzada.



Helberth José Prada Miranda
C.C: 91.535.703
Lic. en filosofía y educación religiosa



Karen Julissa Ríos Pacheco
C.C: 1.065.868.539
Psicóloga



Diana Carolina Prada Oliveros
C.C: 1.090.500.931
Lic. en lengua castellana



Diana Norela Castrillón Gaviria
C.C: 21.492.275
Socióloga

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	7
Fase 1. Diagnóstico	9
Marco Contextual	11
<i>Planteamiento del problema</i>	11
<i>Justificación</i>	13
<i>Caracterización de la población a intervenir y beneficiarios de la propuesta</i>	14
Marco Conceptual	16
<i>Antecedentes investigativos</i>	16
<i>Antecedentes teóricos</i>	17
Diagnóstico etiológico.....	26
<i>Árbol de problemas</i>	26
<i>Árbol de objetivos</i>	29
Matriz de involucrados.....	32
Análisis de factibilidad y viabilidad	33
Fase 2. Diseño de la propuesta de intervención	34
Objetivos.....	34
<i>Objetivo general</i>	34
<i>Objetivos específicos</i>	34
Fundamentación metodológica.....	34
Matriz de Marco Lógico	36
Matriz de impacto	38
Evaluación.....	46
<i>Evaluación inicial</i>	46
<i>Evaluación continua</i>	47
<i>Evaluación final</i>	48
Cronograma	49
Presupuesto	50
Conclusiones y recomendaciones.....	51
Referencias	55
Apéndices.....	60

Lista de Tablas

Tabla 1: Procedimiento: Momentos del diagnóstico	100
Tabla 2: Ámbitos y Ejes temáticos de los antecedentes	166
Tabla 3: Resultados Pretest	30
Tabla 4: Descripción de Involucrados	322
Tabla 5: Marco lógico	366
Tabla 6: Matriz de Impacto	388

Lista de Gráficos

Gráfico 1: Árbol de Problemas.....	288
Gráfico 2: Árbol de Objetivos	2929
Gráfico 3: Resultados Pretest	311

Resumen

En Colombia, la educación socioemocional juega un papel fundamental en la prevención de conflictos presentes en las instituciones educativas. En la Escuela Normal Superior de Envigado – ENSE –, se evidencian comportamientos irrespetuosos por la falta de escucha, normalización de conductas violentas, faltas a las normas de convivencia y, ante esto, la ausencia de constructos curriculares que permitan el acompañamiento socioemocional a los estudiantes. Por ello, esta propuesta de intervención psicopedagógica, basándose en un modelo de programas y teniendo como referencia el modelo pentagonal de Bisquerra, tiene como objetivo el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia del grupo de 10 – 3 de la ENSE. Se logra desarrollar un pilotaje con la metodología propuesta en donde se involucraron estudiantes, docentes y padres de familia, el cual reveló la falta de nociones socioemocionales, dificultades en las relaciones con el otro y la importancia de fortalecer las competencias socioemocionales con la participación de los pares que acompañan los procesos formativos.

Palabras clave: Competencias socioemocionales, intervención psicopedagógica, convivencia escolar.

Abstract

In Colombia, socio-emotional education plays a vital role in preventing conflicts within educational institutions. At the Normal Superior School of Envigado (ENSE), disrespectful behaviors are observed due to a lack of listening, normalization of violent behaviors, and violations of coexistence rules. Additionally, the situation is worsened by the absence of curricular structures that support socio-emotional development for students. This psycho-pedagogical intervention proposal, based on a program model and referenced by Bisquerra's pentagonal model, aims to develop socio-emotional competencies to enhance the healthy coexistence of the 10th-3 group at ENSE. A pilot study was conducted using the proposed methodology, involving students, teachers, and parents. The pilot revealed a lack of socio-emotional understanding, difficulties in relationships, and the importance of strengthening socio-emotional skills with the participation of peers who support the educational process.

Keywords: Socioemotional capabilities, psychopedagogical intervention, school coexistence

Fase 1. Diagnóstico

El diagnóstico tiene dos objetivos principales: 1. Identificar las características de la convivencia escolar en el curso 10 – 3 desde las percepciones de los estudiantes y docentes; y 2. Recolectar insumos para diseñar una propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes de 10 – 3 de la Escuela Normal Superior de Envigado.

Este proceso se inició con la revisión de antecedentes y la construcción de referentes teóricos, para lo cual se realizó rastreo en las plataformas en línea Redalyc y Dialnet, de documentos publicados desde el año 2013.

Posteriormente, se hizo reconocimiento del contexto institucional y caracterización de la población, para lo cual se levantó información a través de la revisión de la página web institucional, la consulta de documentos institucionales, visitas a la Institución y un cuestionario sociodemográfico.

Adicionalmente, para la realización del árbol de problemas se partió de la información levantada a través de observación participante, un cuestionario socioemocional y algunas entrevistas a docentes y estudiantes. El cuestionario permitió la evaluación inicial o pretest para valorar competencias socioemocionales y estado inicial del grupo.

Finalmente, se elaboraron la matriz de involucrados (identificando actores y grados de implicación), y el análisis de factibilidad y viabilidad de la propuesta.

A continuación, en la Tabla 1 se describen los Momentos y las Acciones desarrolladas durante el diagnóstico.

Tabla 1*Procedimiento: Momentos del diagnóstico.*

Procedimiento: Momentos del diagnóstico	Acciones
1. Revisión de antecedentes y la construcción de referentes teóricos.	Rastreo en las plataformas en línea Redalyc y Dialnet, de documentos publicados desde el año 2013.
2. Reconocimiento del contexto institucional y caracterización de la población.	<p>Acercamiento a la Institución Educativa, para lo cual se entregó carta de presentación (Apéndice A), se gestionó el aval de parte de las directivas (Apéndice B) y los padres de familia y acudiente diligenciaron los consentimientos informados (Apéndice C).</p> <p>La información se levantó a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda en la página web institucional. - Consulta de documentos institucionales. - Visita institucional. - Cuestionario sociodemográfico. (Ver Apéndice D)
3. Árbol de problemas.	<p>Realización de observación participante, cuestionario socioemocional construido en el marco de la investigación AD-HOC (Ver Apéndice E) y entrevistas a docentes y estudiantes (Ver Apéndice F) para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las necesidades frente a las competencias socioemocionales y la convivencia escolar. - Determinar el problema. - Jerarquizar las causas. - Establecer los efectos o consecuencias del problema.

4. Evaluación inicial-pretest (Valoración de habilidades sociales y emocionales)	- Aplicación de instrumento para valorar competencias socioemocionales y estado inicial del grupo (Ver Apéndice G).
5. Matriz de involucrados.	- Delimitación de actores y grados de implicación en la propuesta.
6. Análisis de factibilidad y viabilidad.	- Definición de la viabilidad de la propuesta.

Marco Contextual

Planteamiento del problema

Las instituciones educativas son un eje fundamental para el aprendizaje de las competencias socioemocionales, sin embargo, en el ámbito de la educación formal en Colombia, se evidencia que aún faltan esfuerzos legislativos y académicos para darle un estatus curricular a la formación socioemocional, toda vez que esta es determinante para la prevención y la adecuada resolución de conflictos en las relaciones humanas y escolares. Al respecto, Trianes y García (2002) sostienen que “la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del alumno: cognitivo, afectivo, social y moral. Esto es garantía de prevención de problemas de violencia y psicopatologías que aquejan a la sociedad” (p. 176).

Consiguientemente, se desprende la necesidad de implementar estrategias psicopedagógicas que ayuden a propiciar mejores ambientes escolares. Carrión et al. (2023) sustentan este planteamiento al argumentar que

El diseño y desarrollo del proceso de intervenciones psicopedagógicas secuenciales se consideran pertinentes, debido a los cambios que se desean

realizar de un estado real a uno deseado, que carece de una convivencia armónica y donde se observan problemas en el manejo de conflictos y trabajo colaborativo colectivo. (p. 2182)

En este sentido, las tareas realizadas por las entidades territoriales y las instituciones educativas han sido insuficientes. Particularmente, la Secretaría de Educación del Municipio de Envigado ha venido implementando algunos programas para la consolidación de ambientes escolares sanos y armoniosos. Estos se encuentran contenidos en el Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023: Juntos sumamos por Envigado. Allí se estructuran proyectos como 'Envigado forma con amor', 'Envigado es cultura para la paz y la sana convivencia', 'Escuela abierta: entornos pedagógicos, saludables y seguros'. En sintonía con estas estrategias, en la Escuela Normal Superior de Envigado se han desarrollado políticas para la intervención de los conflictos escolares. No obstante, se sigue evidenciando una crisis en la convivencia escolar, dentro y fuera de las aulas.

En general, se observa la naturalización del trato irrespetuoso, la normalización de los golpes físicos para llamar la atención o defenderse, el uso de dispositivos electrónicos durante las clases y es común que no se practique la escucha activa. Al estudiantado, en general, se le dificulta identificar, aceptar y acatar las normas de convivencia. Asimismo, se percibe en la mayoría de los estudiantes baja motivación para el desarrollo de las clases. Estos factores afectan los procesos de enseñanza aprendizaje y las relaciones interpersonales dentro y fuera de las instituciones.

Los estudiantes de la Institución no han sido ajenos a esta problemática social, lo cual evidencia la necesidad de diseñar una intervención psicopedagógica que

fomente el aprendizaje y desarrollo de competencias socioemocionales entre el estudiantado, dando respuesta a la pregunta ¿Cómo se pueden desarrollar competencias socioemocionales que fomenten la sana convivencia en los estudiantes de 10 – 3 de la Escuela Normal Superior de Envigado?

Justificación

Los procesos formativos en educación básica deben propiciar el desarrollo integral del ser humano y así mismo la mejora de sociedades y culturas, sin embargo, están tradicionalmente enfatizados en el aprendizaje de conocimientos que la academia exige en áreas fundamentales del saber y poco abordan aspectos relacionados con el desarrollo socioemocional, que es necesario para lograr el bienestar a nivel individual y social.

Al respecto, el Ministerio de Educación Nacional (2017) menciona que el aporte de la escuela es esencial por “representar una pequeña sociedad que puede ser un ejemplo de territorio de paz y democracia, por su misión de formación integral, y por su lugar privilegiado que permite articulación entre los estudiantes, sus familias y la comunidad”. (p. 11). En este sentido es necesario que la escuela no solo sea escenario para la transmisión de los contenidos académicos sino sobre todo un espacio para la promoción del desarrollo integral de los estudiantes.

En este orden de ideas, esta propuesta de intervención psicopedagógica pretende diseñar un proceso de formación en competencias socioemocionales, partiendo del contexto encontrado en los estudiantes del grupo 10 – 3 (décimo tres), para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, a

través del reconocimiento de las emociones propias y de los demás, la formación en habilidades para la sana convivencia y la resolución adecuada de conflictos.

Este proyecto contribuye a la formación de sujetos íntegros y autónomos, con capacidad de regularse con asertividad, de acuerdo con las situaciones que se les presenten en cada momento de su vida; de igual forma ayudan al mejoramiento de la salud mental de los estudiantes y profesores, la disminución de la violencia, el rendimiento académico y, por ende, al fomento de un ambiente escolar armonioso.

Por otro lado, la formación en competencias socioemocionales es necesaria para la configuración de una sociedad más justa y equitativa, basada en la empatía y la colaboración, lo cual contribuye al desarrollo de capacidades colectivas para enfrentar los retos del siglo XXI.

Caracterización de la población a intervenir y beneficiarios de la propuesta

La Escuela Normal Superior de Envigado está en el municipio de Envigado, ubicado al lado sur de la ciudad de Medellín (Antioquia). Es una institución de carácter oficial dedicada a la educación básica y media, que además realiza formación inicial de docentes (equivalente a una formación de nivel técnico), a través del programa de formación complementaria.

La comunidad educativa está integrada por más de 2500 personas, aproximadamente 2.400 estudiantes, 130 personas entre docentes y personal de apoyo y seis directivos. El proyecto se desarrolla con una muestra intencionada de 35 estudiantes del grupo 10 – 3 (décimo tres), con quienes se ha acompañado procesos escolares previamente.

A continuación, se describen las principales características sociodemográficas de los beneficiarios de la propuesta.

La muestra está compuesta por 21 mujeres y 14 hombres. Al momento de realizar la fase de diagnóstico 14 estudiantes tienen 15 años, 17 tienen 16 años, 3 tienen 17 años y uno tiene 18 años. 31 de los estudiantes residen en la zona urbana y cuatro en la zona rural. Un estudiante es estrato 1, 17 son estrato 2, 14 son estrato 3 y tres son estrato 4.

Uno de los estudiantes manifiesta ser indígena. Otro afirma ser desplazado o víctima de violencia. Cuatro estudiantes reportan enfermedades o discapacidades: asma, CIV comunicación intraventricular, problemas visuales y depresión.

Las viviendas de todos los estudiantes cuentan con servicio de electricidad y acueducto. Las viviendas de 32 estudiantes cuentan con alcantarillado y tres no. Las viviendas de 26 estudiantes tienen gas por red. 34 estudiantes tienen acceso a internet (en su hogar o móvil).

13 estudiantes tienen familias nucleares, tres estudiantes tienen familias monoparentales, 17 estudiantes tienen familias extendidas y dos estudiantes tienen familias reconstituidas.

Cinco familias tienen ingresos menores a un salario mínimo (\$ 1.160.000). 15 familias tienen ingresos entre uno y dos salarios mínimos (\$ 1.160.000 y \$ 2.320.000). 12 familias tienen ingresos entre dos y cuatro salarios mínimos (\$ 2.320.000 y \$ 4.640.000). Tres familias tienen ingresos de más de cuatro salarios mínimos (\$ 4.640.000).

Marco Conceptual

Antecedentes investigativos

Se realizó un rastreo documental en las plataformas en línea Redalyc y Dialnet, que ofrecen acceso a recursos académicos y científicos. La búsqueda se enfocó en documentos publicados desde el año 2013. A continuación, se presenta un resumen de los antecedentes encontrados:

Tabla 2

Ámbitos y ejes temáticos de los antecedentes

<i>Ámbito</i>	<i>Ejes temáticos</i>	<i>Cantidad de antecedentes</i>
Internacional	Convivencia escolar	21
	Educación y desarrollo socioemocional	
	Orientación psicopedagógica en el ámbito emocional	
Nacional	Sana convivencia	12
	Convivencia Escolar	
	Orientación psicopedagógica en el ámbito emocional	
	Intervención psicopedagógica para la sana convivencia	
	Educación emocional para el mejoramiento de la convivencia escolar	
	Educación en competencias socioemocionales	
Local	Convivencia escolar	2
	Habilidades socioemocionales	

En el ámbito internacional, se han desarrollado procesos enfocados en la convivencia escolar, principalmente; en menor cantidad se identifican procesos enfocados en lo socioemocional. Y solo se encontró un proyecto en el cual se trabajan las habilidades socioemocionales y morales con el fin de reducir la agresividad y mejorar la convivencia en aulas, lo cual evidencia la falta de procesos en los que se

considere la relación de las competencias socioemocionales con la convivencia escolar. Benítez, M. y Ramírez, L. (2019); Carrión, M., Romero, M., Luzuriaga, T. y Caicedo, H. (2023); Oliveros, V. (2018).

En el ámbito nacional, se identifica mayor presencia de estudios enfocados en las competencias sociales o emocionales: ocho en total, de los cuales tres están enfocados en las competencias socioemocionales como factor incidente en la convivencia escolar. Alvarado, D. y Torres, R. (2019); Cuero, C., Garcés, S., Iral, A. y Suarez, A. (2018); Hincapié M., Londoño A. y Marín Cárdenas L. (2022); Mejía, J., Rodríguez, G., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. y Castellanos, M. (2017).

En el ámbito local, se encontró un proyecto desarrollado en el Municipio de Envigado en el que se relaciona el riesgo de adicción a redes sociales e Internet con las habilidades para la vida y socioemocionales. Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I. y Úsuga, S. (2021). Por otro lado, se encontró un proyecto desarrollado en la ciudad de Medellín que se centra en los maestros dado su rol de mediadores del conflicto en las aulas. Acevedo, S., Medina, L. Y Ramírez, V. (2019). A nivel local se evidencia la ausencia de estudios relacionados con convivencia escolar y competencias socioemocionales.

Antecedentes teóricos

Intervención psicopedagógica. Desde una perspectiva internacional, hay investigaciones que destacan la orientación psicopedagógica como

La dirección de un sistema de acciones de orientación flexibles, sistémicas y sistemáticas, encaminadas al establecimiento de una relación de ayuda individual o grupal, que posibilite al orientado u orientados, transitar de un estado

inicial y real de desarrollo, a un estado cualitativo superior, de modo que pueda resolver de manera consciente, independiente y reflexiva las tareas. (Vera, et al. 2021, pp. 62-63, citando a Rojas, et al. 2020)

De hecho, es vista como un instrumento que favorece la solución de problemas y las relaciones sociales. La intervención psicopedagógica brinda estrategias que se adaptan eficientemente a cada situación presentada, pueden ser preventivas o correctivas (Vásquez, 2022). Es decir, la orientación psicopedagógica es fundamental en las etapas de desarrollo de la personalidad del ser humano.

En consecuencia, Rivadeneira et al. (2021) y Giler et al. (2020), determinaron que la orientación psicopedagógica desde el ámbito educativo apoya la labor del docente, fortaleciendo sus actitudes y habilidades, además de ayudarles a comprender las situaciones que pueden afectar el aprendizaje de los estudiantes.

Otros estudios consultados en Colombia destacan la intervención psicopedagógica como un proceso que ofrece apoyo continuo a los estudiantes en diversos momentos y aspectos a lo largo de su vida académica, con el objetivo de incentivar la prevención e identificación de diversos problemas. (Zapata et al. 2020).

Finalmente, Hincapié et al. (2022) definen la intervención psicopedagógica como el proceso que apoya y acompaña en forma continua a las personas en los diversos momentos y aspectos de su existencia, con la finalidad de potenciar la prevención y el desarrollo humano a través de los diferentes momentos de la vida. (Cuero et al. 2018, citando a Henao et al, 2006)

En definitiva, los estudios consultados destacan propuestas de intervenciones psicopedagógicas encaminadas a dotar de herramientas a todos los seres humanos

para que puedan desenvolverse adaptativamente ante cualquier situación que se presente.

Desarrollo de competencias socioemocionales. Para Angeriz (2019) el término competencia “designa un conjunto de conocimientos –que incluirían aspectos conceptuales, pero también principios, procedimientos, estrategias, actitudes, normas, valores– que permitirían a una persona resolver los problemas prototípicos y emergentes de un ámbito de actividad humana” (p. 91). En este sentido se puede afirmar que la noción de ‘competencia’ se define por la articulación de categorías cognoscitivas y actitudinales en la dinámica permanente de fortalecerse con el quehacer de la cotidianidad.

Por otro lado, en las guías para docentes de la Estrategia de Formación de Competencias Socioemocionales en la Educación Secundaria y Media se define que Las competencias socioemocionales son aquellas que incluyen no solo el desarrollo de procesos cognitivos o mentales sino también áreas afectivas como la conciencia y gestión emocional, de relacionamiento con otros y de proyección hacia la sociedad. Así, les permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. (Mejía et al. 2017, p. 5)

En consonancia con lo anterior, Alvarado y Torres (2019) resaltan que “a través de la competencia emocional, los seres humanos tienen la capacidad de reaccionar a sus emociones personales y a aquellas experimentadas por otras personas” (p. 15).

De este modo, se puede afirmar que el desarrollo de las competencias socioemocionales es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud (citado en Mejía et al. 2017): “Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (p. 5). En esta misma línea, se puede constatar en los trabajos investigativos de De la Cruz et al. (2020), Cabello et al. (2019) y Aguilera y Bolgeri (2021), cómo las competencias socioemocionales promueven un mejor rendimiento académico y alejan a la persona de conductas de riesgo tanto individuales como grupales.

En consecuencia, Rodríguez et al. (2021) señalan que “las competencias socioemocionales no solo se aprenden en gran medida en contextos sociales, sino que son necesarias para afrontar la mayoría de las transacciones sociales” (p. 4). Así pues, se infiere que el desarrollo de competencias socioemocionales hace parte de la educación para la ciudadanía y, por lo tanto, es consistente con las competencias ciudadanas.

A partir de lo anterior se desprende uno de los principales objetivos de la formación en competencias socioemocionales:

Formar niños, niñas y jóvenes responsables con sus propias vidas, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás, es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social

caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad. (Mejía et al. 2017, p. 5)

Es en este marco que los programas de aprendizaje socioemocional y moral adquieren su significado. Esto implica aprender habilidades emocionales y sociales para interaccionar adecuadamente con los demás en diferentes contextos, practicar comportamientos saludables y comportarse con responsabilidad y respeto (Sidera et al. 2019). Esta afirmación permite denotar la necesidad de abordar el tema de las competencias socioemocionales en los lineamientos curriculares de los sistemas educativos de cada país, ya que, como lo plantean Aguilera y Bolgeri (2021), “el desarrollo de las competencias socioemocionales dentro del contexto escolar le permite al sujeto una mejor adaptación con su entorno, debido a que aumenta su nivel de bienestar socioemocional y de salud en general y de esa forma, el sujeto puede enfrentar de mejor manera situaciones nuevas o estresantes” (p. 15).

Oliveros (2018) señala que Rafael Bisquerra habla de cinco competencias de la emocionalidad (Modelo Pentagonal): conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (p. 103).

A continuación, se presentarán unas breves descripciones basada en el texto de Oliveros (2018):

- Conciencia emocional: “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.”

- Regulación emocional: “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.”
- Autonomía emocional: “conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.”
- Competencia social: “se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.”
- Competencias para la vida y el bienestar: “capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.”

Finalmente, es importante mencionar que, en la actualidad, se debe asumir otro enfoque y dar un papel diferente a las emociones en las instituciones educativas. La importancia de que la escuela se ocupe de las emociones corresponde a que los estudiantes requieren de una serie de habilidades que les permitan reconocer sus emociones y las de los demás. Por ello, es preciso educar a los sujetos sobre las emociones de manera intencionada, sistemática e integral (Benítez y Ramírez, 2019).

Así mismo, se trata de consolidar competencias que los jóvenes requieran para afrontar la vida, donde las competencias cognitivas y académicas no sean las únicas, sino también lo sean las capacidades personales que conforman la identidad de los estudiantes y los orientan ante los fracasos, conflictos, crisis, y los preparan para

asumir los retos del siglo XXI (UNESCO, 2012, como se cita en Benítez y Ramírez, 2019, p. 137).

Convivencia escolar. Fierro (2013) plantea que “La convivencia escolar es un proceso interrelacional con una dimensión interpersonal y colectiva, enmarcado por políticas y prácticas institucionalizadas en una cultura escolar y local con su propia historicidad” (citado por Díaz y Sime, 2016, p. 127)

En este aspecto, es importante hacer hincapié en cómo las problemáticas evidenciadas por la presencia de conflictos dentro de las dinámicas educativas convergen con efectos negativos en el proceso formativo de los estudiantes y en las acciones que se deben hacer frente para la prevención de conflictos. Por ende, en línea con uno de los pilares de la educación para el siglo XXI: “aprender a vivir juntos”, determina a las comunidades educativas el trabajo acentuado que se debe hacer en la convivencia escolar.

Cuero et al (2018) retoman el concepto de convivencia escolar, planteado por Maldonado (2004):

La interrelación entre los diferentes miembros de un establecimiento educacional no se limita a la relación entre las personas, sino que incluye las formas de interacción entre los diferentes estamentos que conforman una comunidad educativa, por lo que constituye una construcción colectiva y es responsabilidad de todos los miembros y actores educativos sin excepción. (p. 52)

Sobre la situación actual en cuanto a convivencia escolar Díaz y Sime (2016) resaltan que

En primer lugar, la irrupción de diversas formas de violencia en la escuela ha impulsado la necesidad de diagnósticos y políticas que ayuden a reconocerla y prevenirla. [...] En segundo lugar, la convivencia escolar ha sido valorada como un factor que incide en los aprendizajes. (p. 4)

Por lo anterior, los procesos de aprendizaje por parte de los estudiantes dependen en gran medida si el ambiente escolar en el que se desenvuelven cuenta con condiciones óptimas para generar espacios seguros y de bienestar, lo cual, es una responsabilidad de todos los implicados en los procesos educativos; y el Ministerio de Educación (2019) bien lo plantea al definir la convivencia escolar como

El conjunto de las interacciones y relaciones que se producen entre todos los actores de la comunidad (estudiantes, docentes, asistentes de la educación, directivos, padres, madres y apoderados y sostenedor), abarcando no solo aquellas entre individuos, sino también las que se producen entre los grupos, equipos, cursos y organizaciones internas que forman parte de la institución. Incluye también la relación de la comunidad escolar con las organizaciones del entorno en el que se encuentra inserta. (Citado de García, 2021, p.4).

Sin embargo, al hablar de la convivencia escolar como una responsabilidad de todos los actores de la comunidad educativa es a la vez decir que es la suma de los aportes individuales y que para ello cada uno (estudiante, docente, directivo, padre o madre de familia) debe ser consciente de su realidad emocional y social para poder aportar a los espacios escolares. Esto lo retoman Díaz y Sime (2016) al plantear que “la convivencia es una construcción personal y social que pretende la creación de un

mundo común, para la cual se hace necesario vivenciar, entre otros, valores como la equidad, la justicia, la aceptación, el respeto, la confianza y el pluralismo”. (p. 127)

Para que cada actor de la comunidad educativa logre desarrollar destrezas para la construcción de un ambiente escolar con equidad, aceptación y respeto por sí mismo y por el otro, requiere de un trabajo en competencias socioemocionales que permitan restablecer relaciones humanas y sociales propias de una sana convivencia. Ante esto, como menciona Gómez et al. (2017), la inteligencia emocional, la competencia social y el dominio moral se erigen como los factores individuales claves en los que se sustenta la convivencia escolar, los cuales determinan en gran medida la gestión de las relaciones que establecen con otros miembros de la comunidad educativa (Citado de Pacheco y Angulo, 2018, p.28)

En este sentido, Alvarado y Torres (2019) concluyen los resultados de una intervención psicopedagógica que desarrollan de la siguiente manera:

Subcategorías como el manejo de las emociones positivas y la capacidad de evidenciar el impacto en el trato que le da a los compañeros se vio sustancialmente mejorada, lo que trajo consigo el mejoramiento del proceso de socialización con los demás y así mismo el favorecimiento de las relaciones interpersonales, permitiendo generar habilidades de autorregulación en el comportamiento. (p. 67)

Finalmente, la convivencia escolar debe considerar un trabajo de tutoría con el que alguien sea pionero y ejemplo de las prácticas que se aporten a relacionamientos sanos entre los miembros de una comunidad educativa y, por ende, esta tarea recae en los docentes como primera instancia al ser quienes acompañan los procesos de

construcción y transformación de realidades en los procesos formativos. Así lo describen Alvarado y Torres (2019):

El docente es quien debe además de impartir los conocimientos también debe crear actividades y herramientas que conlleven a la práctica de la sana convivencia, mejorando las pautas esenciales de comportamiento en el aula y por esto se hace necesario crear un ambiente de aprendizaje, de crecimiento personal y de contacto con el mundo que le rodea. (p. 15)

Diagnóstico etiológico

El objetivo fue identificar las características generales del grupo 10 – 3 y de la comunidad educativa a la cual pertenece y reconocer algunos elementos relacionados con la convivencia y el desarrollo de las competencias socioemocionales en el grupo.

Para el diagnóstico etiológico se utilizan los siguientes instrumentos:

- Observación participante.
- Rastreo documental.
- Cuestionario sociodemográfico.
- Cuestionario socioemocional.
- Pretest - Valoración de habilidades sociales y emocionales.
- Entrevistas a docentes y estudiantes.

Árbol de problemas

El árbol de problemas es una estrategia para el análisis de situaciones en la que se utiliza la figura de un árbol como referencia, siendo las raíces, el tronco y las ramas, las causas, el problema y las consecuencias, respectivamente. Como señalan Hernández y Garnica “un árbol de problemas consiste en desarrollar ideas creativas

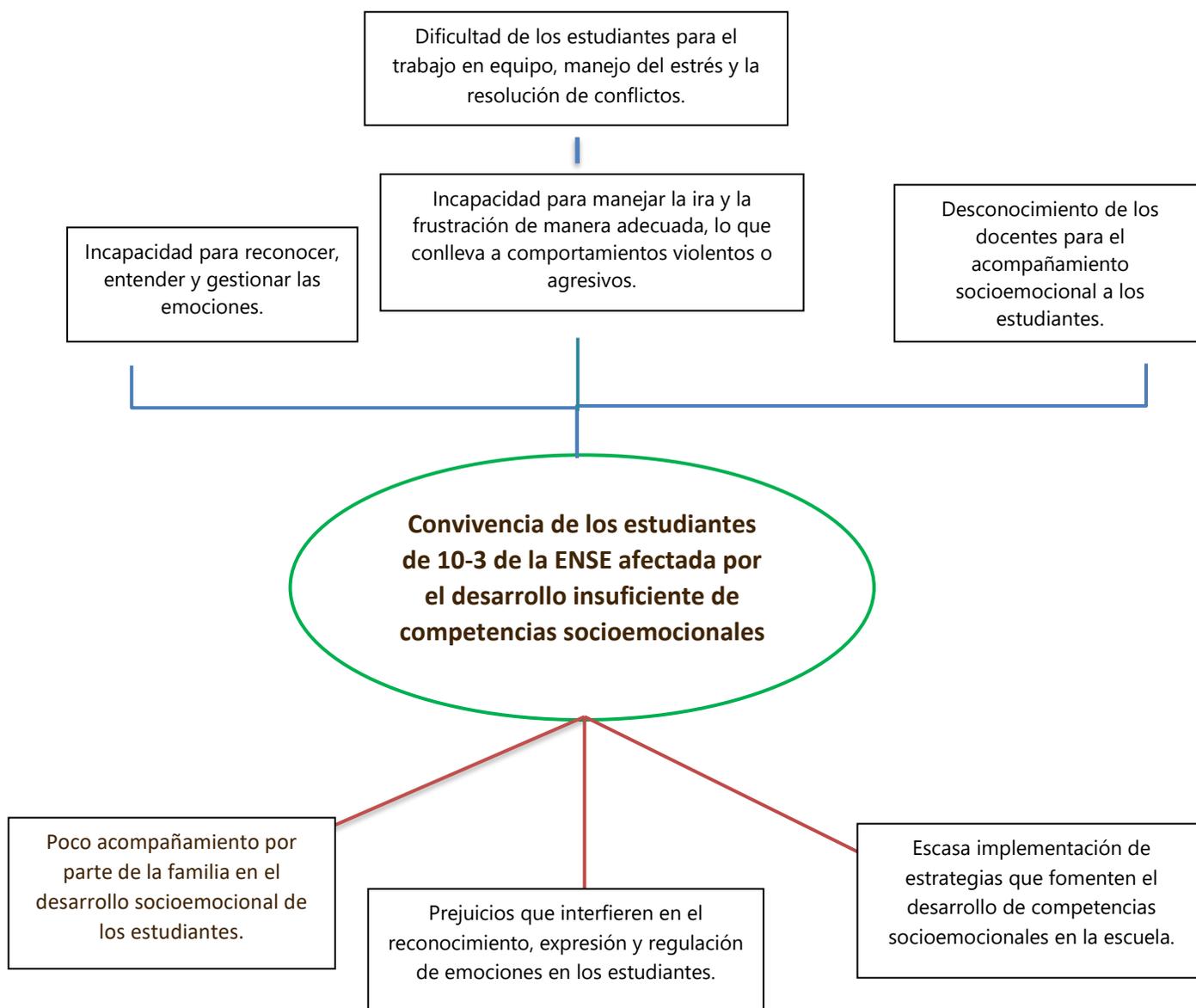
para identificar las posibles causas del conflicto, generando de forma organizada un modelo que explique las causas y consecuencias del problema”. (2015, pp.4)

Para la realización del árbol de problemas se realizó observación participante, se aplicó cuestionario socioemocional construido AD-HOC, se entrevistaron algunos docentes y estudiantes y se aplicó un instrumento de valoración de habilidades sociales y emocionales adaptado.

La información levantada a través de los instrumentos ya mencionados permitió detectar que hay una relación de causalidad entre el acompañamiento y el rol de la familia y las habilidades socioemocionales básicas y las competencias relacionadas con la resolución de conflictos.

Por otro lado, se evidenció que, aunque los docentes hacen acompañamiento, carecen de formación específica en competencias socioemocionales y faltan procesos consistentes en formación en competencias socioemocionales. Tanto los estudiantes como los docentes reconocen la importancia y necesidad de estos procesos de formación.

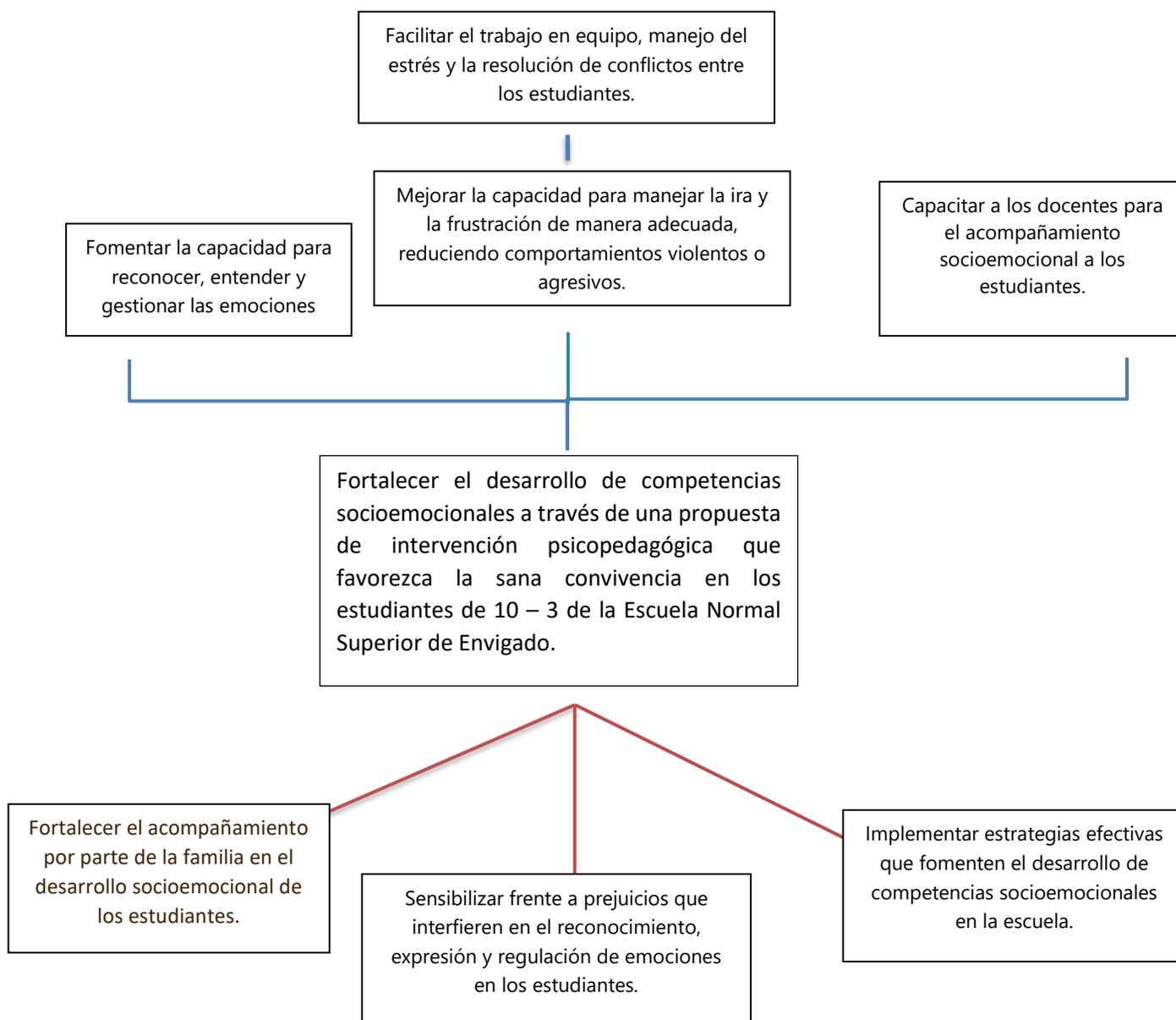
Como consecuencia de esta situación se identifica que los estudiantes no expresan ni tramitan sus emociones, tienen dificultad para comprender y aceptar la diferencia y algunos sienten que falta acompañamiento de las familias.

Gráfico 1*Árbol de problemas.*

Árbol de objetivos

Gráfico 2

Árbol de objetivos.



Evaluación inicial - pretest

Para el pretest se adaptó el formulario de Valoración de habilidades sociales y emocionales elaborado por el Programa Nacional de Convivencia Escolar, Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, Subsecretaría de Educación Básica, Secretaría de Educación Pública, México. En la adaptación se tuvo en cuenta el modelo pentagonal de competencias socioemocionales que plantea Rafael Bisquerra.

El pretest está organizado en seis ejes y cada eje contiene nueve indicadores (Ver Apéndice G). Este fue aplicado a 32 estudiantes del grupo 10 – 3; a continuación, se presenta un resumen de los resultados en tres niveles:

Tabla 3

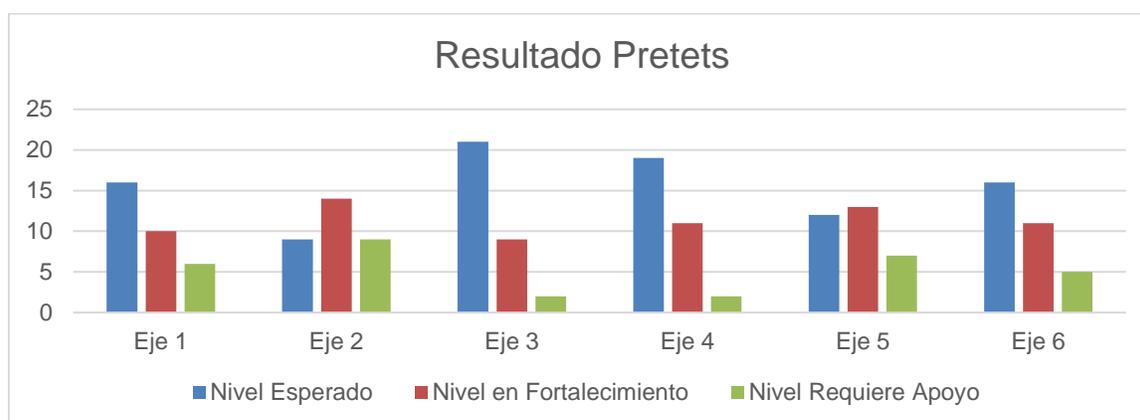
Resultados Pretest.

Ejes	Niveles		
	Esperado (De 6 a 8 indicadores seleccionados)	En fortalecimiento (De 3 a 5 indicadores seleccionados)	Requiere apoyo (De 0 a 2 indicadores seleccionados)
Eje 1. Autoestima – conciencia emocional.	16 estudiantes	10 estudiantes	6 estudiantes
Eje 2. Manejo de emociones – regulación / autonomía emocional.	9 estudiantes	14 estudiantes	9 estudiantes
Eje 3. Convivencia – competencia social.	21 estudiantes	9 estudiantes	2 estudiantes
Eje 4. Reglas y acuerdos – competencia social.	19 estudiantes	11 estudiantes	2 estudiantes
Eje 5. Resolución de conflictos y habilidades para la vida	12 estudiantes	13 estudiantes	7 estudiantes

Eje 6. Familia - docentes.	16 estudiantes	11 estudiantes	5 estudiantes
----------------------------	----------------	----------------	---------------

Gráfico 3

Resultados Pretest.



El pretest permitió identificar que 14 estudiantes requieren apoyo para mejorar sus competencias socioemocionales, al menos en uno de los ejes. De igual forma, se observó que 26 estudiantes están en el nivel que corresponde a fortalecimiento de competencias socioemocionales, al menos en uno de los ejes.

Por otro lado, resalta el hecho de que en el Eje 2. Manejo de emociones – regulación / autonomía emocional, es donde más se observan estudiantes que requieren apoyo, con nueve en total; seguido del Eje 5. Resolución de conflictos y habilidades para la vida, con siete estudiantes que requieren apoyo.

Adicionalmente, se observó que el Eje 3. Convivencia – competencia social es el que más estudiantes tiene en el nivel esperado, con 21 en total; seguido por el Eje 4. Reglas y acuerdos – competencia social, con 19 estudiantes.

Matriz de involucrados

Tabla 4

Descripción de involucrados

Inventario de actores	Interés particular	Fase donde el actor interviene	Actitud potencial frente al proyecto	Acciones por desarrollar
Estudiantes	Desarrollar competencias socioemocionales para la vida.	Diagnóstico, intervención y evaluación.	Muy favorable	Aplicar y evaluar la propuesta de intervención psicopedagógica.
Padres de familia y acudientes	Mejorar competencias socioemocionales para sí mismos y el acompañamiento a sus hijos.	Intervención y evaluación.	Favorable	Desarrollar prácticas en el acompañamiento a los/las hijos/as que permitan el fortalecimiento de competencias socioemocionales
Docentes	Fortalecer el desarrollo de estrategias que permitan el fortalecimiento de competencias socioemocionales en estudiantes.	Diagnóstico, intervención y evaluación.	Favorable	Promover el desarrollo de prácticas docentes que fortalezcan el trabajo en competencias socioemocionales con los estudiantes.
Directivos	Sensibilización sobre el impacto del trabajo en competencias socioemocionales. Recibir propuesta para intervención a nivel socioemocional	Diagnóstico e intervención.	Favorable	Socializar y validar la propuesta de intervención psicopedagógica.
Orientadores y Psicólogos escolares	Recibir propuesta para intervención a nivel socioemocional del estudiantado.	Diagnóstico, intervención y evaluación.	Favorable	Socializar y validar la propuesta de intervención psicopedagógica.
Psicopedagogos	Diseñar una propuesta intervención psicopedagógica para	Diagnóstico, diseño, intervención y evaluación.	Muy favorable	Diseñar, aplicar, evaluar y socializar la propuesta de intervención psicopedagógica.

el desarrollo de
competencias
socioemocionales
que favorezcan la
sana convivencia en
estudiantes de la
Escuela Normal
Superior de Envigado

Análisis de factibilidad y viabilidad

En el transcurso del proceso de diagnóstico llevado a cabo, se logró confirmar la viabilidad de la propuesta. Esto se debe a que los participantes demostraron un genuino interés y se contó con el respaldo de los líderes educativos, quienes no solo facilitaron la disponibilidad de espacios, sino que también impulsaron la realización de encuentros con los involucrados. Esta propuesta surge como respuesta a una necesidad profundamente sentida a nivel institucional, y es notable la actitud favorable y muy favorable de todos los agentes involucrados hacia el desarrollo de la misma.

Igualmente, se evaluó como factible la formulación de esta intervención, ya que contribuye a los procesos de convivencia que se buscan instaurar en concordancia con las directrices del Ministerio de Educación Nacional, en sintonía con el plan de desarrollo municipal 2020-2023 y las iniciativas y proyectos que priorizan el crecimiento integral de los estudiantes, mediante la promoción de la educación emocional y la resolución de conflictos para fomentar una convivencia armoniosa.

Fase 2. Diseño de la propuesta de intervención

Objetivos

Objetivo general

Fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales a través de una propuesta de intervención psicopedagógica que favorezca la sana convivencia en los estudiantes de 10 – 3 de la Escuela Normal Superior de Envigado.

Objetivos específicos

Implementar estrategias efectivas que fomenten el desarrollo de competencias socioemocionales en la escuela.

Fortalecer el acompañamiento por parte de la familia en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Sensibilizar frente a prejuicios que interfieren en el reconocimiento, expresión y regulación de emociones en los estudiantes.

Fundamentación metodológica

La propuesta de intervención se estructuró de acuerdo con las fases del modelo de programas de intervención psicopedagógica. Al respecto, Henao et al. (2006) señalan las siguientes características:

- Es contextualizado y dirigido a todos.
- Consiste en una intervención directa y grupal de carácter preventivo y de desarrollo.
- Posee un carácter globalizador, comprensivo, crítico, ecológico y reflexivo.
- Su finalidad es en último término la potenciación de competencias.

Bisquerra (2006), por su parte, considera que “el modelo de programas se propone anticiparse a los problemas y su finalidad reside en la prevención de los mismos y en el desarrollo integral de la persona” (p. 11). Consecuentemente, Álvarez y Hernández (1998) señalan las fases básicas de un programa de intervención psicopedagógica:

- Fase de evaluación de necesidades (o fase de diagnóstico)
- Fase de diseño del programa
- Fase de aplicación del programa
- Fase de evaluación del programa

En el presente proyecto, la fase de diagnóstico fue descrita en el apartado anterior. Para el diseño de la propuesta se considera la Metodología de Marco Lógico como herramienta que permite correlacionar las problemáticas identificadas de la población focalizada, los objetivos propuestos para la intervención psicopedagógica, los indicadores a alcanzar, las actividades determinadas para el cumplimiento de los objetivos y las herramientas para valorar el impacto. Además, el marco lógico permite el seguimiento en todas las fases del proyecto, como bien lo afirman Ortegón et al. (2015):

La metodología de marco lógico puede utilizarse en la preparación del diseño de los proyectos de manera sistemática y lógica, en la valoración del diseño de los proyectos, en la implementación de los proyectos aprobados y en el monitoreo, revisión y evaluación del progreso y desempeño. (p.15)

Por consiguiente, se tiene como punto de partida las competencias socioemocionales que requieren de un mayor fortalecimiento y las problemáticas de convivencia identificadas en la fase diagnóstica, para así, determinar en el marco lógico

acciones preventivas y de desarrollo que aborden a todos los implicados en los procesos escolares del curso 10 – 3 a través de un modelo de programas.

Matriz de Marco Lógico

El marco lógico se contempla de la siguiente manera:

Tabla 5

Marco lógico

Impacto (Objetivo General)	Resultados esperados (Objetivos específicos)	Actividades	Facilitadores
Fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales a través de una propuesta de intervención psicopedagógica que favorezca la sana convivencia en los estudiantes de 10 – 3 de la escuela normal superior de envigado.	Sensibilizar frente a prejuicios que interfieren en el reconocimiento, expresión y regulación de emociones en los estudiantes.	Aplicar pretest a los estudiantes de 10 – 3 que permite la valoración del estado de las competencias socioemocionales bajo el modelo de Bisquerra.	Los docentes y estudiantes muestran interés en la participación del proceso de intervención.
		Realizar actividades que promuevan el reconocimiento de las emociones y la importancia en el desarrollo humano.	
	Implementar estrategias efectivas que fomenten el desarrollo de competencias socioemocionales en la escuela.	Realizar actividades prácticas que permitan la regulación emocional en diferentes situaciones.	Los estudiantes expresan tener confianza entre compañeros y algunos maestros.
		Compartir prácticas educativas que permitan el fortalecimiento de competencias socioemocionales para la mejora de la convivencia escolar.	
		Informar a los docentes de la importancia de la educación emocional en la escuela.	Los docentes muestran interés en el accionar para el fortalecimiento de competencias socioemocionales en la escuela.
		Llevar a cabo actividades para fortalecer habilidades de resolución de conflictos y trabajo en equipo.	

	Fortalecer el acompañamiento por parte de la familia en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.	Desarrollar actividades de sensibilización sobre la importancia de la educación socioemocional.	La comunidad educativa (directivos, docentes, estudiantes y familias) presenta buena disposición para la aplicación de la propuesta de intervención.
		Difundir mensajes de sensibilización a familias sobre la importancia de la educación emocional.	
		Valorar los resultados y el impacto alcanzado con la puesta en práctica como prueba piloto.	

Matriz de impacto

Tabla 6

Matriz de impacto

Problema Específico	Objetivo Específico	Resultados finales	Número de encuentros trazados	Productos intermedios	Indicador de logro	Medio de verificación	Responsable
Los estudiantes tienen incapacidad para reconocer y entender las emociones propias y de los demás.	Fortalecer el reconocimiento de las emociones propias y de los demás para que los estudiantes entiendan la relación entre el sentimiento, pensamiento y comportamiento.	Los estudiantes son capaces de reconocer las emociones propias y de los demás.	3	Diseño de Taller para el conocimiento de las emociones “Descubriendo lo que siento”	Número de personas que asisten al encuentro	Asistencia de personas	Docentes de aula y psicopedagogos
				Diseño de Taller para conocer la relación entre sentimientos – pensamientos y comportamientos “La emoción es acción”			
				Diseño de Taller para profundizar en las funciones de las emociones propias y de los otros “Entendiendo la razón de las emociones propias y de otros”			
A los estudiantes les cuesta gestionar las emociones cuando viven una situación que les	Desarrollar habilidades para la regulación de emociones en situaciones de ira y estrés de	Los estudiantes reconocen y practican técnicas de regulación emocional en situaciones	3	Diseño de Taller para el reconocimiento de las reacciones por emoción “¿siento para actuar o actuó para sentir?”	Número de personas que asisten al encuentro	Asistencia de personas	Docentes de aula y psicopedagogos
Diseño de Taller para el reconocimiento de las técnicas de regulación del estrés “¿Cómo navego con mis emociones a bordo?”	Evidencias fotográficas						

genera ira y estrés	manera adecuada.	de ira y estrés.		Diseño de Taller para tener el equilibrio entre la expresión y la regulación emocionales “Todo lo que siento suma a mi historia”			
Los estudiantes presentan dificultad para trabajar en equipo con sus compañeros	Mejorar las habilidades para trabajo en equipo en los estudiantes que permitan una sana convivencia	Los estudiantes identifican la importancia del trabajo en equipo y lo evidencian en la convivencia escolar	2	Diseño de Taller para reconocer al otro como semejante “Todos somos uno” Diseño de Taller para tener reconocer la importancia del trabajo en equipo “4 o más manos hacen más que 2”	Número de personas que asisten al encuentro	Asistencia de personas Evidencias fotográficas	Docentes de aula y psicopedagogos
A los estudiantes se les dificulta solucionar problemas cuando se presenta un conflicto.	Promover la identificación de estrategias de resolución de conflictos y ponerlo en práctica en la escuela.	Los estudiantes evidencian tener prácticas adecuadas de resolución cuando se presentan conflictos.	2	Diseño de Taller para conocer las estrategias de resolución de conflictos “escucho, pienso y actúo” Diseño de Taller para colocar en práctica estrategias de resolución de conflictos “Juego de roles solucionando conflictos”	Número de personas que asisten al encuentro	Asistencia de personas Evidencias fotográficas	Docentes de aula y psicopedagogos
Los estudiantes cuentan con poco acompañamiento por parte de la familia en el	Fortalecer el acompañamiento de las familias en el desarrollo socioemocional de los estudiantes	Las familias se sensibilizan y toman acciones en el acompañamiento	3	Mensajes de difusión a través de pieza audiovisual “La familia es un bastón emocional” Diseño de taller para sensibilización de la importancia de la educación socioemocional “La familia	Número de personas que asisten al encuentro	Asistencia de personas Evidencias fotográficas	Docentes de aula y psicopedagogos

desarrollo de habilidades socioemocional.		socioemocional de sus hijos.		en el aprendizaje socioemocional”			
				Diseño de taller para el fortalecimiento de prácticas que aporten al aprendizaje socioemocional “Familia, No basta”			
Los docentes presentan desconocimiento para el acompañamiento socioemocional a los estudiantes.	Incentivar el acompañamiento en el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes.	Los docentes reconocen la importancia de la educación emocional y proponen acciones en el aula.	2	Diseño de taller para la sensibilización en la importancia de la educación emocional “Formar implica el conocimiento socioemocional”	Número de personas que asisten al encuentro	Asistencia de personas	Docentes de aula y psicopedagogos
				Diseño de taller para la práctica del acompañamiento socioemocional “Conociendo acciones para educar en competencias socioemocionales”	Pre y postets	Evidencias fotográficas	

En relación con la anterior tabla, se construyen los productos intermedios teniendo en cuenta tres aspectos fundamentales: a) el modelo pentagonal de las competencias socioemocionales propuesto por Rafael Bisquerra, b) los problemas identificados junto con el objetivo propuesto y c) los involucrados en cada uno de los productos determinados.

En este sentido, se consolidan catorce (14) fichas técnicas (que pueden verse en el Apéndice H) en donde se describe el paso a paso metodológico de cómo se abordarán los productos en la intervención psicopedagógica. Es importante mencionar que diez de ellas están dirigidas a estudiantes, dos a docentes y dos a padres de familia o acudientes.

A continuación, se detallan las fichas técnicas que describen las sesiones: “Descubriendo lo que siento” dirigido a estudiantes, “La familia en el aprendizaje socioemocional” dirigido a padres de familia o acudientes y “Formar implica el conocimiento socioemocional” dirigido a docentes:

Ficha técnica sesión N.º 1	
Nombre	Descubriendo lo que siento
Objetivo	Reconocer e identificar las emociones que se experimentan en diferentes situaciones
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Concepto y clasificación de las emociones
Técnicas y métodos	Taller experiencial de sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p style="text-align: center;">“Citas con horarios emocionales”</p> <p>La actividad consiste en tener encuentros de pocos minutos con compañeros diferentes para hablar de situaciones que generaron diferentes emociones, para esto, cada estudiante en una hoja debe dibujar un reloj colocando solo 4 horas: las 12, las 3, las 6 y a las 9. Ejemplo:</p>



Los participantes se ubicarán en una mesa redonda y cuando todos tengan dibujado el reloj con las 4 horas ubicadas, se invitará a concretar citas con 4 compañeros, deberán de colocar sobre cada número el nombre de los 4 compañeros con los que se encontrará. Se dan 5 minutos para concretar las citas.

En el momento que todos tengan definidas sus citas, se dispondrán 5 minutos para el desarrollo de cada cita. El facilitador llevará el seguimiento del tiempo y va dando el comando para cambiar de cita.

La orientación es que, en cada cita, se deben contar una experiencia en donde hayan experimentado determinada emoción, se propone:

Cita de la 1: Alegría – Felicidad

Cita de las 2: Asombro – Sorpresa

Cita de las 3: Tristeza

Cita de las 4: Miedo.

(Tiempo: 25 minutos)

Desarrollo

Después de culminar las citas, se juega al *Tingo, Tingo, Tango*, se pasa una pelota o un objeto y cuando se diga Tango, al estudiante que le quedó el objeto, se invita a sacar una tarjeta (de las que se tienen con los nombres de las emociones abordadas) según la emoción, se socializa las experiencias contadas por el dúo que le correspondió, luego se abre la oportunidad de que otros compartan sobre lo conversado en torno a esa emoción y adicionalmente se hacen unas preguntas de más: ¿Cómo se siente? ¿Qué función tiene? ¿Cómo la expresan (corporal y verbalmente)?

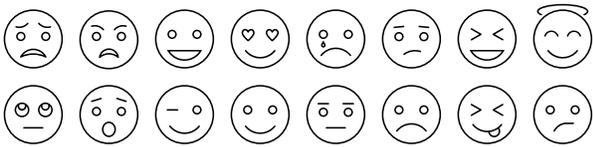
De la misma manera se aborda el resto de las emociones. Es importante ir profundizando la importancia de reconocer cómo sentimos las emociones y de que todos la sienten de manera diferente.

(Tiempo: 20 minutos)

Utilizando el tablero o una cartelera se conceptualiza que es emoción y que es sentimiento. Según las respuestas de los estudiantes se va estructurando el concepto. Luego para mencionar las tipologías de emociones, se van nombrando, pidiendo que se haga el gesto con el que es expresada comúnmente y que con determinación colectiva se ubiquen en categorías. La idea es plasmar una clasificación:

	<p style="text-align: center;">CUADRO 3.6 <i>Clasificación psicopedagógica de las emociones</i></p> <hr/> <p style="text-align: center;">EMOCIONES NEGATIVAS</p> <hr/> <p><i>Primarias</i></p> <p>Miedo temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia Ira rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo</p> <p>Tristeza depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación</p> <p>Asco aversión, repugnancia, rechazo, desprecio Ansiedad angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo</p> <p><i>Sociales</i></p> <p>Vergüenza culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia</p> <hr/> <p style="text-align: center;">EMOCIONES POSITIVAS</p> <hr/> <p>Alegría entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor</p> <p>Amor aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión</p> <p>Felicidad bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad</p>
	(Tiempo: 10 minutos)
Cierre	<p>Para la retroalimentación, se solicita a los estudiantes que voluntariamente se responda a las preguntas:</p> <p>¿Qué aprendiste nuevo sobre las emociones? ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido? ¿Por qué es importante tener conciencia de nuestras emociones?</p> <p>(Tiempo: 5 minutos)</p>
Recursos o materiales	Hoja/cuaderno, lápiz/lapicero, cronómetro, pelota, cartulina con emociones, marcadores, cartelera.

Ficha técnica sesión N.º 11	
Nombre	La familia en el aprendizaje socioemocional
Objetivo	Fortalecer el acompañamiento de las familias en el desarrollo socioemocional de los estudiantes
¿A quién va dirigido?	Padres, madres y acudientes de familia.
Contenidos	Concepto y clasificación de las emociones
Técnicas y métodos	Cartografía social.
Tiempo	1, 5 horas
Fase inicial	<p>Presentación de los asistentes.</p> <p>Todos los asistentes dirán su nombre y dirán, con una palabra, como se sienten; las palabras serán escritas en el tablero o en papelógrafo.</p> <p>Presentación del tema.</p> <p>Se invitará a los participantes a que clasifiquen las palabras escritas durante la presentación, separando las que son emociones, de acuerdo con sus prenociones.</p> <p>A partir de la clasificación que se realice se realizará una explicación breve sobre lo que son las emociones.</p>
Desarrollo	Se pedirá a los asistentes que dibujen un plano (vista superior) de su vivienda.

	<p>Este dibujo no tiene que ser muy aproximado, solo representar la casa con todos sus espacios.</p> <p>Los participantes describirán brevemente (en forma escrita) lo que ocurre en cada lugar de casa. Posteriormente, asociaran esos hechos a emociones, por ejemplo, miedo, alegría, ira, tristeza, ansiedad, amor, felicidad, asco, vergüenza, etc.; usando las siguientes convenciones:</p> 
Cierre	<p>Se pedirá a los participantes que analicen sus cartografías y reflexionen sobre su casa y su familia en relación con las emociones.</p> <p>Cuando los participantes hayan hecho sus comentarios se explicará como la familia es un espacio en el que naturalmente se viven las emociones y que, por ende, es la primera escuela de aprendizaje socioemocional; además se mencionará la importancia de reconocer a todos los miembros de la familia como sujetos socioemocionales.</p>
Recursos o materiales	<p>Pliegos de papel. Marcadores. Crayolas. Imágenes de las convenciones. Tablero o papelógrafo.</p>

Ficha técnica sesión N.º 13	
Nombre	Formar implica el conocimiento socioemocional
Objetivo	Incentivar el acompañamiento en el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes.
¿A quién va dirigido?	Docentes
Contenidos	Emoción - Pensamiento
Técnicas y métodos	Taller de sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p>Se inicia con un saludo, y se propone a los docentes sentarse de la manera más cómoda para ellos y en el lugar que deseen dentro del salón. Se comienza diciendo que las situaciones que vivimos a diario muchas veces resultan siendo nuestra actitud de todo el día.</p> <p>Durante el día nuestras emociones cambian dependiendo de lo que vivimos, por ejemplo: (algunas imágenes se muestran a través de un proyector) dependiendo de la situación que se cuenta aparecen imágenes que reflejan lo dicho.</p> <p>Al despertar, ¿que siento?</p>

Bajé a desayunar, pero mi esposa les gritó a los niños porque llegaban tarde a la escuela, se quemó el desayuno, empezó a decir que teníamos que pagar la cuenta y yo tuve que ayudarla a preparar a los niños para el desayuno y escuela, pero ya es tarde para mí y los niños. ¿Y entonces sentimos?...



Llegamos al colegio y en la entrada vemos un grupo de estudiantes riéndose y gritándole cosas a otro compañero de clases. ¿Qué sentimos?



¿Pero después de llamarles la atención a esos estudiantes los llevamos a dirección y el director expresa que son los mismos estudiantes del problema anterior con el mismo compañero...y entonces que sentimos? Ingresamos al salón

de clase y todos están gritando, riéndose, jugando y cuando ingresamos hacen que no nos ven. ¿Qué sentimos?



Y así sucesivamente, podemos seguir imaginando las situaciones que vivimos cada día y que no siempre son las mismas, y luego cómo nos sentimos ante todas esas situaciones. El docente puede expresarlo con palabras, con versos, con chistes o escribiendo las emociones que está experimentando

según lo relatado.
(tiempo:15 minutos)

Desarrollo

Ahora se invita a los docentes a pensar en las experiencias que les han marcado desde pequeños, a recordar las emociones de alegría, tristeza y miedo que hayan podido experimentar o que hayan experimentado en el pasado, a pensar en la relación de las emociones con nuestras vivencias.

Seguidamente se les explica que van a encontrar 3 pinturas una roja una verde y una negra, que están en la mesa (la mesa está frente de todos los docentes).

Vamos a acercarnos a la mesa untar uno de los dedos con un color y seguidamente hacen un círculo en su otra mano con el dedo que esta untado de pintura.



Se proponen las siguientes emociones: rabia, miedo y alegría.

Cuando tomes la pintura roja piensa en qué situaciones de tu vida te hacen sentir triste, dibuja un círculo en tu mano mientras expresas qué situaciones te hacen sentir triste.

	<p>Cuando eliges Pintura Negra y mientras haces círculos en tu mano expresas qué situación viviste que te hizo sentir miedo o pensar algo que te haga sentir miedo.</p> <p>Y lo mismo haremos con el color verde, qué situaciones te hacen sentir feliz. Puedes elegir el orden de los colores, si primero quieres hablar de alegría, miedo o tristeza.</p> <p>La intención de esta dinámica es reconocer nuestras emociones y cómo somos capaces de manejar las situaciones que se nos presentan a diario.</p> <p>(Tiempo: 20 minutos)</p>
Cierre	<p>Cuando comprendas cada emoción en situaciones cotidianas, comprenderás que cada persona las experimenta de manera diferente y que estas emociones varían y cambian a lo largo del día. Toman un papel del color deseado y expresan su percepción sobre lo aprendido ese día y cómo la conciencia emocional nos ayuda a ayudar a los demás. (Sentir y mostrar empatía por los demás, escuchar, nos ayuda a ayudar a los estudiantes en la formación de la competencia emocional)</p> <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
Recursos o materiales	Mesa, pintura roja, verde, negra, hojas block, lápices, video beam.

Evaluación

La evaluación es concebida como un proceso permanente de lectura, observación y análisis a través del cual se logra diagnosticar al grupo, hacer seguimiento y reconocer el impacto de la intervención. Este proceso se desarrolla en tres fases que se explican a continuación:

Evaluación inicial

A partir de la información recolectada durante el diagnóstico, se evidenció la pertinencia y necesidad de estructurar una propuesta de intervención que atendiera a lo encontrado.

El diagnóstico se realizó por medio de los siguientes instrumentos:

- Reconocimiento del contexto institucional.
- Cuestionario sociodemográfico.
- Cuestionario socioemocional.
- Pretest - Valoración de habilidades sociales y emocionales.
- Entrevistas a docentes y estudiantes.
- Observación participante.
- Árbol de problemas.

Evaluación continua

La evaluación continua se plantea con el fin de hacer seguimiento al proceso para ir valorando la oportunidad y eficiencia de la propuesta y realizar cambios en la metodología, en caso necesario. Esto se realiza por medio de:

- Observación.
- Encuesta de satisfacción de cada sesión. Se diseñó un formato de evaluación para aplicar en cada sesión con el fin de identificar la percepción de los participantes en los encuentros, frente a los temas, dinámicas, metodologías, entre otros (Apéndice I).
- Formato de gestión: con este formato se pretende identificar el nivel de cumplimiento de cada sesión realizada (ver Apéndice J).
- Plan piloto: se diseñó un plan piloto para desarrollar un taller con cada uno de los actores involucrados. Fue posible realizar un taller con los estudiantes y otro con padres de familia, de los cuales se da cuenta en el Apéndice J.
- Evidencias fotográficas: dan cuenta de las sesiones desarrolladas (pilotaje de la intervención Apéndice K).

Evaluación final

La evaluación final pretende determinar los alcances del objetivo del programa, su eficiencia y eficacia por medio de:

- Observación.
- Entrevista estudiantes y docentes.
- Posttest - Valoración de habilidades sociales y emocionales. Para el posttest se cuenta con el mismo instrumento que se utilizó en el Pretest (Apéndice G)

Cronograma

Fase	Actividades	2023					2024								
		Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	
Diagnóstico	Revisión de Antecedentes	■													
	Construcción del marco conceptual, teórico y normativo		■												
	Socialización de la propuesta con la ENSE		■												
	Socialización y firma de consentimientos informados		■												
	Caracterización de la población - Encuesta sociodemográfica		■												
	Aplicación de instrumentos de recolección de información		■												
	Identificación de necesidades - Árbol de problemas			■	■										
	Evaluación Inicial - Pretest			■	■										
Diseño de la Propuesta de Intervención	Construcción de Metodología - Matriz de involucrados						■	■							
	Asesoría y Retroalimentación de la Propuesta de Intervención	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Construcción Metodológica de la Intervención Psicopedagógica								■	■					
Aplicación de la Propuesta de Intervención	Reunión con rector de la ENSE para definir aplicación de la intervención										■	■			
	Convocatoria de involucrados y preparación de sesiones										■	■			
	Aplicación de piloto de la intervención (con estudiantes, docentes y acudientes)										■	■			
	Desarrollo de las sesiones con estudiantes, docentes y acudientes												■	■	■
Evaluación	Evaluación y resultados del piloto de la intervención											■	■		
	Entrega final de la propuesta de Intervención Psicopedagógica											■	■	■	

Presupuesto

RECURSOS	VALOR	CANTIDAD	FRECUENCIA	TOTAL
Talento Humano				
Docente de aula, profesionales en Psicopedagogía	\$ 80.000	2	14	\$ 2.240.000
Profesional apoyo	\$ 60.000	1	14	\$ 840.000
Materiales				
Computador	\$ 1.500.000			\$ -
Video Beam	\$ 1.000.000			\$ -
Parlante	\$ 400.000			\$ -
Material didáctico / fungible	\$ 80.000	1	14	\$ 1.120.000
Infraestructura				
Alquiler de aula o salón	\$ 200.000	1	14	\$ 2.800.000
Alquiler de sillas	\$ 100.000	1	14	\$ 1.400.000
Refrigerios				
Refrigerios para estudiantes	\$ 5.000	35	14	\$ 2.450.000
Refrigerios para docentes	\$ 5.000	10	2	\$ 100.000
Refrigerios para acudientes/padres	\$ 5.000	20	2	\$ 200.000
Imprevistos				
Imprevistos	\$ 70.000	1	14	\$ 980.000
TOTAL				\$ 12.130.000

Conclusiones y recomendaciones

Esta intervención psicopedagógica resalta la importancia del fortalecimiento de las competencias socioemocionales en los contextos educativos, en palabras de Bisquerra (2009), “la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar. En este sentido, las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y deberían estar presentes en la práctica educativa” (p. 157).

Por esta razón, bajo la premisa de que el fortalecimiento de competencias socioemocionales está directamente relacionado con la mejora de la convivencia escolar, se destaca el impacto positivo de esta intervención por estar proyectada dentro de los procesos educativos formales y dirigida a una población joven y adolescente que experimentan la búsqueda de sí mismos, de su autonomía y, a su vez, la construcción de relaciones con el otro de manera consistente.

Por otro lado, se considera pertinente el enfoque de programas en el que está planteada la intervención psicopedagógica porque permite la inclusión y participación de los padres de familia, acudientes y docentes de la institución educativa, los cuales resultan ser eslabones fundamentales en las bases socioemocionales con las que los estudiantes enfrentan las diferentes situaciones de la vida ya sea en casa o en la escuela. Esta integralidad del acompañamiento facilita la sinergia entre los implicados en los procesos formativos de los estudiantes y la profundización en la que se pueden lograr los objetivos propuestos.

En el marco de este diseño se propone y estructura una vía para fortalecer las competencias socioemocionales con el objetivo de que, a través de la identificación de

las emociones, el reconocimiento de sí mismos y de los demás, estudiantes de 10º3 aprendan a resolver conflictos de manera pacífica, empleando la escucha y el respeto por el otro. Así mismo, el acompañamiento en los procesos sociales y emocionales por parte de los docentes y de los padres de familia o acudientes, tiene como punto de partida la sensibilización en educación emocional, para encontrar las formas en cómo puedan aportar en la formación socioemocional de sus estudiantes e hijos como agentes educativos.

Durante la intervención, se logra desarrollar un pilotaje con la implementación de dos sesiones, una con estudiantes y una con padres de familia o acudientes, en donde se llevan a cabo las actividades de las fichas técnicas nº1 y nº11 respectivamente, permitiendo tener cercanía a las comprensiones de los involucrados sobre el campo socioemocional y las construcciones sobre su importancia en la vida familiar, escolar y personal.

En el caso de los padres de familia o acudientes, el acompañamiento sirvió para evidenciar la poca claridad que tenían sobre nociones fundamentales en el plano emocional y lograr la sensibilización sobre el papel que juegan en el hogar con la convivencia diaria, haciendo alusión a las situaciones cargadas de emociones que se viven en los diferentes espacios de la casa. Esto permitió conversar y reflexionar en torno al reconocimiento de las emociones de sus hijos, la necesidad de estar presentes a través de la escucha y de identificar acciones que les permita mejorar sus prácticas en el acompañamiento como padres. En definitiva, la receptividad e interés por parte de los padres de familia o acudientes hizo notorio el alcance del objetivo y la necesidad del proceso.

Los estudiantes, por su parte, participaron en las actividades planteadas y mostraron respeto hacia los compañeros mientras se compartían situaciones que generaron diferentes emociones según su naturaleza, así como la naturalidad con la que distinguen las emociones y hablan sobre ellas. Es importante seguir con la sensibilización sobre el sentir emociones, la función que cumplen en determinados acontecimientos y la relación con nuestras acciones. Se evidencia por medio de la observación la falta de escucha y de la resolución de conflictos, aunque, en términos generales, se detalla un buen ambiente en el aula.

En concordancia, es pertinente tener mayor oportunidad de intervención y aumentar el nivel de profundidad y sensibilización con cada uno de los grupos poblacionales proyectados en la propuesta (estudiantes, padres de familia o acudientes y docentes), además que, por la ausencia del acercamiento con los docentes, no se permite tener un panorama integrado al momento de la valoración.

Desde la práctica, para la aplicación de esta intervención psicopedagógica, se recomienda organizar el tiempo para tener la temporalidad pertinente en el desarrollo de cada ficha técnica, mantener una actitud abierta para permitir la comunicación horizontal, intentar gestionar las herramientas audiovisuales para lograr el anclaje con cada actividad propuesta y buscar las maneras para que el espacio en donde se dé la sesión los saque de la rutina y permita una mayor conexión.

Del mismo modo, se sugiere darle continuidad a la propuesta psicopedagógica, estableciendo la interconexión entre los implicados de los procesos formativos y lograr el apoyo entre los padres, los docentes y los mismos estudiantes en el fortalecimiento de las competencias socioemocionales, también es importante poder hacer las

retroalimentaciones constantes en donde se detallen los logros y las relaciones que se van encontrando en la convivencia evidenciada en la escuela.

Referencias

- Acevedo, S., Medina, L. Y Ramírez, V. (2019) Rol del maestro en la mediación del conflicto escolar desde la implementación de estrategias psicopedagógicas para la convivencia. Universidad Pontificia Bolivariana.
<https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/4432>
- Aguilera, F. y Bolgeri, P. (2021). Aplicación y evaluación de una intervención para el desarrollo socioemocional y fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de la enseñanza básica. *Revista de estudios y experiencias en educación*. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Facultad de Educación.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622021000300012
- Alcaldía de Envigado (2020). Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023: Juntos Sumamos por Envigado. <https://www.concejoenvigado.gov.co/wp-content/uploads/2020/05/Plan-de-desarrollo.pdf>
- Alvarado, D. y Torres, R. (2019). Fortalecimiento de la educación emocional para el mejoramiento de la convivencia escolar en el grado segundo de la Institución educativa distrital Manuel Cepeda Vargas. Los libertadores, Fundación Universitaria. Bogotá, D. C.
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/2533>
- Angeriz, E. (2019). La educación del siglo XXI. La construcción de competencias en estudiantes y los procesos de apropiación de la tecnología en sus contextos.
https://www.researchgate.net/profile/Marlen-Martinez-Dominguez/publication/337923488_Usos_del_telefono_inteligente_en_el_sector_rural_de_Mexico/links/5e8fa800a6fdcca789062eef/Usos-del-telefono-inteligente-en-el-sector-rural-de-Mexico.pdf#page=88
- Bisquerra (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. Universidad de Barcelona. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Benítez, M. y Ramírez, L. (2019). *Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres*.
<https://www.redalyc.org/journal/5739/573962080013/html/>
- Carrión, M., Romero, M., Luzuriaga, T. y Caicedo, H. (2023). *Estrategia de intervención psicopedagógica de convivencia escolar que contribuya al mejoramiento del clima escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje de 8vo B. S. del colegio 8 de noviembre del cantón Piñas. Ecuador*.
<https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3549/7822>
- Cabello, E., Pérez, N., Ros, A. y Filella, G. (2019). *Los programas de educación emocional Happy 8-12 y Happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar*.
[https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/67863/028844.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/67863/028844.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cuero, C., Garcés, S., Iral, A. y Suarez, A. (2018). *Propuesta de intervención psicopedagógica para el mejoramiento de la convivencia escolar en estudiantes del séptimo grado de cuatro instituciones públicas del oriente antioqueño. Universidad Pontificia Bolivariana*. [Http://Hdl.Handle.Net/20.500.11912/4013](http://hdl.handle.net/20.500.11912/4013)
- De la Cruz, L., Matos, M. y Cutiño, A. (2020) Programa de intervención psicoeducativa para adolescentes. *EduSol*, 20(70), 57-73.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-80912020000100057
- Díaz, S, y Sime, L. (2016). *Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (49), 125 – 145.
- García, P. (2021). *Caracterización de las prácticas y estrategias de resolución de conflictos en relación a la convivencia escolar y clima en el aula. Revista educación las américas*, 11(1), 44 – 56. <https://doi.org/10.35811/rea.v11i1.141>
- Giler, D., Vera, M, Velásquez, A., Zambrano, G. y Barcia, M. (2020). *La orientación psicopedagógica en el ámbito educativo. Revista científica dominio de las ciencias*, 6(3), 548-563 <http://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>

- Hernández y Álvarez (1998). El modelo de intervención por programas. *Revista de intervención educativa*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=91505>
- Hernández, N., y Garnica, J. (2015). Árbol de problemas del análisis al diseño y desarrollo de productos. *Conciencia Tecnológica*, (50), 38 – 46.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94443423006>
- Hincapié M., Londoño A. y Marín Cárdenas L. (2022). Psicopedagogía y arte en las emociones para enriquecer el pacto de aula del grado Cuarto “D” de la Institución Educativa San Bernardo de Barcelona, Calarcá – Quindío. *Fundación Universitaria Los Libertadores*.
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/5593/HINCAPIE_MARY_EUGENIA_2022.pdf?sequence=1
- Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I. y Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155.
<https://www.redalyc.org/journal/4975/497570255007/>
- Mejía, J., Rodríguez, G., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. y Castellanos, M. (2017). Paso a paso. Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media. Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, Oficina Bogotá, Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso.pdf
- Ministerio de Educación Nacional (2017). Orientaciones generales para la implementación de la Cátedra de la Paz en los establecimientos educativos de preescolar, básica y media de Colombia. <https://pazatuidea.org/wordpress/wp-content/uploads/2020/04/orientacionesedupaz.pdf>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), 95 – 109 revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/revinvest/article/view/7503

- Ortegón, E.; Pacheco, J. y Prieto, A. (2015). Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. CEPAL. Naciones Unidas. Santiago de Chile.
- Pacheco, F. y Angulo, A. (2018). Análisis de la convivencia escolar en el grado octavo (8°) de la Institución educativa sagrado corazón de Jesús del corregimiento Carrillo, Córdoba, Colombia para el diseño de una estrategia que permita su mejoramiento. *Universidad UMECIT*.
<http://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/1886>
- Rivadeneira, G., Dávila, C., Barcia, F., Arroyo, M. y Vélez, C. (2021). La orientación psicopedagógica en el ámbito emocional de los estudiantes de educación general básica, *Revista científica dominio de las ciencias*, 7(1), 315-333.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385931>
- Rodríguez, S., Sala, J., Doval, E. y Urrea, A. (2021). Diseño y validación del Test Situacional Desarrollo de Competencias Socioemocionales de Jóvenes (DCSE-J). <https://www.redalyc.org/journal/916/91669671008/html/>
- Sidera, F., Rostan, C., Collell, J. y Agell, S. (2019). Aplicación de un programa de aprendizaje socioemocional y moral para mejorar la convivencia en educación secundaria. *Universitas psychologica*, 18(4).
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/25268>
- Trianes, M. y García, A. (2002). Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27404409.pdf>
- Vásquez, M. (2022). Estrategias psicopedagógicas para fortalecer las relaciones interpersonales entre los estudiantes. *Universidad estatal península de Santa Elena*. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/7609>
- Vera, Y., Bermúdez, B., y Torres, L. (2021). La orientación psicopedagógica para la convivencia escolar de los adolescentes de secundaria básica. *Revista Conrado*, 17(81), 59-65. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400059
- Zapata, A., Zúñiga, D., Berrio, R., Perez, S., y Arteaga, Y. (2020). Efectividad de un plan de intervención psicopedagógico para la reducción del bullying en

estudiantes de grado 11 de la escuela normal superior Santa Teresita del Municipio de Loricá Córdoba. *Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano*. <http://hdl.handle.net/10823/2661>

Apéndices

Apéndice A. Carta de presentación.



Presentación de estudiantes de la maestría en psicopedagogía

Medellín, 8 de septiembre de 2023

Estimado Sr
Pedro Alonso Rivera Bustamante
 Rector Escuela Normal Superior de Envigado.

Cordial saludo,

La coordinación de la maestría en Psicopedagogía de la Universidad Pontificia Bolivariana tiene el gusto de presentar a los estudiantes:

NOMBRE	CEDULA
Karen Julissa Ríos Pacheco	1.065.868.539
Diana Norela Castrillón Gaviria	21.492.275
Diana Carolina Prada Oliveros	1.090.500.931
Helberth José Prada Miranda	91.535.703

Quienes como parte del proceso formativo en la maestría planean realizar una *Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en la Escuela Normal Superior de Envigado*, con una muestra de estudiantes de décimo grado.

Esta propuesta de intervención constituye una modalidad de trabajo de grado de maestría que implica una fase de diagnóstico y una fase de diseño de la propuesta acorde a las necesidades detectadas; trabajo que se planea llevar a cabo durante el segundo semestre del 2023 y el primer semestre de 2024.

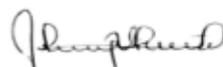
El objetivo de este proceso de investigación-acción es fortalecer competencias socio-emocionales en los estudiantes por medio de una propuesta de intervención psicopedagógica.

Agradecemos el apoyo brindado en el proceso formativo de nuestros estudiantes. En caso de requerir información adicional, puede contactar a la directora de la presente investigación, profesora Laura Peláez Upegui al correo laura.pelaez@upb.edu.co

Atentamente,


 C.C. 1.036.940.773
 de Envigado

Directora de investigación



Jenny Vicuña Romero
 Coordinadora Maestría Psicopedagogía

Apéndice B. Aval de las directivas de la Institución Educativa.



Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en la Escuela Normal Superior de Envigado

Medellín, 4 de septiembre de 2023

Pedro Alonso Rivera Bustamante
Rector Escuela Normal Superior de Envigado.

Asunto: Solicitar autorización para realizar proyecto psicopedagógico.

Atento saludo.

Los abajo firmantes, estudiantes de la Maestría en Psicopedagogía de la Universidad Pontificia Bolivariana, solicitamos ante usted el permiso para realizar actividades en marco del proyecto *Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en la Escuela Normal Superior de Envigado.*

El proceso se realizará con los estudiantes que actualmente cursan el grado décimo. Durante este semestre se llevarán a cabo las actividades de identificación y diagnóstico, en el primer semestre de 2023 será necesario realizar otras actividades con los mismos estudiantes (ya en grado once). Las actividades serán informadas oportunamente y se programarán en común acuerdo con los directivos de la Institución.

En cuanto el proyecto finalice y se obtengan los resultados, estos serán socializados con los directivos de Institución Educativa.

Su autorización para realizar este estudio será muy apreciada, con gusto resolveremos cualquier duda o inquietud que pueda presentarse.

Si está de acuerdo, por favor firme en el espacio correspondiente, al igual que su equipo directivo y psicopedagógico y devuelva este oficio.

Cordialmente,

Helberth José Prada Miranda
C.C:
Licenciado en filosofía y letras

Diana Carolina Prada Oliveros
C.C:
Licenciada en lengua castellana

Karen Julissa Ríos Pacheco
C.C: 1.065.868.539
Psicóloga

Diana Norela Castrillón Gaviria
C.C: 21.492.275
Socióloga



Universidad
Pontificia
Bolivariana

Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en la Escuela Normal Superior de Envigado

Con copia: **María Eugenia Vanegas Arredondo**
Coordinadora Académica ENS de Envigado.

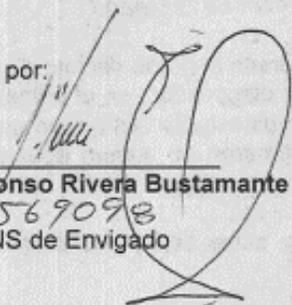
Clara Inés Acevedo Díaz
Coordinadora de convivencia ENS de Envigado

Diana Patricia Quintero Restrepo
Docente orientadora

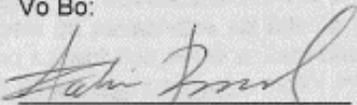
Diego Nicolás Castellanos Villanueva
Psicólogo

Fabian Brand Orozco
Director de grupo 10-3 ENS de Envigado

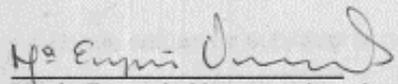
Aprobado por:


Pedro Alonso Rivera Bustamante
C.C: 70569098
Rector ENS de Envigado

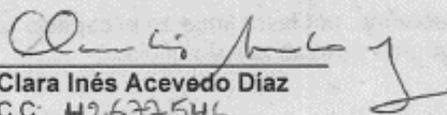
Vo Bo:


Fabian Brand Orozco
C.C: 98550910 (Envigado).
Director de grupo 10-3 ENS de Envigado

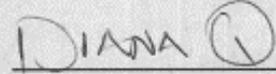
Vo Bo:


María Eugenia Vanegas Arredondo
C.C: 21437985
Coordinadora académica ENS de Envigado

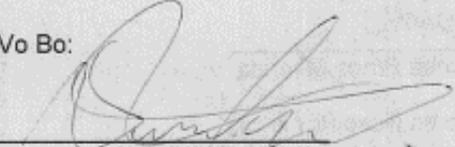
Vo Bo:


Clara Inés Acevedo Díaz
C.C: 42677546
Coordinadora de convivencia ENS de Envigado

Vo Bo:


Diana Patricia Quintero Restrepo
C.C: 43001316
Docente orientadora

Vo Bo:


Diego Nicolás Castellanos Villanueva.
C.C: 1032410906
Psicólogo

Se firma el 11 de septiembre de 2023 en Envigado, Antioquia.

Apéndice C. Formato de Consentimiento informado.



**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA EL
DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES QUE
FAVOREZCAN LA SANA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA NORMAL
SUPERIOR DE ENVIGADO**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO

Yo _____, identificado(a) con C.C: _____
de _____, en mi condición de padre () / madre () / acudiente () del(a)
estudiante _____ identificado(a) con T.I:
_____ de _____.

Declaro que he sido informado(a) sobre el proyecto *Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en la Escuela Normal Superior de Envigado*.

Entiendo que este proyecto será presentado como trabajo de grado en la Maestría en Psicopedagogía en la Universidad Pontificia Bolivariana y que la información o el material que se obtenga se utilizará única y exclusivamente para los fines relacionados con el citado proyecto, en virtud del cumplimiento de la normatividad vigente sobre consentimientos informados y protección de datos personales (Ley 1581 de 2012, Decreto 1377 de 2012 y Decreto 1074 de 2015).

Sé que la participación del(a) estudiante mencionado se llevará a cabo en la Escuela Normal Superior de Envigado, para lo cual se cuenta con la autorización y respaldo del rector y el equipo directivo de la Institución. Además, que el equipo que estará implementando el proceso da prioridad al bienestar de los estudiantes por lo que impera la Salvaguarda y Protección de la niñez.

Estoy en conocimiento de que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio.

Acepto voluntariamente que el(a) estudiante mencionado(a) participe en este estudio, autorizo que aparezca en el registro fotográfico, de video y demás formatos de recolección de la información que sean utilizados en el proceso.

Con mi firma declaro que conozco y acepto de forma consciente y voluntaria las condiciones de realización del proyecto.

Sí () / No () doy consentimiento y confirmo que he recibido una copia del presente documento.

Firma: _____

Nombre: _____

C.C: _____ de _____

Padre, Madre o Acudiente

Se firma en Envigado, Antioquia a los ____ días del mes de _____ de 2023.

Apéndice D. Cuestionario Sociodemográfico.

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

Proyecto: *Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en la Escuela Normal Superior de Envigado.*

Este proyecto busca generar estrategias para el desarrollo de competencias socioemocionales, para ello es necesario conocer las características reales de los estudiantes de décimo grado de la ENS de Envigado.

Para iniciar, le solicitamos diligenciar el presente cuestionario que nos permitirá identificarlos, ya que ustedes son los protagonistas del proyecto.

Nota: Este cuestionario debe ser diligenciado por el estudiante.

Datos de identificación

1. Correo electrónico *

2. Nombre completo *

3. Edad *

Marca solo un óvalo.

15

16

17

18

4. Documento de dentidad *

5. Género *

6. Fecha de nacimiento *

7. Lugar de nacimiento *

8. Señale si pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos. *

Marca solo un óvalo.

- No
- Indígenas
- Raizales
- Afrodescendientes
- Gitanos

9. ¿Es desplazado o víctima de la violencia? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

10. ¿Tiene alguna enfermedad o discapacidad? *

Describa brevemente la situación.

Datos de la vivienda

11. Ubicación de la vivienda *

Marca solo un óvalo.

- Zona rural
- Zona urbana

12. Estrato socioeconómico *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

13. Tipo de vivienda *

Marca solo un óvalo.

- Casa
- Apartamento
- Habitación o garaje
- Inquilinato
- Otros: _____

14. La vivienda es: *

Marca solo un óvalo.

- Propia
- Arrendada
- Familiar
- Prestada
- Otros: _____

15. Servicios con los que cuenta la vivienda *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Electricidad
- Acueducto
- Alcantarillado
- Gas por red
- Internet Hogar
- Internet Móvil
- Teléfono
- Recolección de basuras

Datos de la familia

16. ¿Cuántas personas viven en su casa? *

17. ¿Con quién convive en su casa? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Padre o Madre
- Padrastro o Madrastra
- Hermano(a)
- Abuelo(a)
- Tío(a)
- Primo(a)
- Cuñado(a)
- Sobrino(a)
- Cónyuge
- Hijo(a)
- Otros: _____

18. ¿Cuántas personas de las que viven en su casa son menores de edad? *

19. Los menores en edad escolar ¿Están escolarizados? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otros: _____

20. ¿Cuántas personas de las que viven en su casa son adultos mayores? *

21. ¿Cuántas personas de las que viven en su casa son bachilleres? *

22. ¿Cuántas personas de las que viven en su casa tienen educación superior? *
(Técnica, Tecnológica, Universitaria)

23. ¿Alguna de las personas que vive en su casa tiene una discapacidad o enfermedad? *

Indique quién, edad y qué tiene.

24. Ingresos familiares *

Marca solo un óvalo.

- Menos de \$ 1.160.000 (menos de un salario mínimo)
- Entre \$ 1.160.000 y \$ 2.320.000 (entre uno y dos salarios mínimos)
- Entre \$ 2.320.000 y \$ 4.640.000 (entre dos y cuatro salarios mínimos)
- Más de \$ 4.640.000 (más de cuatro salarios mínimos)

25. Origen de los ingresos familiares *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Salario
- Arrendamientos
- Pensiones y jubilación
- Subsidios y ayudas del Gobierno
- Becas y ayudas educativas
- Trabajos a domicilio
- Emprendimiento o Negocio propio
- Trabajo como independiente
- Servicios profesionales
- Otros: _____

26. Si desea agregar algún comentario o información relacionada con lo que ha registrado hasta ahora puede utilizar este espacio.

Apéndice E. Cuestionario Socioemocional.

CUESTIONARIO SOCIOEMOCIONAL

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Reconozco mis emociones.	<input type="checkbox"/>				
Soy capaz de regular mis emociones.	<input type="checkbox"/>				
Expreso mis emociones cuando es necesario.	<input type="checkbox"/>				
Identifico las emociones de los demás.	<input type="checkbox"/>				
Soy empático y solidario con los demás.	<input type="checkbox"/>				
Soy asertivo (buena comunicación, buen trato) en las relaciones con los demás.	<input type="checkbox"/>				
Resuelvo los conflictos sin violencia.	<input type="checkbox"/>				
Me siento querido(a), respetado(a) y aceptado(a) en casa.	<input type="checkbox"/>				
En casa tenemos espacios y momentos para compartir como familia.	<input type="checkbox"/>				
En casa me escuchan cuando hay una situación que me afecta.	<input type="checkbox"/>				
Establecemos acuerdos como familia, según la situación que se presente.	<input type="checkbox"/>				
Reconozco la figura de autoridad en mi hogar.	<input type="checkbox"/>				
Hay normas y límites claros para todos en mi hogar.	<input type="checkbox"/>				

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Cumplo con las normas y límites de mi hogar.	<input type="checkbox"/>				
Me siento querido(a), respetado(a) y aceptado(a) en la escuela.	<input type="checkbox"/>				
Acepto y respeto a los demás tal y como son.	<input type="checkbox"/>				
Tomo decisiones responsables (pensando en las consecuencias).	<input type="checkbox"/>				
Resulto involucrado en situaciones conflictivas en la escuela.	<input type="checkbox"/>				

Apéndice F. Entrevista a docentes y estudiantes.



Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en estudiantes de la Escuela Normal Superior de Envigado.

Entrevista a docentes y estudiantes del grupo 10-3

1. ¿Cómo percibes, en general, la convivencia escolar en 10-3?
2. ¿Cuáles son las posibles causas que ocasionan conflictos en el aula (10-03)?
3. ¿Consideras importante el aprendizaje socioemocional en la escuela? Explica tu respuesta.
4. ¿Qué factores posibilitadores y qué barreras identificas para la educación socioemocional en la ENSE?

Apéndice G. Pretest – Valoración de habilidades sociales y emocionales.

Ejes e indicadores del Pretest.

Ejes	Indicadores
Eje 1. Autoestima – conciencia emocional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expreso claramente mis ideas y necesidades. 2. Cuido mi apariencia personal. 3. Me respeto a mí mismo (validando mis cualidades y límites). 4. Reconozco mis fortalezas. 5. Manifiesto actitudes de autocuidado. 6. Siento seguridad al interactuar con los demás. 7. Me preocupo por el bienestar de los demás. 8. Reconozco y valido las emociones de los demás. 9. Ninguna de las anteriores.
Eje 2. Manejo de emociones – regulación / autonomía emocional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expreso cómo me siento ante diferentes situaciones. 2. Regulo la expresión de mis emociones (sobre todo la ira). 3. Actúo de forma asertiva en situaciones que me enojan. 4. Tengo tolerancia ante situaciones que me frustran. 5. Presento pocos cambios en mis estados de ánimo. 6. Me siento responsable de las emociones que siento. 7. Regularmente me encuentro de buen humor. 8. Soy congruente con lo que siento y expreso. 9. Ninguna de las anteriores.
Eje 3. Convivencia – competencia social.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respeto diferentes formas de pensar y/o actuar de los demás. 2. Convivo respetuosamente con mis compañeros. 3. Me dirijo a los demás por su nombre y no por apodos. 4. Se me facilita desarrollar actividades con otros. 5. Trabajo en equipo sin inconvenientes. 6. Comparto mis elementos e ideas.

	<ol style="list-style-type: none">7. Ayudo a compañeros cuando lo requieren.8. Aviso a una autoridad en el momento que agreden a alguien.9. Ninguna de las anteriores.
<hr/>	
Eje 4. Reglas y acuerdos – competencia social.	<ol style="list-style-type: none">1. Cumplo la mayoría de reglas y acuerdos del salón y la escuela.2. Acepto la dirección del maestro.3. Sigo reglas y acuerdos, aun cuando no me observan.4. Expreso asertivamente desacuerdo con alguna regla o acuerdo.5. Soy capaz de llegar a acuerdos en forma respetuosa.6. Me intereso por diferentes opiniones para elaborar un acuerdo.7. Propongo reglas o acuerdos de convivencia en el salón o escuela.8. Respeto y cedo ante reglas y acuerdos a pesar de no estar de acuerdo con ellos.9. Ninguna de las anteriores.
<hr/>	
Eje 5. Resolución de conflictos y habilidades para la vida	<ol style="list-style-type: none">1. Escucho con atención y respeto el punto de vista de los demás.2. No me involucro en conflictos en la escuela y su entorno.3. Me involucro para ayudar a solucionar conflictos propios y ajenos dentro del salón y en la escuela.4. Soy capaz de negociar con otros para solucionar un conflicto.5. Recupero fácilmente la calma después de un conflicto.6. No apoyo ni participo en agresiones a otros.7. Me intereso en el bienestar propio y del otro después de un conflicto.8. Se me facilita tomar decisiones sin la aprobación de otro.

9. Ninguna de las anteriores.

6. Familia -
docentes.

1. Concibo a mi familia como apoyo en toda situación.
 2. En casa tengo todas las condiciones para llegar a la escuela de forma adecuada.
 3. Mi familia me pregunta constantemente por mis procesos escolares.
 4. Constantemente tenemos espacios en familia para compartir nuestros estados de ánimo y decisiones.
 5. Todos mis docentes permiten espacios de escucha y conversación.
 6. Acudo a mis padres y/o docentes cuando me involucro en situaciones conflictivas.
 7. Recibo acompañamiento por mis familiares y/o docentes para la resolución de un conflicto.
 8. Me siento seguro/a en todos los espacios escolares.
 9. Ninguna de las anteriores.
-

Apéndice H. Fichas técnicas de las actividades propuestas

Ficha técnica sesión N.º 1	
Nombre	Descubriendo lo que siento
Objetivo	Reconocer e identificar las emociones que se experimentan en diferentes situaciones
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Concepto y clasificación de las emociones
Técnicas y métodos	Taller experiencial de sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p style="text-align: center;">“Citas con horarios emocionales”</p> <p>La actividad consiste en tener encuentros de pocos minutos con compañeros diferentes para hablar de situaciones que generaron diferentes emociones, para esto, cada estudiante en una hoja debe dibujar un reloj colocando solo 4 horas: las 12, las 3, las 6 y a las 9. Ejemplo:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Los participantes se ubicarán en una mesa redonda y cuando todos tengan dibujado el reloj con las 4 horas ubicadas, se invitará a concretar citas con 4 compañeros, deberán de colocar sobre cada número el nombre de los 4 compañeros con los que se encontrará. Se dan 5 minutos para concretar las citas.</p> <p>En el momento que todos tengan definidas sus citas, se dispondrán 5 minutos para el desarrollo de cada cita. El facilitador llevará el seguimiento del tiempo y va dando el comando para cambiar de cita.</p> <p>La orientación es que, en cada cita, se deben contar una experiencia en donde hayan experimentado determinada emoción, se propone:</p> <p>Cita de la 1: Alegría – Felicidad Cita de las 2: Asombro – Sorpresa Cita de las 3: Tristeza Cita de las 4: Miedo.</p>

	(Tiempo: 25 minutos)																										
Desarrollo	<p>Después de culminar las citas, se juega al <i>Tingo, Tingo, Tango</i>, se pasa una pelota o un objeto y cuando se diga Tango, al estudiante que le quedó el objeto, se invita a sacar una tarjeta (de las que se tienen con los nombres de las emociones abordadas) según la emoción, se socializa las experiencias contadas por el dúo que le correspondió, luego se abre la oportunidad de que otros compartan sobre lo conversado en torno a esa emoción y adicionalmente se hacen unas preguntas de más: ¿Cómo se siente? ¿Qué función tiene? ¿Cómo la expresan (corporal y verbalmente)?</p> <p>De la misma manera se aborda el resto de las emociones. Es importante ir profundizando la importancia de reconocer cómo sentimos las emociones y de que todos la sienten de manera diferente.</p> <p>(Tiempo: 20 minutos)</p> <p>Utilizando el tablero o una cartelera se conceptualiza que es emoción y que es sentimiento. Según las respuestas de los estudiantes se va estructurando el concepto.</p> <p>Luego para mencionar las tipologías de emociones, se van nombrando, pidiendo que se haga el gesto con el que es expresada comúnmente y que con determinación colectiva se ubiquen en categorías. La idea es plasmar una clasificación:</p> <div style="text-align: center;"> <p>CUADRO 3.6 Clasificación psicopedagógica de las emociones</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">EMOCIONES NEGATIVAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2"><i>Primarias</i></td> </tr> <tr> <td>Miedo</td> <td>temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia</td> </tr> <tr> <td>Ira</td> <td>rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo</td> </tr> <tr> <td>Tristeza</td> <td>depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación</td> </tr> <tr> <td>Asco</td> <td>aversión, repugnancia, rechazo, desprecio</td> </tr> <tr> <td>Ansiedad</td> <td>angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><i>Sociales</i></td> </tr> <tr> <td>Vergüenza</td> <td>culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">EMOCIONES POSITIVAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Alegría</td> <td>entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor</td> </tr> <tr> <td>Amor</td> <td>aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión</td> </tr> <tr> <td>Felicidad</td> <td>bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>(Tiempo: 10 minutos)</p>	EMOCIONES NEGATIVAS		<i>Primarias</i>		Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia	Ira	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo	Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación	Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio	Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo	<i>Sociales</i>		Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia	EMOCIONES POSITIVAS		Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor	Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión	Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad
EMOCIONES NEGATIVAS																											
<i>Primarias</i>																											
Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia																										
Ira	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo																										
Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación																										
Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio																										
Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo																										
<i>Sociales</i>																											
Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia																										
EMOCIONES POSITIVAS																											
Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor																										
Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión																										
Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad																										
Cierre	<p>Para la retroalimentación, se solicita a los estudiantes que voluntariamente se responda a las preguntas:</p> <p>¿Qué aprendiste nuevo sobre las emociones? ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido? ¿Por qué es importante tener conciencia de nuestras emociones?</p> <p>(Tiempo: 5 minutos)</p>																										

Recursos o materiales	Hoja/cuaderno, lápiz/lapicero, cronómetro, pelota, cartulina con emociones, marcadores, cartelera.
------------------------------	--

Ficha técnica sesión N.º 2	
Nombre	La emoción es acción
Objetivo	Reconocer la relación entre pensamiento – sentimiento y acción.
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Pensamiento Acción Emoción Relación entre pensar, sentir y hacer.
Técnicas y métodos	Taller experiencial
Tiempo	1, 5 horas
Fase inicial	<p>Se inicia el espacio saludando, preguntando cómo se sienten y organizando al grupo en una mesa redonda para disponerse a escuchar el cuento del monstruo de colores. Se propone poder contarlo con imágenes, títeres planos o con la proyección de video:</p> <p>https://youtu.be/NmMOKND8g</p> <p>Para esta narración se sugiere interactuar constantemente con los participantes haciendo preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué nombre le pondrían al protagonista? (podemos quitarle la denominación de monstruo) - ¿En algún momento te has sentido, así como el protagonista? ¿confundido/a de no saber ni qué siente? - ¿Cuáles son las situaciones que nos hacen sentir alegría/tristeza/rabia/calma? (hacerlas a medida que se vayan mencionando las diferentes emociones) - ¿Con qué color identificarían la alegría? ¿Le cambiarían el amarillo? (Así con cada una) <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
Desarrollo	<p>Después de hacer la reflexión del cuento anterior, se invita a pensar sobre la relación de las emociones, con los colores y las reacciones que mencionaban mientras estaba con cada emoción.</p> <p>Para así, pasar a la actividad en donde los participantes sean quienes relacionen algunas emociones con los pensamientos y acciones que podemos vivenciar. Por tanto, se colocan las siguientes afirmaciones en el orden indicado:</p>

Columna A Sentimiento	Columna B Pensamiento	Columna C Comportamiento
Rabia	"Nada estará bien, la ausencia de papá hará que sea difícil salir adelante para todos en la casa"	Llorar desconsoladamente
Alegría	"¿Cómo puede ser una persona tan despreciable? De verdad que me dan ganas de vomitar"	Vomitir y/o marearse
Tristeza	"Jamás me había sentido tan bien, es como vivir mi sueño, ojalá y no terminara nunca"	Sonreír y abrazar
Asombro	"No quiero ver nunca más a esa persona, ¡es injusta la hipocresía con la que trata a la gente!"	Golpear un objeto
Asco	"¡Es una maravilla! Que sorpresa para mí verte tan cambiado/a"	Abrazar y gesticular en modo de sorpresa.

Se invita a los estudiantes a que con un marcador unan las afirmaciones que se relacionan entre la columna A, B y C.

Al finalizar se socializa y se indaga sobre ¿Será primero el pensamiento o el sentimiento? ¿pensamos para actuar o actuamos para pensar? ¿cómo podríamos mejorar nuestras acciones impulsivas? ¿todos pensamos igual ante una emoción? ¿De qué dependen nuestros pensamientos?

(Tiempo: 15 minutos)

Se organizan dos equipos para jugar a las charadas, por lo que de cada equipo deben participar todos sus participantes de uno en uno. Después de que estén organizados, irá pasando uno a uno de los participantes y el facilitador deberá entregar un papelito o decir en secreto una emoción, la cual debe ser gesticulada por quién le corresponda y adivinar la emoción por su equipo.

Para este juego no se puede hablar verbalmente, solo hablar con el lenguaje corporal según la emoción.

Se proponen las siguientes emociones: (rabia, alegría, pena, asombro, terror, tristeza, asco, interés, ternura, frustración, preocupación, enamoramiento). Al adivinar la emoción, se pregunta sobre pensamientos que pueden surgir en ese estado y reflexionar si nos generan bienestar o no.

La intención de esta dinámica es reconocer las diferentes expresiones de las diversas emociones por los otros.

	(Tiempo: 20 minutos)
Cierre	Para la retroalimentación de esta sesión se indica que cada uno deberá de escribir la reflexión de lo aprendido. (Tiempo: 10 minutos)
Recursos o materiales	Hoja/cuaderno, lápiz/lapicero, títeres planos o imágenes o elementos audiovisuales, marcador, tablero o cartelera.

Ficha técnica sesión N.º 3	
Nombre	Entendiendo la razón de las emociones
Objetivo	Identificar las funciones de las emociones en la relación con el otro y consigo mismo.
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Función de las emociones
Técnicas y métodos	Taller experiencial
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p>Los participantes se organizan en 7 grupos sentados en el suelo, y como actividad de partida, se visualizará un costo video de la película <i>Intensamente</i>, en donde se evidencia diferentes posturas y sentimientos en una misma situación y cómo las emociones toman el control. Se visualiza en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=cB2CUdv_aHQ</p> <p>Durante el video, se indaga si reconocen cuales son las emociones que se representan. Solo se identifican y no se reflexiona al respecto.</p> <p>(Tiempo: 10 minutos)</p>
Desarrollo	<p>Como actividad central, después de ver el video, a cada equipo se le asigna una emoción y deberán responder creativamente (con una cartelera o rótulos o dibujos) a las siguientes preguntas: <u>¿Por qué y Para qué sentimos</u> <u>alegría/tristeza/enojo/asco/miedo/amor/ansiedad?</u></p> <p>Cada equipo tendrá que salir a exponer sus respuestas al resto de los compañeros. Durante la socialización, se irá tomando nota de lo que se exponga en el tablero y se reciben retroalimentaciones de otros equipos. Para esta actividad, guiarse del siguiente soporte:</p>

CUADRO 3.1 <i>Funciones de las emociones</i>	
<i>Emoción</i>	<i>Función</i>
Miedo	– Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia.
Ansiedad	– Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos.
Ira	– Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente.
Tristeza	– No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes.
Asco	– Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud.
Alegría	– Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos.
Amor (enamoramiento)	– Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie.

(Tiempo: 35 minutos)

Cierre	<p>Para finalizar se observa un video cortito en donde explican la función de las emociones aparecidas en el video que se vio al iniciar. Link del video: https://www.youtube.com/watch?v=HQg3UrS1Vbo</p> <p>y se cierra con la intervención de 3 participantes sobre la conclusión que sacamos sobre la importancia de las emociones en nuestras vidas. Sensibilizando en que ninguna es buena ni mala.</p> <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
Recursos o materiales	Pliego de cartulina, papel bond o papel kraft, marcadores, colores, elementos audiovisuales, marcador borrable, tablero.

Ficha técnica sesión N.º 4	
Nombre	¿Siento para actuar o actúo para sentir?
Objetivo	Reconocer las acciones de los sentimientos y las consecuencias que estas traen.
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Regulación de emociones
Técnicas y métodos	Taller Sensibilización
Tiempo	1,5 horas
Fase inicial	<p>Se inicia el espacio, reproduciendo un video en el que se muestra diferentes situaciones de diferentes personajes en los que emerge una emoción.</p> <p>Al visualizar el video, aprovechar los espacios en silencio para preguntar qué emoción experimenta el personaje. Link del video: https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA</p> <p>Al finalizar se retoma cada situación expuesta y se pregunta</p>

	<p>¿De qué depende las reacciones de los personajes? ¿De qué y quién depende las emociones que experimentaron? ¿Qué pensamientos creen que surgieron en cada situación? ¿Con qué pensamientos podrían cambiar esas situaciones?</p> <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Para continuar, se ubican a los participantes en una mesa redonda y se invitará a alguien que voluntariamente cuente una situación que le haya causado alegría, que describa como se sentía, qué pensamientos tenía y qué cambiaría de algún pensamiento o de la situación misma. Así mismo, se hace con la tristeza, con el miedo, con la sorpresa y estrés.</p> <p>Se hace énfasis sobre en que situación o emoción harían más cambios y por qué.</p> <p>Para colocar en práctica lo que se ha conversado, cada uno recibirá una ficha con unas situaciones a las cuales le plantearán opciones de afrontar dicha situación. Las situaciones son:</p> <div data-bbox="406 882 1169 1218"> </div> <p>(Tiempo: 30 minutos)</p>
<p>Cierre</p>	<p>En el cierre del encuentro, se socializan las opciones propuestas por los estudiantes y se reflexiona de la importancia de tomar conciencia de lo que sentimos, de los pensamientos que surgen y cuáles son las maneras de tener bienestar en cada situación.</p> <p>Por otro lado, se menciona la importancia de convertir a la voz interior en la mejor aliada, con ella logramos responder de manera regulada a las situaciones y generarnos bienestar: <i>Voz Interior: Se trata de esa voz con la que dialogamos a todas horas, en ocasiones llamada «la voz de la conciencia», «voz mental» o también «diálogo interno».</i></p> <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
<p>Recursos o materiales</p>	<p>Elementos audiovisuales, marcador borrable, tablero, ficha con actividad, lápiz, lapicero.</p>

Ficha técnica sesión N.º 5	
Nombre	¿Cómo navego con mis emociones?
Objetivo	Conocer y practicar técnicas de regulación emocional.
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Técnicas de regulación emocional
Técnicas y métodos	Taller experiencial
Tiempo	2 horas
Fase inicial	<p>Para iniciar, se preguntará uno a uno cómo se siente el día de hoy.</p> <p>Para empezar la sensibilización sobre la regulación emocional, se disponen a la lectura de la siguiente pequeña historia:</p> <p style="text-align: center;"><i>Lagartijas saltando</i></p> <p>Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando de pronto una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.</p> <p>Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se mordiera la lengua.</p> <p>Otra persona que pasaba por ahí pensó que el joven estaba atacando a la mujer y corrió para salvarla de él. En medio de todo el alboroto, la policía llegó.</p> <p>¿Cuál fue la problemática de la historia? ¿De qué manera se pudo evitar el incidente?</p> <p>(Tiempo 15 minutos)</p>
Desarrollo	<p>Haciendo reflexión en la situación que se desencadenó en la historia anterior y la incorrecta interpretación que hubo en las personas implicadas, se hace consciencia de la importancia de poder expresar lo que sentimos y pensamos de manera adecuada para poder resolver situaciones de manera oportuna.</p> <p>Luego, se organiza a los participantes en 8 grupos, se dispone a sacar una caja mágica, (simularla con una caja pequeña de cartón o de cualquier material que se facilite), en esta deben guardarse ocho sobres con la información de diferentes técnicas de</p>

regulación de emociones. Cada sobre contendrá la información de las siguientes prácticas:

- **Respiración de a 4**
- **Meditar**
- **Mi lugar seguro**
- **Dibujar Mandalas**
- **Actividad física**
- **Preguntar ¿Qué haría desde el amor?**
- **Regalarse y regalar una sonrisa**
- **Uso del agua**

Cada equipo tendrá 10 minutos para leer la información y luego socializarla con el resto del equipo, se dice que con preferencia se debe hacer una pequeña muestra práctica de lo que concierne a cada práctica.

El facilitador deberá acompañar la práctica de “mi lugar seguro” para desarrollarla completa, debido a que junta varias técnicas.

Prácticas de regulación emocional:

- 1. Respiración de a 4:** *Respire consciente y atentamente a cada instante. Esta práctica le permitirá ubicarse en el momento presente y equilibrar emociones. Deberá respirar en 4 tiempos (4 segundos para inhalar, 4 segundos para sostener, 4 segundos para exhalar y 4 segundos para volver a iniciar con el proceso)*
- 2. Meditar:** *Dedique 5 o 10 minutos diarios a meditar (cierre los ojos, respire, conéctese con el aquí y el ahora). Practique, de igual manera, esta herramienta con sus estudiantes. Este ejercicio desarrolla la concentración.*
- 3. Mi lugar seguro:** *Este ejercicio les mostrará cómo usar la imaginación para encontrar una escena o un lugar que los haga sentirse seguros, cómodos y felices. Este podría ser un lugar real donde saben que se sentirán bien y en control, o podría ser un lugar de la imaginación o una imagen que hayan visto. [Sugiera algunos ejemplos: en una playa, en la casa de su abuela.] Pónganse cómodos. Cierren los ojos o miren la punta de los zapatos. Respiren profundo y con firmeza. Traigan una imagen de un lugar donde se sientan seguros, tranquilos y felices. Imaginen que están de pie o sentados allí. ¿Se pueden ver ahí? En su imaginación, miren alrededor. ¿Qué ven? ¿Qué pueden ver cerca? Miren los detalles. Observen los diferentes colores. Imagínense estirar y tocar. ¿Cómo se siente? Ahora*

miren más lejos. ¿Qué pueden ver alrededor? ¿Qué hay en la distancia? Trate de ver los diferentes colores, formas y sombras.

Este es su lugar especial y pueden imaginar que hay lo que ustedes quieren que haya. Cuando están allí, se sienten tranquilos y en paz. Imaginen sus pies descalzos en el suelo. ¿Cómo se siente el suelo? Caminen lentamente, tratando de notar las cosas allí. Trate de ver cómo se ven y cómo se sienten. ¿y qué pueden oír? Tal vez los suaves sonidos del viento, de los pájaros, o del mar. ¿Pueden sentir el calor del sol en la cara? ¿Qué pueden oler? ¿Tal vez es el aire del mar, o las flores, o su comida favorita? En este lugar especial, pueden ver las cosas que quieren, e imaginárselas, tocarlas y olerlas, y escuchar sonidos agradables. A medida que su mente se tranquiliza, su cuerpo comenzará a relajarse. Se sienten tranquilos y felices.

Ahora imaginen que alguien especial está con ustedes en su lugar. Es alguien que es un buen amigo, alguien fuerte y amable. Él o ella están allí para ayudarlos y cuidarlos. Imagínense caminando y explorando su lugar especial lentamente con esta persona. Se sienten felices de estar juntos. Esta persona es su ayudante y es buena para solucionar problemas. Solo miren en su imaginación una vez más. Den un buen vistazo. Recuerden que este es su propio lugar especial. Siempre estará allí. Siempre pueden imaginar que están ahí cuando quieran sentirse tranquilos y seguros y felices. Sus ayudantes siempre estarán allí cuando lo deseen. ¿está bien? Ahora tomen una respiración profunda, y prepárense para abrir los ojos y salir de su lugar especial por ahora. Pueden volver cuando quieran. Lentamente, lentamente, tomen conciencia de su entorno aquí y ahora. Noten la silla debajo de ustedes y sientan que sus pies tocan el suelo. Muevan y estiren suavemente sus extremidades. Cuando se sientan listos, abran los ojos. Al hacerlo, noten cómo se sienten tranquilos, relajados y felices.

Apoyo a la recuperación de los estudiantes en situaciones de emergencia | Sesiones de clase 27 Para terminar este ejercicio, pregunte a los participantes lo que imaginaron. Pregunte cómo les hizo sentir. Señale la conexión entre la imaginación y los sentimientos. Subraye que pueden tener control sobre lo que ven con los ojos de su mente y, por lo tanto, sobre cómo se sienten. Recuérdeles que esto es algo positivo para hacer, que pueden imaginar estar allí siempre que se sientan infelices o asustados, y que les hará sentirse mejor. Además, explique que imaginar este lugar especial será más fácil cada vez. Esta es una técnica que necesita práctica, y es importante que los

participantes entiendan que se hace más fácil cuanto más la practiquen. (Adaptado y citado de Smith, Dyregrov y Yule, 2002).

- 4. Dibujar Mandalas:** *Invite a sus estudiantes a realizar un dibujo, pintar un mandala o redactar un escrito. Permítales ser creativos y tenga presente: “Lo que yo creo (de creer), yo lo creo (de crear)”. Es un buen ejercicio para liberar el estrés.*
- 5. Actividad física:** *Cuando se sienta estresado, salga a caminar, respire y conéctese con todo lo que encuentre a su alrededor: los sonidos, los olores y las sensaciones del cuerpo. Sea consciente del momento y no tenga expectativas de la experiencia. ¡Déjese sorprender! Hacer ejercicio (trotar, un deporte, gimnasio) hace que el cuerpo se mueva así mismo las emociones.*
- 6. Preguntar** *¿Qué haría desde el amor?: Cuando no sepa cómo actuar en una situación difícil pregúntese: ¿Qué haría desde el Amor?, para que así, la respuesta germine desde el corazón. Siempre el Amor es la mejor guía.*
- 7. Regalarse y regalar una sonrisa:** *Sonría sin motivo, asuma el riesgo que lo juzguen por loco. Siempre hacer un presente con una sonrisa cambia estados de ánimo.*
- 8. Uso del agua:** *Tome mucha agua (potable) durante el día. Es la mejor medicina. Si necesitas relajarte, toma una ducha dejando correr el agua desde la cabeza. Hacerse consciente de cómo el agua recorre como símbolo de que todo fluye y se limpia.*

(Tiempo: 30 minutos)

Para la práctica de lo aprendido, se desarrollará de manera individual. En donde tendrán que redactar y relacionar una situación, el sentimiento que genera, las acciones que realizaría, las consecuencias que conllevaría y la práctica que usaría para regular la emoción.

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Situación</th> <th>Emoción(es) (Qué senti)</th> <th>Acción(es) (Cómo reaccioné, qué hice)</th> <th>Consecuencia(s) (Qué pasó después a causa de mis acciones)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ejemplo: Un amigo cogió mi cuaderno sin pedirme permiso.</td> <td>Rabia</td> <td>Le grité en frente de todo el salón y le quité mi cuaderno de las manos.</td> <td>Ahora él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Situación 1.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Situación 2.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(Tiempo: 20 minutos)</p>	Situación	Emoción(es) (Qué senti)	Acción(es) (Cómo reaccioné, qué hice)	Consecuencia(s) (Qué pasó después a causa de mis acciones)	Ejemplo: Un amigo cogió mi cuaderno sin pedirme permiso.	Rabia	Le grité en frente de todo el salón y le quité mi cuaderno de las manos.	Ahora él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.	Situación 1.								Situación 2.							
Situación	Emoción(es) (Qué senti)	Acción(es) (Cómo reaccioné, qué hice)	Consecuencia(s) (Qué pasó después a causa de mis acciones)																						
Ejemplo: Un amigo cogió mi cuaderno sin pedirme permiso.	Rabia	Le grité en frente de todo el salón y le quité mi cuaderno de las manos.	Ahora él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.																						
Situación 1.																									
Situación 2.																									
Cierre	<p>Para finalizar el espacio, se socializará las respuestas de los participantes en el cuadro y se profundizará respondiendo a la pregunta ¿De qué manera puedo navegar en las situaciones con mis emociones a bordo?</p> <p>(Tiempo: 5 minutos)</p>																								
Recursos o materiales	Hoja/cuaderno, lápiz/lapicero, caja																								

Ficha técnica sesión N.º 6	
Nombre	Todo lo que siento suma a mi historia
Objetivo	Reconocer la importancia de las emociones en las decisiones y en la salud de una persona.
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Somatización de emociones Consecuencias de las emociones
Técnicas y métodos	Taller Sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	Para iniciar el encuentro se dispone al grupo para visualizar un video que evidencia el efecto de las emociones en nuestras decisiones y en el cuerpo físico. El video se encuentra en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=KsThEXZS9wI

	<p>Después de observarlo, se cuestiona sobre: Según el video ¿primero fue la acción o la emoción? ¿el cambio de emociones qué ocasionaba en los personajes? ¿cuáles serían las conclusiones con referencia a la relación entre las emociones y las realidades que vivimos?</p> <p>Después de dar respuesta se hace énfasis en que en esta sesión se abordará la relación que tiene mi expresión y regulación emocional con la salud mental y física, lo cual, permite ver como nuestros sentimientos son parte fundamental en la historia que vamos construyendo en nuestra vida.</p> <p>(Tiempo:15 minutos)</p>
Desarrollo	<p>Para el desarrollo, se ubican a los participantes en dos grupos y a cada uno se le entregará una hoja con una información sobre una afirmación relevante para el tema. La indicación será que cada equipo debe plasmar en un pliego de papel Kraft los mensajes claves que puedan consolidar de la información entregada o plasmarlo a través de un organizador gráfico.</p> <p>La información entregada será la siguiente:</p> <p>Grupo 1: “Todo de mí habla de lo pienso y siento”</p> <p>La comunicación verbal y la no verbal son una constante al momento de relacionarnos con otros y por medio de ambas estamos expresando lo que sentimos y pensamos. Sin embargo, a veces el lenguaje que se expresa con el habla difiere de lo que la postura y gestos dicen.</p> <p>Por tanto, muchas personas que son conscientes de esto se fijan más en lo que expresan los gestos en la cara, los ademanes de las manos y la postura del cuerpo, porque todo esto habla por la persona sin que se mencione una sola palabra.</p> <p>Así que la invitación es que en la comunicación podamos expresar no solo con las palabras, sino también con el tono, con la mirada, sonrisa, cuerpo... al hacerse consciente de esto, revelará ocasiones en las que estamos diciendo cosas que no pensamos ni sentimos.</p> <p>Como actividad práctica. En parejas, cada participante contará algo (alguna experiencia) por medio de gestos y señas. Al finalizar se hace énfasis en cómo logramos compartir un mensaje sin necesidad de abrir la boca.</p>

Grupo 2: “Lo que no expresamos causa daño al cuerpo”

Los pensamientos y las perspectivas de cada situación van generando emociones, las cuales tienen una función en el desenvolvimiento social y para ello es nuestra responsabilidad liberar y expresar el sentir y pensar.

Está científicamente comprobado que los sentimientos no expresados se somatizan en algún lugar del cuerpo y esto quiere decir que causan daño en algún tejido, órgano o parte del organismo. Además, que muchas veces se acumulan tantas emociones no expresadas que con el paso de los años hacen aparecer enfermedades.

Sin embargo, esto requiere de tener responsabilidad sobre como expresamos lo que sentimos y nos autorregulamos para no herir ni causar daño a quién me escucha.

A continuación, un ejemplo de la somatización de emociones:



Se da tiempo a los equipos para que construyan la cartelera de aproximadamente 20 minutos. Al transcurrir el tiempo, se invita a la socialización. A medida que socialicen se debe hacer retroalimentación o profundización.

(Tiempo: 35 minutos)

Cierre

Para finalizar el espacio, se hará la pregunta para todos los participantes: **¿Qué sucede cuando expreso un mensaje que no quiero expresar?** y a manera de lluvia de ideas se va respondiendo según lo aprendido.

	(Tiempo:10 minutos)
Recursos o materiales	Video beam, elementos audiovisuales, pliego de papel Kraft, hoja con contenido y marcadores.

Ficha técnica sesión N.º 7	
Nombre	Todos somos uno
Objetivo	Reconocer que los otros son semejantes y distintos a la vez.
¡A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Concepto de El otro
Técnicas y métodos	Taller experiencial Sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p>“Reflexionando al ritmo de la música”</p> <p>Para iniciar el espacio, se organiza a los participantes en una mesa redonda y se reproduce la canción “somos uno” de Axel. Se indicará que debemos escuchar con atención y que al finalizar la canción, deben mencionar la frase o el mensaje que más quedó resonando.</p> <p>El link de la canción: https://www.youtube.com/watch?v=1MibkygUPLU</p> <p>(Tiempo: 10 minutos)</p>
Desarrollo	<p>Después de conversar sobre los mensajes de la canción de Axel, se pegará dos rótulos en el tablero de manera que no puedan leer los mensajes que llevan escritos.</p> <p>Los mensajes serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos somos uno o todos somos iguales - Mis derechos terminan donde comienzan los derechos del otro <p>Luego, se pide que alguien voluntariamente pase al frente y voltee alguno de los rótulos y a medida que se descubran se hace profundización en ellos a través de actividades que permitan la participación de todos.</p> <p>Mensaje 1: “Todos somos uno o todos somos iguales”</p> <p>Es importante para fortalecer las competencias sociales, una buena comunicación y el respeto... reconocer que el otro es igual</p>

a mí, cuando quitamos todas las etiquetas y percepciones que tenemos, queda una persona con mucha semejanza a lo que soy.

Para esto, se pide que algún estudiante pase al frente y se siente en medio de todos y se entregará 2 post its a los demás participantes dándoles la indicación de que escriban en un papelito características positivas del compañero y en otra las negativas. Se pide que no se muestre a nadie lo que escriben.

Cuando finalicen, se recoge y de manera confidencial no se lee lo que cada uno escribió, pero luego se pegan los post its en diversas partes del cuerpo del compañero que esté en medio de todos.

Después de ello, se hace referencia de que todo lo que pegaron sobre el compañero son etiquetas y percepciones que cada uno construye, pero que la verdadera identidad y esencia del otro va mucho más allá.

Entonces se retiran física y conscientemente las etiquetas (post its) puestas en su compañero/a y que se pregunten ¿A quién ven? Para reflexionar en afirmaciones como las siguientes:

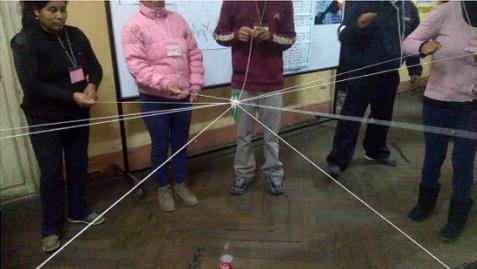
- "Esta persona es un ser humano, como yo".
- "Esta persona tiene un cuerpo y una mente, como yo".
- "Esta persona tiene sentimientos, emociones y pensamientos, como yo".
- "Esta persona, en algún momento, ha estado triste, como yo".
- "Esta persona, en algún momento, ha estado decepcionada, enojada, herida o confundida, como yo".
- "Esta persona ha experimentado dolor físico y dolor emocional, tal como yo".
- "Esta persona desea liberarse del dolor y la infelicidad, como yo".
- "Esta persona desea estar segura, sana y amada, como yo".
- "Esta persona desea ser reconocida y amada, tal como yo".
- "Esta persona desea ser feliz, como yo".

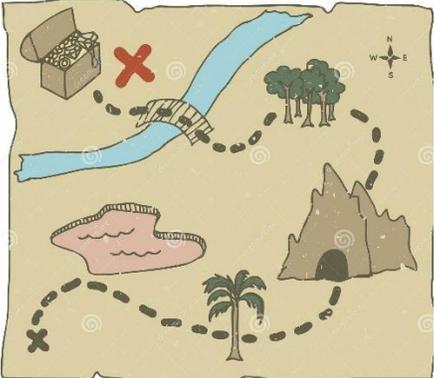
Mensaje 2: “Mis derechos terminan donde comiencen los derechos del otro”

Para abordar este mensaje se juega a “Cultura chupística” diciendo: “Cultura Chupística de los Derechos que tenemos como personas” cada participante deberá mencionar un derecho que conozca y se hace la ronda con la intención de que todos mencionen un derecho (pueden repetir).

	<p>Reforzando lo que acaban de aportar, se menciona que todos tenemos todos esos derechos que mencionaron y se mencionan algunos que hayan quedado por fuera. Además, se enfatiza que todos tenemos los mismos derechos por el hecho de ser humanos, por lo que, así como defendiendo mis derechos, debo respetar los de los demás.</p> <p>“Tus derechos terminan donde empiezan los derechos de los demás”: esta es la regla general para poder vivir plenamente todos los derechos humanos. La idea es que cuando tus palabras o acciones afectan la vida de otra persona es justo en ese momento donde puedes identificar tus límites.</p> <p>Ejemplo: El derecho a la libertad de expresión no respalda a las expresiones que conlleven a violencias de cualquier tipo en contra de una persona o un grupo social. Tampoco las que sean enunciadas con dolo o burla sobre asuntos sensibles de la sociedad. Lo mismo aplica para insinuaciones que busquen fomentar el escándalo público, las calumnias o el rechazo social.</p> <p>Como actividad práctica, se hace un mini-conversatorio sobre en qué situaciones de la vida han evidenciado que se les ha vulnerado alguno.</p> <p>(Tiempo: 30 minutos)</p>
Cierre	<p>Como actividad de cierre, se pide que cada uno plasme en un dibujo lo reflexionado el día de hoy.</p> <p>(Tiempo: 20 minutos)</p>
Recursos o materiales	<p>Mencionar o listar los materiales que se requieren para el desarrollo de las actividades.</p>

Ficha técnica sesión N.º 8	
Nombre	Cuatro o más manos hacen más que dos
Objetivo	Fortalecer habilidades de trabajo en equipo
¿A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Importancia del trabajo en equipo
Técnicas y métodos	Taller experiencial
Tiempo	1 hora
Fase inicial	Actividad lápiz a la botella

	<p>Para iniciar se ubican en un círculo (todos de pie), y se les entrega a cada uno una punta de lana que lleva amarrado un lápiz. En el centro habrá una botella con un embudo estrecho y la misión está en que todos sosteniendo el lápiz desde cada punta de lana que tiene en sus manos deben introducirlo en la botella.</p> <p>Ejemplo:</p>  <p>Al lograr el objetivo, se cuestionará en ¿Qué fue necesario para lograr el objetivo? ¿Qué fue lo que les pareció más difícil?</p> <p>(Tiempo: 10 minutos)</p>
Desarrollo	<p>Se observa el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=llTC-vipvyQ</p> <p>En donde se evidencia el trabajo en equipo de unos bichos y se indaga lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Sabían por qué estaban construyendo el pájaro? ¿Qué rescatan de la cooperación entre todos? ¿Qué importancia cobran los roles que tenían cada uno de los personajes? <p>Después de la reflexión y profundización del video se organizan 5 grupos para armar el mapa del tesoro del trabajo en equipo. A cada grupo se le entrega una palabra de las siguientes 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación - Compromiso - Confianza - Comunicación - Complementariedad <p>Cada grupo tendrá que describir con sus propias palabras a qué hace referencia esta palabra o característica del trabajo en equipo y luego escoger a una persona que los represente.</p> <p>Mientras ellos organizan... se dibuja en el tablero o cartelera un mapa de un tesoro escondido con 5 puntos claves en el que los representantes de cada grupo saldrán al frente y ubicarán la palabra en orden según la importancia o paso a paso que</p>

	<p>consideren debe abordarse para el trabajo en equipo. Cuando se ubiquen todas las palabras, cara representante compartirá lo que construyeron en cada grupo sobre la característica correspondida.</p>  <p>(Tiempo: 30 minutos)</p>
Cierre	<p>Nudo humano</p> <p>Para finalizar, se indicará a los participantes que se ubiquen en un círculo y después de saludar, se explicará en que se realizará una actividad en donde todos quedarán amarrado y deberán soltarse sin soltarse de las manos. Para ello, se indica que se sujeten de las manos con el compañero o la persona que tenga en sus diagonales.</p> <p>Cuando todos se sujeten, se debe verificar que ninguno tenga una mano sin sujetar otra y que no se hayan hecho círculos pequeños, sino que todos estén enlazados con todos.</p> <p>Luego, se da un tiempo de 4 minutos para que entre todos se desenrollen de la enredadera sin soltarse de las manos. Para ello tendrán que analizar muy bien como quedaron amarrados y escucharse entre todos para encontrar la solución.</p> <p>Se hace énfasis de que apliquen lo aprendido en la actividad anterior.</p> <p>Pasado los minutos, se reflexiona sobre qué funcionó y qué no. Sobre el aprendizaje que pudieron sacar de la actividad y de las emociones que surgieron.</p> <p>(tiempo: 10 minutos)</p>
Recursos o materiales	Lana, lápiz, botella, video beam, marcadores, amplificador de sonido, rótulos.

Ficha técnica sesión N.º 9

Nombre	Escucho, pienso, actúo
---------------	------------------------

Objetivo	Reconocer estrategias para la resolución de conflictos
¿A quién va dirigido?	Estudiantes, padres, madres, acudientes de familia, docentes, directivos.
Contenidos	Escucha Dialogo Resolución de conflictos
Técnicas y métodos	Taller Sensibilización
Tiempo	1 o 2 horas
Fase inicial	<p>“Teléfono roto”</p> <p>Se organiza a los participantes en un círculo, se da la orientación de que se irá pasando un comando de uno en uno al oído, el facilitador es quien dirá el mensaje a quien tenga a su lado, y todos pasarán en mensaje al que va teniendo a su derecha.</p> <p>El finalizar, la última persona que recibe el mensaje lo dirá en voz alta.</p> <p>Una vez escuchemos lo que el ultimo participante mencione en voz alta, se reflexiona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Si iniciamos y finalizamos con el mismo mensaje? - ¿Qué era necesario mantener durante toda la actividad? - ¿Cómo podríamos mejorar el resultado de la actividad? - ¿Cómo relacionamos esta actividad con alguna situación que experimentamos previamente? <p>(Tiempo: 10 minutos)</p>
Desarrollo	<p>El tema central se parte desde la visualización del siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=XQSd-fs_5DY</p> <p>Se indaga sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el problema central? ¿Cuál era la solución de los dos primeros personajes? ¿Cómo resolvieron la situación el conejo y el zorrillo? ¿En qué situaciones nos ha pasado algo similar? ¿Qué consejo le daríamos al oso y al reno? <p>“De las experiencias aprendemos”</p> <p>Se organiza con los participantes 3 equipos. A cada equipo se entregará una narración diferente con la cual debe realizar las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leer la narración en voz alta para que todos escuchen y comprendan la narración. - Identificar la acción que determina la solución de las situaciones problemáticas.

	<p>- Socializar con el resto de los equipos lo interpretado de la narración.</p> <p>A continuación, se especifica el tema para profundizar con cada equipo con la historia que le corresponde:</p> <p>Equipo 1: Comportamiento prosocial</p> <p>Equipo 2: Estrategias para solucionar conflictos</p> <p>Equipo 3: Solución de problemas como terceros. (Ver información complementaria al final de las Fichas Técnicas)</p> <p>Cada equipo tendrá 15 minutos para leer, reflexionar y preparar lo que compartirán con el resto de compañeros. Cuando todos están listos se les dará 5 minutos para que socialicen.</p> <p>(Tiempo:35 minutos)</p>
Cierre	<p>Se hace una retroalimentación con las 3 estrategias abordadas de resolución de conflictos.</p> <p>(tiempo: 10 minutos)</p>
Recursos o materiales	Hojas de trabajo, video beam, amplificador de sonido, marcadores.

Ficha técnica sesión N.º 10	
Nombre	Juego de Roles: solucionando conflictos
Objetivo	Practicar estrategias de resolución de conflictos
¡A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Resolución de conflictos
Técnicas y métodos	Taller experiencial
Tiempo	1 hora y ½
Fase inicial	<p>Se juega al tingo, tingo, tango y haciendo tres paradas, se pregunta a los participantes con qué emoción se sienten y luego de manera general se indaga si alguien se encuentra de una manera diferente.</p> <p>Luego, se pregunta si saben qué es un juego de roles, se escucha las apreciaciones y se profundiza con el concepto clave. (Tiempo:10 minutos)</p>

<p>Desarrollo</p>	<p>Se organizan 4 grupos y se les entrega en un papelito una situación conflictiva a la que ellos pueden estar expuestos y se da las indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deben colocar un nombre al equipo 2. Deben leer la situación 3. Haciendo memoria de todo lo abordado en las sesiones se reflexiona a que temática la relacionan. 4. Deben proponer acciones que den resolución al conflicto 5. Preparar la dramatización de la situación con la resolución escogida (todos deben participar) 6. Llevarla a la acción. <p>Las situaciones serán las siguientes:</p> <p>Grupo 1: La Aldea del Planeta</p> <p>En una Aldea de un pueblo indígena vivía Sasha, una joven de 20 años que había salido durante 12 años de su vivienda para estudiar y al volver, encontró a toda su comunidad viviendo en basura. Sus amigos de la infancia le contaron que hace 5 años la comunidad empezó a comprar los alimentos de la canasta campesina en un supermercado del pueblo más cercano y que ahora los plásticos, enlatados y embotellados, reposan en el suelo de las viviendas o en la orilla del río.</p> <p>Angustiada Sasha, conversa con varias personas de la Aldea para conocer las posibles causas de por qué siguen viviendo en medio de la basura y al ver que no han podido colocarse de acuerdo para buscar una solución. Convince a los amigos para que mejoren la comunidad.</p> <p style="text-align: center;">¿Qué soluciones encuentran?</p> <p>Grupo 2: ¿Qué hago en nombre del amor?</p> <p>Adriana y Diego son novios desde hace muy poco y a ella realmente le gusta. Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, y ella se emocionó muchísimo. Cuando llegó el sábado se puso la ropa que más le gustaba y sus mejores amigas, la acompañaron.</p> <p>Cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Aparte de Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada. Después de un rato, dos amigos de Diego, se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y sus amigas en la sala de la casa. Juan sacó un polvo que ni Adriana ni sus amigas habían</p>
--------------------------	---

visto antes—no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—y Diego y Juan comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás.

Adriana dijo: “No, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él, “Sólo pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era esto. Miró a una de sus amigas, quien movió su cabeza como diciendo no. “Es polvo mágico”, dijo Juan. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego. Luego él dijo: “Ya Adriana, tú me gustas mucho. Solo pruébalo.” “¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa (una amiga de Adriana). En seguida, trató de llevarse a Adriana y al voltear a donde estaba Diego le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró; se le veía muy molesto. “Eres estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca” y le dijo a Adriana: “¡Ya hazlo! No le hagas caso a tu amiga.” Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo que él no había fumado nada y que Adriana podía hacer lo que quisiera y le preguntó a Adriana: ¿Qué quieres hacer?”.

¿Cómo se solucionaría la historia?

Grupo 3: **Un Trabajo para Luisa**

Juan y Luisa conforman un matrimonio que vive y trabaja en Bogotá. Los dos trabajan, aunque no en empleos muy buenos, y tienen cuatro hijos. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial, es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. Recientemente, a Luisa le ofrecieron un mejor trabajo, con posibilidades de promoción rápida y con un salario mayor a lo que ahora ganan los dos juntos. Aceptarlo, sin embargo, implicaría trasladarse a otra ciudad, por lo que Juan perdería su trabajo y no le sería fácil encontrar otro en la ciudad en la que trabajará Luisa. Es una situación de causa enojo y discusiones porque para Juan los intereses de Luisa no pueden estar por encima de los de él.

¿Cómo proponen la solución a este conflicto?

Grupo 4: **El bullying para Claudia**

	<p>Claudia, es una chica que acaba de llegar a la ciudad después de vivir 14 años en un pueblo. Su familia se ve obligada a dejar su casa y trasladarse a vivir a la ciudad más cercana, aunque los cambios no han sido fáciles porque deben adaptarse a nuevas costumbres.</p> <p>Claudia inicia en una nueva escuela, pero su manera de peinarse, de hablar y hasta de caminar es muy diferente al resto de sus otros compañeros, además, empieza a tener problemas de tartamudeo por el miedo a enfrentarse a tantos cambios.</p> <p>Para un grupo de compañeros su aspecto les resulta muy chistoso y han tomado la decisión de hacerles burlas cada vez que pasan por el lado de ella, hacer travesuras con sus pertenencias, escondiéndolas o rayándolas. Además, le toman fotos y las difunden por grupos de whatsapp que tienen con los demás estudiantes. La representante del salón se da cuenta de esto y en su rol de líder debe implementar acciones para mitigar lo que está sucediendo.</p> <p style="text-align: center;">¿Cómo proponen la solución a este conflicto?</p> <p>Cada equipo tendrá 20 minutos para preparar y 5 minutos para dramatizarla.</p>
Cierre	<p>A manera de lluvia de ideas, se recogen las retroalimentaciones y enseñanzas que apropiaron con la actividad. (Tiempo: 10 minutos)</p>
Recursos o materiales	<p>Pelota.</p>

Ficha técnica sesión N.º 11	
Nombre	La familia en el aprendizaje socioemocional
Objetivo	Fortalecer el acompañamiento de las familias en el desarrollo socioemocional de los estudiantes
¿A quién va dirigido?	Padres, madres y acudientes de familia.
Contenidos	Concepto y clasificación de las emociones
Técnicas y métodos	Cartografía social.
Tiempo	1, 5 horas
Fase inicial	<p>Presentación de los asistentes. Todos los asistentes dirán su nombre y dirán, con una palabra, como se sienten; las palabras serán escritas en el tablero o en papelógrafo.</p> <p>Presentación del tema.</p>

	<p>Se invitará a los participantes a que clasifiquen las palabras escritas durante la presentación, separando las que son emociones, de acuerdo con sus prenociones.</p> <p>A partir de la clasificación que se realice se realizará una explicación breve sobre lo que son las emociones.</p>
Desarrollo	<p>Se pedirá a los asistentes que dibujen un plano (vista superior) de su vivienda.</p> <p>Este dibujo no tiene que ser muy aproximado, solo representar la casa con todos sus espacios.</p> <p>Los participantes describirán brevemente (en forma escrita) lo que ocurre en cada lugar de casa. Posteriormente, asociaran esos hechos a emociones, por ejemplo, miedo, alegría, ira, tristeza, ansiedad, amor, felicidad, asco, vergüenza, etc.; usando las siguientes convenciones:</p> <div style="text-align: center;"> </div>
Cierre	<p>Se pedirá a los participantes que analicen sus cartografías y reflexionen sobre su casa y su familia en relación con las emociones.</p> <p>Cuando los participantes hayan hecho sus comentarios se explicará como la familia es un espacio en el que naturalmente se viven las emociones y que, por ende, es la primera escuela de aprendizaje socioemocional; además se mencionará la importancia de reconocer a todos los miembros de la familia como sujetos socioemocionales.</p>
Recursos o materiales	<p>Pliegos de papel.</p> <p>Marcadores.</p> <p>Crayolas.</p> <p>Imágenes de las convenciones.</p> <p>Tablero o papelógrafo.</p>

Ficha técnica sesión N.º 12	
Nombre	Familia, No basta.
Objetivo	Fortalecer el acompañamiento de las familias en el desarrollo socioemocional de los estudiantes
¿A quién va dirigido?	Padres, madres y acudientes de familia.
Contenidos	Responsabilidad de la familia en el aprendizaje socioemocional de los niños, niñas y jóvenes.

Técnicas y métodos	Disco-foro Lectura de imágenes		
Tiempo	1,5 horas		
Fase inicial	<p>Canción No basta de Franco de Vita</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Canción No basta de Franco de Vita No basta traerlos al mundo Porque es obligatorio Porque son la base del matrimonio O porque te equivocaste en la cuenta No basta con llevarlos A la escuela a que aprendan Porque la vida cada vez es más dura Ser lo que tu padre no pudo ser No basta que de afecto Tú le has dado bien poco Todo por culpa del maldito trabajo Y del tiempo No basta porque cuando quiso Hablar de un problema Tú le dijiste niño será mañana Es muy tarde, estoy cansado No basta comprarle todo Lo que quiso comprarse El auto nuevo antes de graduarse Que viviera lo que tú no has vivido</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>No basta con creer ser Un padre excelente Porque eso te dice la gente A tus hijos nunca les falta nada No basta porque cuando quiso Hablarte de sexo Se te subieron los colores al rostro Y te fuiste No basta porque de haber Tenido un problema Lo había resuelto comprando en la esquina Lo que había, lo que había No basta con comprarle curiosos objetos No basta cuando lo que necesita es afecto Aprender a dar valor a las cosas Porque tú no le serás eterno No basta castigarlo por haber llegado tarde Si no has caído ya tu chico es un hombre Habla <u>más alto y más fuerte</u> que tú Que tú</p> </td> </tr> </table> <p>https://www.youtube.com/watch?v=02OB35a9DPc</p> <p>Los participantes escucharán la canción y posteriormente realizarán una lista de las necesidades a las que se refiere la canción.</p> <p>Posteriormente, se promoverá la reflexión en torno al hecho de que en muchos casos la crianza no incluye el acompañamiento y la orientación que a nivel socioemocional requieren los jóvenes.</p>	<p>Canción No basta de Franco de Vita No basta traerlos al mundo Porque es obligatorio Porque son la base del matrimonio O porque te equivocaste en la cuenta No basta con llevarlos A la escuela a que aprendan Porque la vida cada vez es más dura Ser lo que tu padre no pudo ser No basta que de afecto Tú le has dado bien poco Todo por culpa del maldito trabajo Y del tiempo No basta porque cuando quiso Hablar de un problema Tú le dijiste niño será mañana Es muy tarde, estoy cansado No basta comprarle todo Lo que quiso comprarse El auto nuevo antes de graduarse Que viviera lo que tú no has vivido</p>	<p>No basta con creer ser Un padre excelente Porque eso te dice la gente A tus hijos nunca les falta nada No basta porque cuando quiso Hablarte de sexo Se te subieron los colores al rostro Y te fuiste No basta porque de haber Tenido un problema Lo había resuelto comprando en la esquina Lo que había, lo que había No basta con comprarle curiosos objetos No basta cuando lo que necesita es afecto Aprender a dar valor a las cosas Porque tú no le serás eterno No basta castigarlo por haber llegado tarde Si no has caído ya tu chico es un hombre Habla <u>más alto y más fuerte</u> que tú Que tú</p>
<p>Canción No basta de Franco de Vita No basta traerlos al mundo Porque es obligatorio Porque son la base del matrimonio O porque te equivocaste en la cuenta No basta con llevarlos A la escuela a que aprendan Porque la vida cada vez es más dura Ser lo que tu padre no pudo ser No basta que de afecto Tú le has dado bien poco Todo por culpa del maldito trabajo Y del tiempo No basta porque cuando quiso Hablar de un problema Tú le dijiste niño será mañana Es muy tarde, estoy cansado No basta comprarle todo Lo que quiso comprarse El auto nuevo antes de graduarse Que viviera lo que tú no has vivido</p>	<p>No basta con creer ser Un padre excelente Porque eso te dice la gente A tus hijos nunca les falta nada No basta porque cuando quiso Hablarte de sexo Se te subieron los colores al rostro Y te fuiste No basta porque de haber Tenido un problema Lo había resuelto comprando en la esquina Lo que había, lo que había No basta con comprarle curiosos objetos No basta cuando lo que necesita es afecto Aprender a dar valor a las cosas Porque tú no le serás eterno No basta castigarlo por haber llegado tarde Si no has caído ya tu chico es un hombre Habla <u>más alto y más fuerte</u> que tú Que tú</p>		
Desarrollo	Los participantes recibirán imágenes que representan diversas situaciones de la vida familiar con jóvenes, harán lectura de esta y posteriormente registrarán la descripción de la situación, la forma como se tramita o se procede frente a la situación y propuestas de formas en las que idealmente debería procederse frente a ese tipo de situaciones.		
Cierre	Se invitará a los participantes a socializar las propuestas planteadas en el ejercicio anterior. A medida que se vaya realizando la socialización y en dialogo con las propuestas se irán explicando estrategias para el adecuado manejo socioemocional de las situaciones y se hablará de la importancia de educar con el ejemplo y la práctica cotidiana para lograr el desarrollo de competencias socioemocionales en todos los miembros de la familia.		
Recursos o materiales	Reproductor de sonido. Imágenes Hojas		

	Lápices
--	---------

Ficha técnica sesión N.º 13	
Nombre	Formar implica el conocimiento socioemocional
Objetivo	Incentivar el acompañamiento en el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes.
¿A quién va dirigido?	Docentes
Contenidos	Emoción Pensamiento
Técnicas y métodos	Taller de sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p>Se inicia con un saludo, y se propone a los docentes sentarse de la manera mas cómoda para ellos y en el lugar que deseen dentro del salón. Se comienza diciendo que las situaciones que vivimos a diario muchas veces resultan siendo nuestra actitud de todo el día.</p> <p>Durante el día nuestras emociones cambian dependiendo de lo que vivimos, por ejemplo: (algunas imágenes se muestran a través de un proyector) dependiendo de la situación que se cuenta aparecen imágenes que reflejan lo dicho.</p> <p>Al despertar, ¿que siento? Bajé a desayunar, pero mi esposa les gritó a los niños porque llegaban tarde a la escuela, se quemó el desayuno, empezó a decir que teníamos que pagar la cuenta y yo tuve que ayudarla a preparar a los niños para el desayuno y escuela, pero ya es tarde para mí y los niños. ¿Y entonces sentimos?...</p>  <p>Llegamos al colegio y en la entrada vemos un grupo de estudiantes riéndose y gritándole cosas a otro compañero de clases. ¿Qué sentimos?</p>

	 <p>¿Pero después de llamarles la atención a esos estudiantes los llevamos a dirección y el director expresa que son los mismos estudiantes del problema anterior con el mismo compañero...y entonces que sentimos? Ingresamos al salón de clase y todos están gritando, riéndose, jugando y cuando ingresamos hacen que no nos ven. ¿Qué sentimos?</p>  <p>Y así sucesivamente, podemos seguir imaginando las situaciones que vivimos cada día y que no siempre son las mismas, y luego cómo nos sentimos ante todas esas situaciones. El docente puede expresarlo con palabras, con versos, con chistes o escribiendo las emociones que está experimentando según lo relatado. (tiempo:15 minutos)</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Ahora se invita a los docentes a pensar en las experiencias que les han marcado desde pequeños, a recordar las emociones de alegría, tristeza y miedo que hayan podido experimentar o que hayan experimentado en el pasado, a pensar en la relación de las emociones con nuestras vivencias.</p> <p>Seguidamente se les explica que van a encontrar 3 pinturas una roja una verde y una negra, que están en la mesa (la mesa está frente de todos los docentes).</p> <p>Vamos a acercarnos a la mesa untar uno de los dedos con un color y seguidamente hacen un círculo en su otra mano con el dedo que esta untado de pintura.</p>  <p>Se proponen las siguientes emociones: rabia, miedo y alegría.</p> <p>Cuando tomes la pintura roja piensa en qué situaciones de tu vida te hacen sentir triste, dibuja un círculo en tu mano mientras expresas qué situaciones te hacen sentir triste.</p> <p>Cuando eliges Pintura Negra y mientras haces círculos en tu mano expresas qué situación viviste que te hizo sentir miedo o pensar algo que te haga sentir miedo.</p>

	<p>Y lo mismo haremos con el color verde, qué situaciones te hacen sentir feliz. Puedes elegir el orden de los colores, si primero quieres hablar de alegría, miedo o tristeza.</p> <p>La intención de esta dinámica es reconocer nuestras emociones y como somos capaces de manejar las situaciones que se nos presentan a diario.</p> <p>(Tiempo: 20 minutos)</p>
Cierre	<p>Cuando comprendas cada emoción en situaciones cotidianas, comprenderás que cada persona las experimenta de manera diferente y que estas emociones varían y cambian a lo largo del día. Toman un papel del color deseado y expresan su percepción sobre lo aprendido ese día y cómo la conciencia emocional nos ayuda a ayudar a los demás. (Sentir y mostrar empatía por los demás, escuchar, nos ayuda a ayudar a los estudiantes en la formación de la competencia emocional)</p> <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
Recursos o materiales	Mesa, pintura roja, verde, negra, hojas block, lápices, video vean.

Ficha técnica sesión N.º 14	
Nombre	Conociendo acciones para educar en competencias socioemocionales
Objetivo	Incentivar el acompañamiento en el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes.
¿A quién va dirigido?	Docentes
Contenidos	Emoción - Pensamiento
Técnicas y métodos	Taller de sensibilización
Tiempo	1 hora
Fase inicial	<p>Cada emoción hace que reaccionemos de manera diferente como sudar, reír, gritar, etc. Y es por eso que cada uno reacciona de manera diferente ante las situaciones que se presentan. Nosotros mismos reaccionamos de manera diferente ante las mismas emociones.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Recuerda no hay respuestas buenas o malas todas las emociones son necesarias.</p> <p>Escribe tres formas tuyas de reaccionar ante cada emoción propuesta, pensemos en situaciones</p> </div> </div>

vividas con los estudiantes esta semana ejemplo: (se les entregara una hoja con un modelo de ficha propuesto)

Mis emociones		Mis reacciones
	Tristeza	1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
	Rabia	1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
	Alegria	1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
	Sorpresa	1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
	Verguena	1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>

Desarrollo

Observaremos un video sobre la importancia de reconocer nuestras emociones.

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

¿Cómo llevo esto al aula, en mi relación diaria con los estudiantes? ¿Se toman decisiones de manera respetuosa sobre mi comportamiento y la interacción con el otro?

Primero se les pide que trabajen en parejas y aten el tobillo derecho de uno al tobillo izquierdo de su compañero, deben aceptar caminar o realizar los movimientos solicitados, como caminar hacia atrás, caminar hacia la derecha, caminar rápido, sin hablar, sin saltar, etc. Sin embargo, a medida que avanza el juego, las parejas deben formar equipo con otras parejas y seguir instrucciones.

(Tiempo: 15 minutos)

A continuación, analizamos los problemas que surgen en estas actividades, cuáles son las causas de estos problemas y si escuchamos las soluciones aportadas por todos los miembros.

Analizamos las siguientes preguntas:

¿Quiénes crees que son las personas que crean conflictos?

	<p>¿Hay personas que permanecen en silencio ante el conflicto? ¿Qué favorece más en la institución? ¿Pueden los conflictos tener solución?</p> <p>Se pide a los docentes que reflexionen sobre una situación que encontraron durante la semana en el colegio y cómo la resolvieron.</p> <p>Al final repetimos la misma actividad y escuchamos las soluciones a las que coincidió el grupo en que pueden realizar los movimientos sin dificultad.</p>
Cierre	<p>En ocasiones nuestras reacciones no son las adecuadas y las consecuencias pueden repercutir en el otro de manera negativa, lo ideal sería saber expresar las emociones de manera en que no se dañe al otro ni a nosotros mismos. Se hace una lluvia de ideas frente a la reflexión.</p> <p>(Tiempo: 15 minutos)</p>
Recursos o materiales	Mesa, formato de tabla, hojas block, lápices, cordones.

Información complementaria de la Ficha Técnica N° 9

Equipo 1: Huella Roja

Todo comenzó cuando Alirio llegó a Ciudad Bolívar, a los 8 años, y veía cómo perras y gatas se reproducían sin ningún control, nadie tenía cuidado de esto y los adultos sacaban provecho vendiendo los cachorros, además, al poco tiempo eran abandonados en la calle por sus dueños, y cómo muchos perros y gatos enfermos morían porque sus dueños y las personas del barrio no tenían el dinero para llevarlos a un veterinario ni a una fundación donde los ayudaran.

Así fue como en el año 2000 Alirio puso un albergue para perros y gatos en su casa. Al siguiente año, un periódico supo de su trabajo y lo acompañó a rescatar 50 perros en mal estado en Caracolí (un barrio en Ciudad Bolívar). En 2002 el albergue recibió un reconocimiento en un programa muy popular de televisión, lo cual le dio mucha

visibilidad. Luego de mucho trabajo, en julio del 2004, Alirio creó la fundación Huella Roja con el propósito de mejorar la calidad de vida de los animales y animar a más personas a hacerlo.

La Fundación ha sido reconocida por varios medios de comunicación por los programas de educación que adelanta con la comunidad. Inclusive, Huella Roja y sus voluntarios han prestado ayuda en situaciones de peligro, como en las inundaciones del Atlántico por la ruptura del canal del dique en el año 2011, en donde rescataron a más de 350 perros en las inundaciones; y también en el 2016, apoyando a la fundación Acción Animal en Ecuador, rescatando y ayudando a los animales afectados por el terremoto ocurrido en abril.

Importancia del comportamiento prosocial y cooperación

Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas o de otros, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común. Hace referencia a las decisiones que tomamos para emprender acciones que se requieren para disminuir riesgos de la comunidad y mejorar un estado que genere malestar. Para esto, es importante cooperar con otros y buscar el bien común.

Equipo 2: El zumbido de una bola de papel

Cuando terminamos de llenar los formularios, la profesora nos pidió que leyéramos un libro verde grande llamado “La aventura hoy”. La historia tenía lugar en el siglo XIX, lo cual sugería que el autor había tomado “hoy” como un período relativamente amplio de tiempo, y no pude apreciar casi ninguna de las aventuras. No es de sorprender entonces que la hora de lectura en silencio se convirtiera en una de poca lectura y bastante ruido.

Casi al final de la clase oí el zumbido de una bola de papel que me pasaba por delante, seguido de un “oye... tú” de la chica a quien iba dirigido. Evidentemente, levanté la vista justo a tiempo para parecer ser el culpable.

-Ilan, ¿fuiste tú el que lanzó ese papel? – me preguntó la profesora arqueando las cejas en señal de que había identificado nuevamente al “alborotador”.

-No –respondí. Hice un breve análisis de la trayectoria recorrida por el papel y concluí, sin lugar a dudas, que lo había lanzado Joel.

-No me parece que te esté yendo muy bien... -dijo la profesora.

Ignoré la acusación implícita y me quedé callado. El resto del grupo, deseoso de verme masacrado, guardó un glorioso silencio. La profesora me miró fijamente y yo a ella.

Esto continuó hasta que dos chicas sofocaron una risita provocada, tal vez, por la apariencia de mis orejas.

-¿Podrías tener la amabilidad de recoger el papel? –Pidió la profesora.

-Preferiría no hacerlo –dije, tratando de sonar amigable, pero firme-. Creo que la persona que lo lanzó debe recogerlo.

-Yo pienso lo mismo –dijo la profesora. Noté que una vena en la garganta le latía visiblemente mientras esto ocurría.

-Pues yo no lo lancé. No hago cosas infantiles como esas.

-¿Podrías entonces actuar como un adulto y recogerlo? –preguntó.

-¡No! -contesté.

-Entonces, ¡nos quedaremos aquí hasta que alguien lo recoja! –decretó la profesora.

Así que nos quedamos sentados. La campana de fin de clase sonó, los estudiantes de otros grupos comenzaron a deambular por los corredores y nosotros continuamos sentados. La profesora me miraba amenazadoramente.

Joel mantenía una cara de perfecta inocencia.

Al fin, un chico que estaba sentado al otro lado del salón, quien no habría podido, según las leyes de la física haber lanzado el papel, se levantó y arrojó el cuerpo del delito al cesto de la basura. La profesora dijo “Gracias” y nos liberó.

Importancia de la prevención de conflictos y tomar el papel de terceros para buscar soluciones

Los terceros son todas aquellas personas que no forman parte del conflicto.

William Ury es un investigador de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, experto en mediación de conflictos. Él hace la siguiente analogía con respecto a lo que debe ser la intervención de los terceros en los conflictos:

“El sistema inmunitario (o inmunológico) del cuerpo es una buena analogía para el tercer lado. Cuando una célula es atacada por un virus, envía una alarma química que despierta las dendritas que duermen en todos los tejidos. Las dendritas, a su vez, movilizan las células T, que se lanzan al rescate. Si las células T corresponden aproximadamente a la policía y a los que ponen orden en el mundo, las dendritas serían la comunidad que está al rededor, a la que hay que despertar para que detenga el conflicto destructivo. El tercer lado sirve entonces como una especie de sistema inmunitario social que impide la difusión del virus de la violencia”

(Ury, 2000, p.35).

Cuatro pasos... Una mediación

1. Presenta las reglas	Cada uno tendrá su turno para hablar.
	Cada uno debe escuchar al otro.
	No usarán agresión de ningún tipo.
	La conversación es confidencial.
	Se esforzarán en calmarse y buscar alternativas.
2. Escucha la versión de cada uno	El papel del mediador será facilitar que conversen.
	Pide que cada uno te cuente: ¿Qué pasó?
	Haz preguntas para aclarar y profundizar.
	Reconoce y calma tus emociones.
	Identifica qué quiere o necesita cada uno.
3. Pide soluciones	No juzgues - No muestres preferencias.
	Recuerda que tú no das ni sugieres soluciones.
	Pide que cada uno piense y sugiera soluciones.
	Escuchen las soluciones.
	Pide que elijan una solución gana-gana.
4. Resume el acuerdo	Qué tiene que hacer cada uno: comportamientos.
	En cuánto tiempo.
	Pregunta si están de acuerdo.

Equipo 3: La conversación de Teresa y Héctor

¿Qué está sucediendo?	
Teresa Quiero llegar de estudiar y ver un rato de televisión, pero esto se ha convertido en un dolor de cabeza.	Héctor Quiero ver un rato de televisión por la tarde, pero no me gustan los programas que tú ves.
¿Cómo nos estamos sintiendo?	
Teresa Siento mucha rabia, frustración...	Héctor Siento aburrimiento...
¿Necesitamos disculparnos?	
Teresa Siento mucho haberte maltratado, por favor discúlpame.	Héctor Yo también he actuado mal, te pido que me perdones.
¿Cómo podemos solucionar esto?	
Teresa Pues tengo algunas ideas: Tú ves televisión un día y yo el otro. Tú ves televisión una semana y yo la otra.	Héctor Yo también tengo algunas ideas: Yo te cuento por qué me gusta ese programa a ver si te gusta o tú me cuentas a mí por qué te gusta el que tú quieres ver para ver si logramos convencer al otro. Si no nos podemos convencer mutuamente, podemos tener turnos para decidir y debemos comprometernos a respetarlos.
¿A cuál acuerdo llegamos?	
Héctor y Teresa Cada uno verá televisión (sin el otro) dos días a la semana. Una vez a la semana veremos televisión juntos, nos explicaremos por qué nos gusta el programa y decidiremos entre los dos qué ver.	
¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?	
Teresa Quiero que no nos maltratemos, que no nos agredamos ni con palabras ni con empujones ni nada.	Héctor Sí, cuando sintamos rabia mejor no estar juntos hasta que estemos calmados.

Prevención y solución de conflictos

Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

Capacidad para gestionar situaciones emocionales

Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás. Hay varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas es conversar con quien se tiene el conflicto sobre lo que está sucediendo y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otras formas de manejar los conflictos son: imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses lo cual termina por ser frustrante para nosotros. Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha rabia. Es mejor esperar, calmarse y luego conversar.

Para las conversaciones puedes tener en cuenta los siguientes pasos:

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:	
1.	¿Qué sucedió? Escucha la versión de tu amigo y luego habla de tu versión. Escúchense.
2.	¿Cómo nos estamos sintiendo? Puedes decir: "Yo me siento... o yo sentí..." y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
3.	¿Necesitamos disculparnos? No olvides decir "Lo siento" si has herido los sentimientos de tu amigo.
4.	¿Cómo podemos solucionar esto? Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema, traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
5.	¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante? Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en cuáles son las formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

Apéndice I. Formato de Encuesta de satisfacción.



Propuesta de intervención psicopedagógica para el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la sana convivencia en estudiantes de la Escuela Normal Superior de Envigado.

FORMATO DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Fecha: _____

A continuación, califique su nivel de satisfacción con respecto al taller realizado

1. ¿Qué tan claros fueron los objetivos del taller?

- Muy claros
- Algo claro
- No tan claro
- Nada claro

- Muy adecuado
- Algo adecuado
- No tan adecuado
- Nada adecuado

2. ¿Cómo calificaría la utilidad del taller en términos de mejorar su aprendizaje?

- Muy adecuado
- Algo adecuado
- No tan adecuado
- Nada adecuado

6. La duración del taller fue:

- Muy adecuado
- Algo adecuado
- No tan adecuado
- Nada adecuado

3. ¿Cómo evaluaría la calidad de las presentaciones o actividades realizadas durante el taller?

- Muy adecuado
- Algo adecuado
- No tan adecuado
- Nada adecuado

7. ¿Qué aprendizaje se lleva de la sesión?

4. ¿Cómo evaluaría la organización y logística del taller?

- Muy adecuado
- Algo adecuado
- No tan adecuado
- Nada adecuado

8. ¿Qué sugerencias tendría para mejorar futuros talleres?

5. El dominio de las temáticas por parte de los expositores fue:

Apéndice J. Formato de gestión.

Productos intermedios / Sesiones	N° de Participantes / N° de personas convocadas	Se cumplió	No se cumplió	Observaciones
Taller para el conocimiento de las emociones “Descubriendo lo que siento”	35/35	X		<ul style="list-style-type: none"> - Se desarrolla el espacio con estudiantes en aproximadamente 35 minutos, lo cual redujo mucho el tiempo, pero se logró la sensibilización de la actividad central. - Los estudiantes mostraron disposición y apertura para profundizar en diferentes emociones y en compartir con sus compañeros. - Es importante mencionar que se observa dificultad en la capacidad de escucha cuando se hacen actividades grupales. - Se logra el objetivo en lo que respecta a la identificación de emociones y en diferenciar la emoción del sentimiento. - Se esperaría seguir profundizando en la sensibilización de las emociones y su relación con la autonomía y comportamiento de cada uno.
Taller para conocer la relación entre sentimientos – pensamientos y comportamientos “La emoción es acción”				
Taller para profundizar en las funciones de las emociones propias y de los otros				

“Entendiendo la razón de las emociones propias y de otros”				
Taller para el reconocimiento de las reacciones por emoción “¿siento para actuar o actuó para sentir?”				
Taller para el reconocimiento de las técnicas de regulación del estrés “¿Cómo navego con mis emociones a bordo?”				
Taller para tener el equilibrio entre la expresión y la regulación emocionales “Todo lo que siento suma a mi historia”				
Taller para reconocer al otro como semejante “Todos somos uno”				
Taller para tener reconocer la importancia del trabajo en equipo “4 o más manos hacen más que 2”				
Taller para conocer las estrategias de resolución de conflictos “escucho, pienso y actúo”				
Taller para colocar en práctica estrategias de resolución de conflictos “Juego de roles solucionando conflictos”				
Mensajes de difusión a través de pieza audiovisual “La familia es un bastón emocional”				
Taller para sensibilización de la importancia de la educación socioemocional “La familia en el aprendizaje socioemocional”	15/35	X		- El espacio con los padres de familia y acudientes fue muy enriquecedor debido a la reflexión que se hizo por parte de ellos frente a sus vivencias cotidianas con sus hijos.

				<ul style="list-style-type: none"> - Tuvo una durabilidad de 1 hora y en este tiempo fue pertinente para la participación reflexiva por parte de los participantes. - Se evidencia la importancia que dieron los padres de familia al tema y el trasfondo que mencionaron de la educación emocional en el acompañamiento de sus hijos. - Se hace necesario profundizar en mensajes claves sobre prácticas de acompañamiento en el desarrollo socioemocional de sus hijos.
Taller para el fortalecimiento de prácticas que aporten al aprendizaje socioemocional "Familia, No basta"				
Taller para la sensibilización en la importancia de la educación emocional "Formar implica el conocimiento socioemocional"				
Taller para la práctica del acompañamiento socioemocional "Conociendo acciones para educar en competencias socioemocionales"				

Apéndice K. Evidencias fotográficas de las sesiones realizadas.

Taller	Descubriendo lo que siento
Objetivo	Reconocer e identificar las emociones que se experimentan en diferentes situaciones
¡A quién va dirigido?	Estudiantes
Contenidos	Concepto y clasificación de las emociones

Evidencia fotográfica



Taller	La familia en el aprendizaje socioemocional
Objetivo	Fortalecer el acompañamiento de las familias en el desarrollo socioemocional de los estudiantes
¿A quién va dirigido?	Padres, madres y acudientes.
Contenidos	Concepto y clasificación de las emociones

Evidencia fotográfica

