



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**“Inteligencia Emocional como estrategia para modificar las conductas
violentas. Estudio de Caso”**

Seminario – Taller Extracurricular de Orientación Educativa

Que para obtener el título de
Licenciada en Pedagogía

Presenta:

Tania Penelope Enciso Servín

Asesora: Mtra. Nora Hilda Trejo Durán

Noviembre, 2008



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

Dedico este trabajo a los seres que me dieron la vida
y aquellos que me vieron crecer.

A ti mamá por el apoyo incondicional,
por tu ejemplo de fortaleza,
por la forma en que me enseñaste a luchar por mis sueños,
por no dejarme caer nunca,
porque te amo.

A ti papá por ser el pilar no solo de la familia sino de mi vida
por enseñarme a ganarme las cosas,
por mostrarme que en esta vida todo es posible
por darme tu mano en todo momento
porque te necesito

A ti Emmanuel, por ser el ejemplo que quiero seguir
por ser mi ídolo ante todas las cosas
por enseñarme que si quieres, puedes
porque te admiro.

A ti Anibal por ser la razón de mi lucha
por enseñarme a seguir riéndome de la vida
por mostrarme que la paz la encuentro en tus abrazos
porque por ti daría mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo con el cual culmino solo una pequeña parte de mi vida profesional no podía haber sido construida sin cada una de las personas que estuvieron y algunas de ellas siguen estando en mi vida, a cada una de ellas GRACIAS.

Gracias a mis abuelitos, Enrique, Yolanda y Luz por ser un ejemplo de vida y por supuesto gracias a mi abuelito Rubén por seguir siendo un angelote en vida.

Gracias a todos y cada uno de mis tíos por su cariño y confianza.

Gracias a mis cómplices de aventuras Isela y Héctor los quiero muchachos.

Gracias a mis compañeras del Seminario de Orientación Educativa por acompañarme en la construcción de este documento.

Gracias a mis profesoras del seminario en especial a Nora por su ejemplo y paciencia.

GRACIAS, INFINITAS GRACIAS A TODOS

ÍNDICE

Dedicatorias y Agradecimientos

Introducción

I. Metodología de Investigación

II. Perspectivas teóricas de la Orientación Educativa

III. La función del orientador en los ámbitos de la Orientación Educativa

IV. El adolescente y la inteligencia emocional

V. Taller de Inteligencia Emocional

VI. Conclusión

VII. Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Partiendo de la idea de que es la violencia uno de los factores que merma el proceso de enseñanza aprendizaje dentro de la educación formal, y principalmente durante la etapa de la adolescencia, es que se considera importante trabajar en área emocional con los adolescentes que se encuentran entre los 14y 16 años de edad.

Este tema es de especial interés dada la experiencia obtenida al incursionar en el área de orientación educativa en instituciones privadas donde se puede observar que un porcentaje importante del alumno ingresa a la institución debido a que son expulsados de otras escuelas o simplemente no fueron aceptadas en ellas por problemas de conducta lo cual produce en los adolescentes sentimientos de rechazo y frustración teniendo como resultado un bajo rendimiento académico, no sólo de ellos en lo individual sino afectando también la dinámica del grupo.

Con base en estos antecedentes se desarrollo la presente investigación con el objetivo de obtener como resultado el diseño de un taller de Inteligencia Emocional el cual se fue desarrollando a lo largo de 5 capítulos que se describen a continuación:

Primer capítulo: Metodología de Investigación, en el que se podrá encontrar las herramientas metodológicas con las que se realizo el estudio de caso tales como, la recopilación de documentos, la observación participante, el cuestionario y el test psicométrico de Inteligencia emocional, donde podremos observar los resultados obtenidos en cada de ellos.

Segundo capítulo: Perspectivas teóricas de la Orientación Educativa, donde se muestran as bases teóricas de la Orientación Educativa así como una breve reseña histórica de su construcción, los principios de la Orientación,

posteriormente se describe el modelo de intervención que se adecua a nuestro proyecto que es el de Programas y por ultimo hablaremos de enfoque Teórico Conductual-cognitivo que responde a las necesidades del proyecto.

Tercer capítulo. La función del orientador en los ámbitos de la Orientación Educativa, aquí encontraremos una descripción detallada de una figura importante del proceso que es la del Orientador, compuesta por el rol, funciones y la formación que debe tener esta figura y posteriormente el ámbito donde se desenvuelve el proyecto que es la Orientación Escolar.

Cuarto capítulo: El adolescente y la inteligencia emocional, es en este capítulo donde se encuentra el eje central de la investigación pues se describe el ¿Quién? y el ¿Cómo? Que es precisamente las características de nuestros adolescentes y la inteligencia emocional sin olvidar las diversas Inteligencias múltiples.

Quinto capítulo: Taller de Inteligencia Emocional, donde se describe el diseño del taller, incluyendo dos manuales por una parte el manual que debe seguir el Orientador encargado de implementar el taller y un cuadernillo de ejercicios para el adolescente donde se describen las actividades que se realizarán en el taller así como lecturas de reflexión.

1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Características del medio y del contexto

Esta investigación de estudio de caso se encuentra situada bajo un contexto sociocultural donde no es sencillo a afrontar por los jóvenes ya que se ven envueltos en una sociedad donde las relaciones de los individuos con los grandes instrumentos de comunicación, como la radio, la televisión y el cine, son muy influyentes y es importante reconocer la presencia todopoderosa de estos medios; ya que presentan ideales a seguir que llevan a los jóvenes al ponerse en situaciones de riesgo como son la violencia, uso de drogas, tabaco y alcohol, infecciones de transmisión sexual, trastornos alimenticios y embarazos no deseados.

Por otra parte la educación es una de las preocupaciones mas importantes del gobierno y de la sociedad en general en los últimos años, consiguiendo cambios importantes en la escolaridad de los jóvenes de México, cambios tales como superar o incluso doblar la escolaridad promedio de generaciones pasadas, sin embargo estos esfuerzos aun no son suficientes para generar cambios radicales para nuestra sociedad. Se ha avanzado pero hace falta mucho más.

Durante esta investigación se trabajó con alumnos del tercer grado de educación secundaria para lo cual resulta interesante mencionar que dicha educación empezó a considerarse parte de la educación básica mexicana en el Programa de Modernización Educativa de Carlos Salinas de Gortari (1988-1994), adquiriendo carácter legal en 1993, de esta manera formó parte del ciclo de educación básica obligatoria en México.

Desde su creación en 1925 la educación secundaria se consideró como el vínculo existente entre la educación primaria y la educación media (bachillerato) dotando a los adolescentes tanto de los conocimientos como de las herramientas necesarias para esa nueva etapa.

En el caso particular de las escuelas privadas tiene su origen en México desde tiempos de la colonia cuando los llamados preceptores se ocupaban de la educación individual de los niños.

Actualmente la educación privada ha tenido un gran crecimiento destacando de manera importante aquellas que pertenecen a un grupo religioso sin olvidar a las que son producto de organizaciones empresariales.

Bajo estas circunstancias generales la investigación se llevó a cabo dentro de las instalaciones del "Instituto Inglés Maxwell", el cual se encuentra ubicado sobre la avenida San Sebastián de Aparicio Num. 55 en la colonia Atzacolco en la delegación Gustavo A. Madero.

El Instituto es de carácter particular y en él se manejan los niveles de educación secundaria y medio superior contando con una población aproximada de 150 alumnos divididos en seis grupos, tres para cada nivel. Los grupos están conformados en promedio por 25 alumnos donde predomina la población masculina.

El Instituto Inglés Maxwell fue fundado el 14 de Julio del 2005 producto de los intereses personales del profesor Nicolás Cortes al interesarse en crear una institución educativa donde se atendiera a la población adolescente del rumbo a un bajo costo, sin embargo es importante señalar que para la creación del instituto no se contó con un estudio de factibilidad de manera formal, únicamente se realizó una encuesta con la población de esta localidad.

Actualmente la institución se encuentra en constante transformación por lo tanto aún no tienen definido una misión y visión y la plantilla docente consta de 12 profesores que imparten de dos a tres materias cada uno y se cuenta con una secretaria, un prefecto y una persona de intendencia.

Las instalaciones de la Institución son pequeñas dado que tan solo cuenta con un edificio donde los salones de clase son reducidos al igual que el área donde los alumnos toman su receso.

Una de las características de este Instituto es que la mayor parte del alumnado ingresa a él por circunstancias muy particulares como son el ser rechazados o expulsados de otras instituciones educativas ya sea de gobierno o particular por problemas de conducta o bajo rendimiento académico.

Para este estudio de caso se seleccionó el grupo de tercer grado de educación secundaria el cual esta compuesto por 24 alumnos de los cuales 8 son mujeres y 16 son hombres; sus edades oscilan entre los 14 y 15 años de edad y tienen un nivel socioeconómico medio bajo,

1.2 Metodología cualitativa

Dadas estas características la investigación se llevó a cabo bajo un paradigma cualitativo ya que éste se adecua mejor a los objetivos que persigue este trabajo puesto que las herramientas de ésta metodología se caracterizan por no pretender medir ni controlar la conducta humana, es de carácter subjetivo dado que cada investigador hace su trabajo de manera diferente a los demás partiendo de sus propias inquietudes acerca del problema a investigar, trata generalmente obtener información desde el centro donde surge el problema utilizando la observación participativa y no se queda afuera sólo observando, el paradigma cualitativo no generaliza, más bien se enfoca a la resolución de problemas específicos y/o aislados, concibe a la realidad como algo cambiante y no como algo estático.

Taylor y Bogdan (1986) consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como "aquella que predice datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable". Estos autores llegan a señalar las siguientes características propias de la investigación cualitativa:

1. *Es inductiva.*
2. *El investigador ve al escenario y a las personas desde una perspectiva holística; las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo.*
3. *Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos causan sobre las personas que son objeto de su estudio.*
4. *Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.*
5. *El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.*
6. *Para el cualitativo, todas las perspectivas son valiosas.*
7. *Los métodos cualitativos son humanistas*
8. *Los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación.*

9. *Para el investigador cualitativo, todos los escenarios y personas son dignas de estudio.*

10. *La investigación cualitativa es un arte.*¹

1.2.1 Estudio de caso

Durante esta investigación se utilizó como estrategia de diseño de investigación el “estudio de caso único” el cual nos da una forma particular de recoger, organizar y analizar los datos necesarios para fundamentar dicho trabajo donde se debe reiterar la importancia de delimitar el campo o población a estudiar, ya que nos permitió con mayor facilidad el análisis de problemáticas prácticas que se presentaron dentro de nuestra área de trabajo.

Algunas de las bondades que tienen el haber utilizado la metodología del estudio de caso es su carácter crítico que nos da la oportunidad de obtener más y mejor información sobre el campo de estudio, su unicidad nos permitirá identificar nuestra problemática como un caso particular e irrepetible mientras que nos va revelando información específica sobre un tema en particular que a su vez nos dará la pauta para realizar estudios mas profundos.

Los conceptos clave de esta definición pueden entenderse como sigue:

- *Estudia a fondo: los estudios de caso son intensivos tanto en relación como en tiempo dedicado a ellos, como en términos de recolección de datos.*
- *Focalización en un ejemplo: los estudios de casos suelen concentrarse en una sola muestra de un abanico más amplio de fenómenos (por ejemplo u grupo de cuarto grado, una escuela rural de alta calidad). Por consiguiente, los límites del caso son claros y de fácil definición. Un grupo de estudiantes es un ejemplo clásico de, del mismo modo que la*

¹ Rodríguez Gómez, Gregorio, (1996) Metodología de la investigación Cualitativa. Malaga: Aljibe pag. 33

puesta en práctica de un programa docente de alfabetización comercial en una escuela.

- *Contextos de vida real: los estudios del caso investigan fenómenos en su marco natural, en un lugar de establecer grupos de testigos designados expresamente cuando ocurre, manipular variables, etcétera.²*

Es conveniente señalar que los alumnos que integran este estudio de caso viven en zonas aledañas al Instituto las cuales cumplen con las con las características antes mencionadas.

La elección de ésta población estuvo basada en el cumplimiento de ciertas condiciones que nos permiten aprender la más posible sobre el fenómeno estudiado y que a su vez facilita dicho estudio. Condiciones tales como: el fácil acceso al grupo, existe la posibilidad de establecer una buena relación con la población, se asegura la calidad y credibilidad del estudio así como las características de la propia población.

Los instrumentos que se utilizaron para el estudio de caso fueron la recopilación de documentos, la observación participante, el cuestionario y una test psicométrico los cuales se describirán a continuación.

1.2.2 Recopilación de documentos

Los documentos son una base importante en cualquier investigación ya que nos pueden ofrecer una cantidad importante de información, que entre otras cosas nos proporcionan distintos puntos de vista sobre un acontecimiento o cuestión.

Las fuentes se pueden clasificar en tres grupos, las primarias que son los textos originales escritos por los actores de dicho acontecimiento, las

² Colin Lankshear y Michelle Knobel (2003, Julio, 26) Problemas asociados con la metodología de la investigación Cualitativa, extraído de <file:///E:/Revistas/perfiles/87-html/87-02.htm>

secundarias que son reproducciones o fragmentos de los textos originales y por último las terciarias que son todas aquellas que nos sirven como referencias para localizar los documentos.

Estos documentos pueden ser libros, apuntes, lecturas de interés, revistas, trabajos de investigación etc.

1.2.3 La observación participante

Esta modalidad de observación es una de las más utilizadas dentro de la investigación cualitativa e incluso podría decirse que es una característica inherente a dicha modalidad de investigación.

La observación participante es aquella donde el investigador forma parte del contexto que estudia de manera activa y de esta manera es posible acceder con mayor comodidad a la información y es posible lograr interpretaciones más fiables.

Podemos considerar a la observación participante como un método interactivo de recogida de información que requiere una implicación del observador en los acontecimientos o fenómenos que está observando. La implicación supone participar en la vida social y compartir las actividades fundamentales que realizan las personas que forman parte de una comunidad o de una institución.³

Dentro de esta herramienta la recogida de datos se llevó a cabo mediante notas de campo que son aquellas que se toman al instante en que el fenómeno o suceso está sucediendo y grabaciones de audio.

³ Rodríguez Gómez, Gregorio, (1996) Metodología de la investigación Cualitativa. Malaga: Aljibe pag. 165

1.2.4 El Cuestionario

El cuestionario es una herramienta que te permite la exploración de ideas sobre algún tema o problemática de la realidad y es por eso que dentro de los cuestionarios se pone especial interés en las respuestas para fijar elementos en común dentro de una variedad de personas.

Este instrumento supone un interrogatorio donde las preguntas están previamente establecidas y se presentan siempre en el mismo orden y bajo los mismos términos, generalmente se componen de cinco a veinticinco preguntas ya sea abiertas o cerradas.

El cuestionario utilizado en la investigación es una adaptación de la “Ficha Individual para adolescentes y adultos” diseñado por la Licenciada María Teresa Alicia Silva y Ortiz, el cual tiene el objetivo obtener la información necesaria del alumno en las siguientes áreas:

- a) Datos Generales
- b) Esfera Familiar
 - Datos sobre el padre
 - Datos sobre la madre
 - Datos sobre los hermanos
 - Datos generales sobre la familia
- c) Esfera escolar
- d) Esfera sociocultural
- e) Esfera recreativa

Cada una de las áreas a revisar en el cuestionario nos brinda información suficiente para tener un panorama de la situación en la que se encuentran los alumnos, ya sea dentro del grupo familiar, escolar y el grupo de amigos, como se desenvuelven en ellos.

El cuestionario se aplico en dos versiones, la primera de ellas para ser contestado por el padre o tutor del alumno y la segunda para que el alumno lo conteste.

A continuación se presenta el modelo del cuestionario aplicado.

Datos Generales

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Fecha y lugar de nacimiento: _____

Esfera Familiar

Número de personas que viven en la casa: _____ Si vive en la casa alguien más además de los padres e hijos, favor de especificar:

Número de hijos: *varones*: _____ *mujeres*: _____ *total*: _____
Lugar que ocupa el alumno entre sus hermanos: _____

Datos sobre el padre

Nombre: _____ Edad: _____
Estado civil: _____
Nivel de estudios: _____
Ocupación actual: _____
Lugar donde trabaja: _____

(nombre de la compañía y dirección).

Teléfono del trabajo: _____ Fax: _____ E-mail: _____

Turno en el trabajo (subraye): *matutino, vespertino, nocturno, mixto*.

Favor de especificar el horario de trabajo: _____

Su estado de salud es (subraye): *excelente, buena, regular, mala, muy deficiente*

En caso de haber algún problema de salud, favor de especificarlo:

¿Qué hace en sus ratos libres?: _____

¿Qué es lo que más le gusta de su hijo?: _____

¿Qué es lo que más le disgusta de su hijo?: _____

¿Cómo premia a su hijo cuando hace bien las cosas? _____

¿Qué tipo de castigos utiliza con su hijo? _____

Datos de la madre

Nombre: _____ Edad: _____

Estado civil: _____

Nivel de estudios: _____

Ocupación actual: _____

Lugar donde trabaja: _____

(nombre de la compañía y dirección).

Teléfono del trabajo: _____ Fax: _____ E-mail: _____

Turno en el trabajo (subraye): *matutino, vespertino, nocturno, mixto.*

Favor de especificar el horario de trabajo: _____

Su estado de salud es (subraye): *excelente, buena, regular, mala, muy deficiente*

En caso de haber algún problema de salud, favor de especificarlo:

¿Qué hace en sus ratos libres?: _____

¿Qué es lo que más le gusta de su hijo?: _____

¿Qué es lo que más le disgusta de su hijo?: _____

¿Cómo premia a su hijo cuando hace bien las cosas? _____

¿Qué tipo de castigos utiliza con su hijo? _____

Datos sobre los hermanos

(Favor de anotarlos del mayor al menor, incluyendo al orientado. En caso de haber medios hermanos, indíquelo. Si está usted casado y vive en otro lugar con su familia, indicarlo).

No.	Nombre	Edad	Nivel Escolar	Ocupación	Edo. Civil

Datos generales sobre la familia

Esfera escolar

¿Asistió a guardería? sí no ¿cuál?: _____

¿Cuánto tiempo?: _____ ¿le gustó?: sí no

¿Asistió al jardín de niños? sí no ¿cuál? _____

¿Cuánto tiempo?: _____ ¿le gustó?: sí no

¿Cursó preprimaria? sí no ¿cuál?: _____

¿Cuánto tiempo?: _____ ¿le gustó?: sí no

¿Ha cambiado de escuela?: sí no ¿por qué?: _____

¿Ha repetido algún año?: sí no ¿por qué?: _____

¿Recibe ayuda de un maestro particular?: sí no ¿por qué?: _____

¿Entró a primer año sabiendo leer y escribir? sí no estaba aprendiendo

¿Qué tan fácil o difícil se le hizo?: _____

¿Recibe o ha recibido clases particulares? sí no Especifique: _____

¿Cuánto tiempo le lleva tomar estas clases?: _____

¿Cuánto tiempo se tarda en llegar a la escuela?: _____

¿A qué hora llega a su casa después de la escuela?: _____

¿Cómo se transporta para ir a la escuela?: autobús escolar, coche familiar, se va a pie, transporte público otro: _____

¿Cuánto tiempo pasa en la escuela?: _____

¿Participa en otras actividades además de asistir a clases? En caso afirmativo, favor de especificar: _____

¿Es alumno regular? En caso de deber materias, favor de explicar su situación: _____

Asistencia a la escuela: no ha faltado en lo que va del año Ha faltado algunos días

Ha faltado varias semanas Ha faltado un mes o más Otro: _____

En caso de haber faltado, explique la causa: _____

¿Cuáles han sido sus calificaciones escolares?: _____

¿Qué dificultades ha tenido en la escuela, con sus estudios, con sus maestros y/o con sus compañeros?: _____

¿Cómo se porta en la escuela?: _____

¿Cómo se lleva con sus compañeros?: _____

¿Qué materias le parecen más fáciles?: _____

¿Qué materias le parecen más difíciles?: _____

¿Qué actitud tiene ante sus profesores?: _____

¿Qué actitud tiene ante la escuela?: _____

¿Qué tal lee?: _____

¿Qué tal escribe?: _____

¿Cómo está en matemáticas?: _____

¿Le gusta dibujar? sí no ¿por qué?: _____

¿Qué es lo que más le gusta de la escuela?: _____

¿Qué es lo que más le disgusta de la escuela?: _____

Esfera sociocultural

¿Qué periódicos lee?: _____

¿Qué revistas lee?: _____

¿Qué tipo de libros lee?: _____

¿A qué tipo de actividades culturales asiste?: _____

¿A qué tipo de club o asociación pertenece?: _____

¿Qué tipo de personas frecuenta?: _____

¿Qué tipo de amigos tiene?: _____

¿Cuántos amigos tiene?: _____

¿Cómo se lleva con los demás?: _____

¿Cómo se lleva su hijo con los vecinos?: _____

¿Cómo se lleva su hijo con otros familiares que no habitan en la casa?: _____

Esfera recreativa

- ¿En qué ocupa su tiempo libre?: _____
- ¿Cuáles actividades recreativas hace en familia?: _____
- ¿Cuál es su principal distracción?: _____
- ¿Con quién suele salir a divertirse?: _____
- ¿Cuál es su entretenimiento favorito?: _____
- ¿Realiza una actividad deportiva (especificar)?: _____
- ¿El chico juega solo o acompañado? (especifique): _____
- ¿Qué tipo de lecturas prefiere? (especifique): _____
- ¿Qué hace durante sus vacaciones?: _____
- ¿Qué lugares visita durante las vacaciones?: _____
- ¿Qué lugares conoce el niño?: _____
- Si ha salido fuera del país, ¿qué lugares ha visitado?: _____
- ¿Qué hace los fines de semana?: _____
- ¿Qué hace en las tardes?: _____
- ¿Cuáles son sus objetos más preciados?: _____
- ¿Hay algún entretenimiento especial que realice (especifique)?: _____
- ¿Qué programas de radio escucha?: _____
- ¿Cuánto tiempo escuchan el radio?: _____
- ¿Con qué frecuencia escucha discos y de qué tipo?: _____
- ¿Qué tipo de música le gusta?: _____
- ¿Quién es su cantante favorito?: _____
- ¿Participa en debates o discusiones?: _____
- ¿Qué tipo de actividades le gustan?: _____
- ¿Qué programas de televisión ven en familia?: _____
- ¿Qué programas de televisión ve solo?: _____
- ¿Cuáles son los programas favoritos?: _____
- Anote los programas de televisión que ve durante la semana y su horario:

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes
sábado
domingo

1.2.5 Test Psicométrico

Los test psicométricos como herramientas de diagnóstico según Maganto (1996) son técnicas basadas en la medición de los diversos aspectos del comportamiento humano mediante el empleo de reactivos debidamente estructurados. Los criterios de cuantificación han sido establecidos de acuerdo a procedimientos estadísticos y, en ocasiones, clínicos.

Permiten obtener información cuantificada, sujeta a norma, uniforme, homogénea, precisa, objetiva y generalizable a contextos más amplios de población a partir de muestras representativas de la misma.

En ésta investigación se utilizó una adaptación del Test de Inteligencia Emocional propuesto por el Dr. Nelson Aldaz (1997) donde se puede evaluar la Inteligencia Intrapersonal que está compuesta por las siguientes aptitudes que son Autoconciencia, Control Emocional y Automotivación, y por otro lado se encuentra la Inteligencia Interpersonal compuesta por las aptitudes de Relacionarse bien y Asesoría Emocional.

INSTRUCCIONES: En cada frase debes evaluar tu capacidad en el uso de la habilidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que hayas tenido que utilizar dicha habilidad y no pretendas responder de acuerdo a lo que creas que sería lo correcto.

CAPACIDAD EN GRADO BAJO			CAPACIDAD EN GRADO ALTO		
1	2	3	4	5	6

No.	HABILIDADES	PUNTOS
1	Identificar cambios del estímulo fisiológico	
2	Relajarse en situaciones de presión	
3	Actuar de modo productivo mientras estás enojado	
4	Actuar de modo productivo mientras estás ansioso	
5	Tranquilizarse rápidamente mientras estás enojado	
6	Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas	
7	Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales	
8	Comunicar los sentimientos de un modo eficaz	
9	Pensar con sentimientos negativos sin angustiarse	
10	Mantenerse en calma cuando es blanco del enojo de otros	
11	Saber cuando tienes pensamientos negativos	
12	Saber cuando tu "discurso interior" es positivo	
13	Saber cuando empiezas a enojarse	
14	Saber como interpretas los acontecimientos	
15	Conocer qué sentimientos utilizas actualmente	
16	Comunicar con precisión lo que experimentas	
17	Identificar la información que influye sobre tus interpretaciones	

18	Identificar tus cambios de humor	
19	Saber cuándo estás a la defensiva	
20	Calcular el impacto que tu comportamiento tiene en los demás	
21	Saber cuando no te comunicas con sentido	
22	Ponerte en marcha cuando lo deseas	
23	Recuperarse rápidamente después de un contratiempo	
24	Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25	Producir energía positiva cuando realizas un trabajo poco interesante	
26	Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27	Desarrollar conductas nuevas y más productivas	
28	Cumplir lo que prometes	
29	Resolver conflictos	
30	Desarrollar el consenso con los demás	
31	Mediar en los conflictos con los demás	
32	Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	
33	Expresar los pensamientos de un grupo	
34	Influir sobre los demás en forma directa o indirecta	
35	Fomentar la confianza con los demás	
36	Montar grupos de apoyo	
37	Hacer que los demás se sientan bien	
38	Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando es necesario	
39	Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	
40	Reconocer la angustia de los demás	
41	Ayudar a los demás a controlar sus emociones	

42	Mostrar comprensión hacia los demás	
43	Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44	Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45	Detectar incongruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas	

Para la interpretación de la prueba es necesario indicar las capacidades que reflejan los diferentes elementos:

INTRAPERSONAL

AUTOCONCIENCIA	CONTROL EMOCIONAL	AUTOMOTIVACION
1, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 27	7, 22, 23, 25, 26, 27, 28

INTERPERSONAL

RELACIONARSE BIEN	ASESORIA EMOCIONAL
8, 10, 16, 19, 20, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 45	8, 10, 16, 18, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45

Posteriormente es necesario organizar las respuestas de la forma siguiente. Para cada aptitud, marcar en la columna izquierda las que han obtenido puntaje 1 - 2 - 3. A continuación marcar en la columna derecha las aptitudes que han recibido puntaje 4 - 5 - 6. De esta forma identificar las aptitudes que se reflejan como áreas de oportunidad y aquellas que son áreas de fortaleza.

INTRAPERSONAL		
APTITUD	PUNTAJES 1 - 2 - 3	PUNTAJES 4 - 5 - 6
Autoconciencia		
Control de las emociones		
Automotivación		

INTERPERSONAL		
APTITUD	PUNTAJES 1 - 2 - 3	PUNTAJES 4 - 5 - 6
Relacionarse bien		
Asesoría emocional		

1.3 Conclusión

El Instituto Ingles Maxwell es el punto de partida para el estudio de caso que se desarrollo para esta investigación ya que es un claro ejemplo de la situación que viven los adolescentes en México en esta época. Durante la investigación que fue bajo la metodología cualitativa se pudo obtener de los diferentes instrumentos la siguiente información:

Recopilación de documentos: Los datos generales de la Institución;

- Fue fundado el 14 de julio de 2005
- La plantilla docente esta constituida dela siguiente manera:
- Director: Nicolás Cortés García
- Subdirector, Ramón Garduño
- Secretaria, una persona de intendencia, un prefecto, 12 docentes, un orientador.
- Al día de la investigación se encontraron 153 alumnos inscritos distribuidos en 6 grupos que van del 1er grado de educación secundaria al 3er grado de educación media superior.
- La infraestructura del Instituto es de 2 edificios, el primero de 2 pisos y el segundo de tres pisos, un área de 45 metros cuadrados aproximadamente.

Observación participante: La dinámica de los alumnos en su ambiente escolar Al llevar una bitácora diaria durante 15 días en el grupo muestra para la investigación se pudo observar en general actitudes agresivas y poca tolerancia a la frustración, por ejemplo, al recibir un alumno una calificación reprobatoria recorre el pasillo golpeando a sus compañeros y culpando a otras personas por sus resultados académicos; otra muestra es que durante el receso de los alumnos ellos se divierten agrediendo tanto física como verbalmente a los compañeros de otros grupo.

Cuestionario: Percepción de los alumnos de si mismo y conocimiento de los padres de familia a cerca de sus hijos.

Para el análisis de los cuestionarios se mostraran la información de mayor utilidad para la investigación.

Datos Generales

La mayoría de los alumnos viven en zonas aledañas al Instituto (San Sebastián de Aparicio Num. 55 en la colonia Atzacolco en la delegación Gustavo A. Madero).

Esfera Familiar

El 60% de los alumnos viven en familias con solo una figura de autoridad ya sea madre o padre y en promedio tienen 2 o 3 hermanos.

Datos sobre el padre y madre

El 70% de los padres y madres tienen un nivel académico de educación media superior y son padres ausentes ya que su horario de trabajo rebasa las 8 horas diarias por lo cual expresan que lo que no les agrada de sus hijos es su rebeldía y que no loes hacen caso.

Datos sobre los hermanos

En promedio tienen de 2 a 3 hermanos.

Datos generales sobre la familia

El 60% de los padres viven separados, las relaciones que llevan los alumnos con sus vecinos, y amigos es buena y con sus padres no lo es tanto así como con sus hermanos. Los premios y castigos que utilizan con los alumnos son económicos aunque no les ha servido de mucho

Esfera sociocultural

Los alumnos no pertenecen a ningún club o grupo y los papas no conocen el grupo de amigos que tienen sus hijos.

Esfera recreativa

Los padres expresan desconocer los gustos que tienen sus hijos mientras que estos pasan demasiado tiempo en la calle y viendo televisión por cable, incluyendo programas que manifiestan sadismo.

Test Psicométrico: evaluación diagnóstica de Inteligencia Emocional

Los rasgos a evaluar en este test con sus resultados en promedio son los siguientes:

1. Intrapersonal

Autoconciencia:	40%
Control de emociones:	45%
Automotivación:	20%

2. Interpersonal

Relacionarse bien:	70%
Asesoría emocional:	80%

Por lo tanto podemos darnos cuenta que las áreas de oportunidad de este grupo son las Aptitudes Intrapersonales como son, la Autoconciencia, el Control de Emociones y la Automotivación; mientras que las áreas de fortaleza son las aptitudes Interpersonales: Relacionarse Bien y Asesoría Personal.

2. PERSPECTIVAS TEÓRICAS DE LA ORIENTACION EDUCATIVA

En el capítulo anterior se describió tanto la problemática con todos los factores que influyen en ella como la forma en que se trató en esta investigación, y a continuación se describirán las bases teóricas en las que sustenta el estudio de caso.

2.1 Conceptualización y construcción de la Orientación Educativa

Hoy en día, en una sociedad donde el hombre se ve saturado de información que puede llevarnos a tomar decisiones precipitadas y sin fundamentos está vigentemente la necesidad de la Orientación Educativa la cual ha tenido un desarrollo importante en el contexto escolar.

Es en los años setenta con Truax y Carkhuff (1967) e Ivey (1971) cuando se produce en las escuelas este interés por incluir actividades de orientación dentro del currículum formal como parte esencial del proceso educativo de cualquier individuo; a pesar de que es en los años de 1940 y 1950 cuando se empieza a gestar esta idea. En estos tiempos la Orientación se presenta como una disciplina con gran contenido práctico que se nutre de técnicas de otras ciencias pero son los objetivos, valores y conceptos propios los que le dan una identidad y sentido a la práctica orientadora como tarea concerniente del pedagogo. Como opina García Hoz (1982 citado en Sebastián, 2003) al decir: “La orientación es una tarea teórica y práctica, esencialmente pedagógica porque con ella se pretende estimular el desenvolvimiento de una persona con el fin de que sea capaz de tomar decisiones dignas y eficaces ante los problemas que la vida le plantea. Es una faceta de la educación en tanto que perfeccionamiento de la persona humana”¹

¹ SEBASTIAN, A.: *Orientación Profesional. Un proceso a lo largo de la vida*, Dykinson, Madrid, 2003, pág. 40.

Dentro de la práctica orientadora se pretende que el individuo sea capaz de responder de un modo libre y responsable a los estímulos que el mundo le presenta, a través de algunos objetivos particulares que tiene el orientador propuestas por Gordillo (1986) como son el remedial o rehabilitativo que pretende ayudar a personas que experimentan actualmente dificultades; el preventivo que busca anticipar o evitar dificultades que pueden surgir en el futuro; y por último el educativo-evolutivo que procura ayudar a planificar, lograr y sacar el máximo beneficio de las experiencias que le capacitarán para desarrollar su potencial.

Por lo tanto es importante recalcar que el quehacer del orientador no se reduce únicamente al campo escolar ya que el orientador proporciona servicios de orientación e información, individualmente y en grupos, en colegios, institutos y universidades; en hospitales, clínicas, centros de rehabilitación en industrias; con el fin de ayudar a los individuos a un mejor desarrollo y realización personal, social, educativa y profesional como se presenta en la definición del orientador (counseling psychologist) dada desde 1965 por el Dictionary of Occupations.

En síntesis podremos observar que en las definiciones antes mencionadas existen elementos en común con ideas fundamentales de lo que a lo largo del tiempo se ha construido como Orientación Educativa como lo son:

- El carácter multidisciplinario de la Orientación
- La trascendencia de la intervención va más allá de tiempos y espacios.
- Tiene como finalidad. El desarrollo personal, social y profesional de las personas tomando en cuenta su contexto.
- Entre otras.

2.2 Principios de la Orientación Educativa

La Orientación Educativa como cualquier otra disciplina tiene ejes de análisis los cuales justifican su razón de ser así como sus diferentes tipos de intervención a los cuales Álvarez Rojas denomina principios de la acción orientadora y los clasifica en:

1. Principio antropológico
2. Principio de prevención primaria
3. Principio de intervención educativa
4. Principio de intervención social y ecológica

2.2.1 Principio antropológico

Este principio responde a que el hombre es un ser que se constituye de herencias, experiencias y vivencias que pueden no siempre ser óptimas ya que se encuentra en un contexto a veces amenazante y es en esta circunstancia donde entra la acción orientadora.

El principio antropológico de la orientación demuestra que el ser humano posee cierta incapacidad para resolver satisfactoriamente problemáticas en su vida sobre todo en la etapa de la adolescencia.

Al respecto Jones (1970) la formula de la siguiente manera:

“La existencia de servicios organizados de orientación responde a la existencia de situaciones vitales que los individuos no pueden afrontar sin ayuda...”

2.2.2 Principio de prevención primaria

Este principio como su nombre lo indica es el principio del proceso general de prevención, el cual tiene la función de anticiparse a cualquier problemática que pudiera suscitarse en el ámbito educativo antes de llegar a hacer uso de una acción remedial. Esta actividad orientadora es importante se haga desde las etapas iniciales del hombre, es decir la familia y la escuela.

El proceso general de prevención está diseñado tradicionalmente en tres etapas definidas por Wilson y Yager en 1981 como:

Prevención primaria: Intervención par la eliminación de las causas que suscitan la aparición de problemas en una población-riesgo.

Prevención secundaria: Tratamiento orientador (diagnóstico temprano y tratamiento) dirigido a sujetos o grupos para reducir el desarrollo de un problema.

Prevención Terciaria: Rehabilitación de sujetos afectados por un problema, handicap o enfermedad.

Es importante señalar los requisitos necesarios para la aplicación de los programas preventivos que surgieron en la década de los 80 y que después de ser analizados por Conyne en 1991 se llega a la conclusión que siguen teniendo vigencia.

- La población destinataria debe ser seleccionada con base en las características de la misma, así como su predictibilidad.
- Debe contemplar una intervención a largo plazo.
- Tiene que incidir en el desarrollo de nuevas habilidades.
- Fortalecer soportes naturales
- Ser sensible a las diferencias étnicas y culturales
- Evaluar adecuada y sistemáticamente su efectividad.

2.2.3 Principio de intervención educativa

Cuando se habla de una intervención educativa, se habla de una acción integral donde se vean envueltos los saberes, el saber-hacer y el ser básicamente en un contexto educativo.

En el caso de los saberes se ocupa precisamente de los procesos por los cuales atraviesa el individuo al adquirirlos buscando su proyección en el futuro, de esta manera la intervención educativa pretende darle al alumno una asesoría continua en los procesos de adquisición del saber, de conocimiento de sí mismo y en el análisis de la realidad exterior.

La integración de la intervención educativa en currículum suele ser un tema de debate, ya que por una parte si se integró pero no de manera formal y se pretende que se integre de las siguientes formas (Repetto, 1988; Rodríguez Moreno, 1986).

- A través de las diferentes asignaturas del currículum instructivo.
- A través de asignaturas específicas.
- Mediante programas o cursos específicos.

Bajo esta dinámica de la intervención educativa, el orientador es responsable de ofrecerle a los alumnos diversos apoyos que le serán de utilidad el resto de su vida desde la adquisición de destrezas hasta la toma de decisiones, y en este caso mencionaré las áreas de desarrollo propuestas por Repetto en 1988:

- Intervenciones para el desarrollo cognitivo y de apoyo a las dificultades del aprendizaje; adquisición de destrezas metacognitivas o de autodirección cognitiva (desarrollo cognitivo de la meta-memoria, meta-acción, meta-comprensión y solución de problemas.
- Intervención para el desarrollo personal y de apoyo ante los problemas conductuales: Educación psicológica / salud mental; relaciones interpersonales y ambientales; desarrollo personal (emocional,

afectivo...); desarrollo moral y clarificación de valores y apoyo a las situaciones personales críticas.

- Intervenciones para el desarrollo vocacional y de apoyo ante los problemas vocacionales.

2.2.4 Principio de intervención social y ecológica

En el caso de la intervención social y ecológica se visualiza al hombre como la suma de un contexto, el cual va a proporcionarle un grupo de variables que harán en él una serie de cambios, y en este sentido el orientador y el orientado trabajaran en ello buscando una adaptación a ese contexto que a su vez le ayude a enfrentar los cambios constantes de su medio.

Un paradigma ecológico es aquel que busca la integración de todos y cada uno de los factores sociales que constituyen al hombre, y tiene el objetivo de propiciar en el orientado la construcción de un proyecto de vida el cual puede adaptarse a su contexto y ser lo suficiente flexible para afrontar las transformaciones de la sociedad.

2.3. Modelos de Intervención en Orientación Educativa

En el análisis de la Orientación Educativa se encuentran los modelos de intervención educativa que son aquellos que nos sirven como guía para poner en marcha una acción orientadora y son de corte prescriptivo-normativo, es decir que nos proporcionan lineamientos a seguir durante el proceso.

Los diferentes modelos de intervención en orientación educativa están dados con base en su acción orientadora, ya sea directa e indirecta, individual o grupal, interna y externa y reactiva o preactiva.

Partiendo de estos ejes se desprenden cuatro modelos de intervención en orientación educativa los cuales conservan en lo fundamental la propuesta de Meyers de 1979 quien los de la siguiente manera:

1. Modelo Clínico (counseling) de atención individualizada.

Este modelo se concreta en la entrevista como el procedimiento característico para afrontar la intervención directa e individualizada. Se centra, básicamente, en la relación personal orientador-orientado, tutor-alumno, orientador-padres y tutor-padres. Esta relación de ayuda tiene como objetivo prioritario el satisfacer las necesidades de carácter personal, educativo y socio-profesional del individuo. Esta relación, si bien es eminentemente terapéutica, puede también tener una dimensión preventiva y de desarrollo personal.

2. Modelo de Consulta

El modelo de consulta se refiere a una relación entre un profesional de la ayuda y un ente necesitado (individuo, grupo, unidad social, centro educativo), en el cual el consultante es el que proporciona ayuda directamente al cliente, el consultor lo hace de forma indirecta. Es por lo tanto una forma de intervención indirecta lo que lo caracteriza.

3. Modelo de Servicios.

El modelo de servicios es, a semejanza de lo que ocurre en otros campos profesionales, el más extendido y más aceptado socialmente. La dinámica de

las necesidades sociales tiende, con una lógica repetitiva casi uniforme, a la creación de estructuras estables que atienden a dichas necesidades. Estas estructuras son los servicios que la sociedad organiza para la atención de las necesidades de los miembros.

En el campo de la orientación el modelo de servicios, es, por consiguiente, una consecuencia lógica de las demandas que la sociedad ha ido efectuando respecto a la necesidad de crear estructuras de apoyo a la educación institucional.

4. Modelo de Programas.

En esta ocasión describiremos más detalladamente el Modelo de Programas dado que es el que se utilizara para el desarrollo de éste proyecto.

2.3.1 Modelo de programas

Para Bisquerra un programa se puede conceptualizar partiendo de distintos criterios u organizaciones, por ejemplo:

-desde la perspectiva temporal (un programa es una acción no puntual, desarrollada a lo largo de un espacio de tiempo o más o menos prolongado).

-desde sus elementos constitutivos (un programa es aquella intervención organizada que incluye una detección de necesidades, objetivos, planificación, intervención evaluación, etc.).

-en oposición a otras formas de intervención (un programa de orientación como alternativa a un servicio de orientación), modelo clínico, etc.

El modelo de programas se constituye de fases que pueden variar dependiendo a su autor, y en este caso retomaremos aquella que contemple las aportaciones de diversos autores y se resumen en las siguientes fases o etapas:

1. Análisis del contexto

Los puntos importantes a analizar son, el contexto ambiental, estructura y organización del centro, dinámica de los procesos de enseñanza-aprendizaje y las actitudes ante la orientación.

2. Identificación de necesidades, competencias, y potencialidades.

Las necesidades son aquellas que resultan de la comparación de una situación real y la situación deseable, mientras que las competencias y potencialidades son igual de importantes y en las cuales también se debe trabajar, ya sea desde el entorno, el centro mismo y de los usuarios del programa.

3. Formulación de objetivos

Los objetivos de un programa deben de estar centrados en aquellas necesidades detectadas o en las potencialidades que queremos desarrollar, los cuales deben ser claros, concretos y operativos.

4. Planificación del programa

En esta fase se realiza una selección y organización de todas las actividades a ejecutar durante el programa tomando en cuenta los recursos humanos, materiales y funcionales.

5. Ejecución del programa

En esta etapa se pone en acción las actividades planeadas con anterioridad y las estrategias de ejecución más recomendables son la integración curricular en la que los contenidos del programa se pueden integrar de forma transversal a lo largo de las diversas materias académicas, y a lo largo de todos los niveles educativos; y los sistemas de programas integrados donde se trata de interrelacionar programas diversos. Estas actividades a realizar en el programa pueden ser desde visitas de los padres hasta tratamientos de casos especiales.

6. Evaluación de programas.

Donde se hace una valoración del proceso de principio a fin con el objetivo de retroalimentar la misma practica orientadora para mejorar la práctica en ejecuciones posteriores.

7. Costes del programa

Este se realiza con la finalidad de optimizar los recursos con los que se cuenta para elevar el servicio de orientación a través del modelo de programas.

Debido a las características de este modelo es importante darle una gran importancia a los elementos organizativos del proyecto para lo cual Bisquerra propone las principales fases que son:

1. Requisito previo: los responsables de la realización de la orientación deben dominar unas bases teóricas y metodológicas que les habiliten para su práctica profesional, incluyendo Desarrollo de Recursos Humanos (DRH).
2. Motivación reflexión y toma de conciencia por parte del profesorado.
3. Detectar y concretar las necesidades, estableciendo un orden de prioridades.
4. Planificación: fines, objetivos, recursos.
5. Programación: tiempos y actividades
6. Realización de actividades: técnicas, instrumentos, contenidos.
7. Evaluación: estrategias, instrumentos, investigación evaluativa.

Es importante tomar en cuenta durante la realización de un modelo de programas algunas características específicas que podrían optimizar la realización del mismo, las cuales son: un compromiso total del orientador hacia la actividad tomando un papel de líder motivador con iniciativa para fomentar la participación de toda la población de la institución, ya que esta debe ser de manera voluntaria, jamás a la fuerza, así mismo deben estar incluidos la totalidad de los alumnos de ser posible.

A continuación se presentan los pasos para la implantación de un programa que pueden ser retomados como sugerencias para el éxito del mismo, los cuales presenta Bisquerra retomando a Broker y Shaw (1987).

- Impulsar la percepción de necesidad y utilidad del programa es decir retomar el papel de líder de proyecto para que todo el personal que integra el instituto se convenza de participar en el programa con miras al beneficio de la institución.
- Elaborar un documento escrito en el cual se encuentre el punto de partida del proyecto es decir el análisis del contexto y detención de la necesidad del proyecto, los objetivos, funciones, la planificación de las actividades y la evaluación propuesta.
- Organizar el grupo, asignar funciones y proceder a la realización de las actividades.
- Asegurar la continuidad del programa. Esto a través de un espíritu entusiasta preferentemente por parte del orientador así como darle un seguimiento informativo a todas las personas involucradas en el proyecto ya sea directa o indirectamente.
- Evaluación. Desde el inicio del proyecto se realiza una evaluación para poder determinar las necesidades o potencialidades de la institución y de esta misma forma se debe continuar durante todo el proyecto para que sirva de contraste entre la situación anterior, media y final del proyecto y también tenga la función de exponer las áreas de oportunidad para el siguiente proyecto.

2.4. Enfoque teórico Conductual-cognitivo

Como se aprecia en el apartado anterior, el proyecto se llevo a cabo bajo un modelo de Programas, y en esta ocasión describiremos los fundamentos teóricos de ese programa el cual esta sustentado por el Modelo Teórico Conductual Cognitivo.

El Modelo Teórico Conductual Cognitivo esta constituido por dos corrientes importantes dentro del marco de la orientación educativa que son la psicología cognitiva y el conductismo. Por un lado la Psicología cognitiva entiende al desarrollo humano como un proceso en continuo cambio siempre de manera progresiva donde el orientador funge como un mediador de los estímulos externos y el sujeto que aprende y aquella discrepancia en aprendizajes que tengan como consecuencia la modificación de conducta del sujeto es debido a esa mala mediación. La corriente conductual esta basada en la idea de que la conducta es aprendida y por lo tanto puede ser modificada dependiendo de los estímulos que se presenten para esa modificación y se puede hacer uso de esta corriente ya sea para la prevención o solución de conflictos tanto en un sujeto únicamente como en un grupo.

La esencia del Modelo Teórico Conductual Cognitivo es precisamente la modificación de la conducta del sujeto mediante procesos o intervenciones de corte cognitivo, para lo cual es importante definir en un primer momento lo que se entiende por modificación de la conducta. Para ello citaremos a Ma. De Codés Martínez y Luis García Mediavilla que estructuran la siguiente definición:

En la actualidad, la Modificación de Conducta se entiende como ciencias aplicada o tecnología como formulaciones teóricas propias, métodos y diseños de investigación, técnicas y procedimientos de intervención tanto para la prevención de problemas o dificultades como para la solución de los mismos;

en el caso de la orientación educativa en la escuela y en la familia como prevención y solución de problemas en la escuela, la familia y su contexto.²

Es importante tomar que uno de los principios básicos de la Modificación de Conducta cognitivo conductual es entender el comportamiento humano como la resultante de interacción dinámica entre el individuo y el ambiente físico y social, pero así mismo hay factores que intervienen como son los de carácter biológico, la historia personal del sujeto, el tipo de aprendizaje, la calidad y cantidad de los estímulos, la forma en que fueron adquiridos los comportamientos y las consecuencias derivadas de las conductas emitidas, el entorno familiar y comunitario.

A continuación se describirán cada una de los supuestos que son aplicables al trabajo con niños y adolescentes según García Mediavilla (2003)

- 1. Las conductas de los sujetos son alteraciones orgánicas no se pueden entender a partir exclusivamente de factores biológicos, sino que las causas hay que buscarlas en la alteración de los procesos de interacción que resulta de los déficits orgánicos.*
2. La explicación de las conductas desadaptadas y atípicas de los sujetos sin daño orgánico manifiesto es similar a la anterior, si bien se acentúan como factores desencadenantes o de riesgo otras como el aprendizaje, las experiencias vividas y las condiciones ambientales en las que el sujeto este viviendo en el momento de emitirse las conductas. *Tanto las conductas adaptadas como las disruptivas y delictivas son ejemplos de conductas aprendidas;* en el aprendizaje esta es la clave del comportamiento y de la modificación del mismo.
- 3. Las conductas adaptivas y normales y las desadaptivas o anormales se aprenden, se mantienen y se modifican por los mismos principios;* las ultimas pueden ser cambiadas por las primeras y a la inversa.
- 4. El objetivo prioritario del Análisis Funcional de la Conducta (diagnóstico en otras escuelas psicológicas) es identificar los factores o causas de las conductas:* su producción, mantenimiento, intensidad y frecuencia con el

² GARCIA MEDIAVILLA, L.: *Orientación Educativa en la familia y en la escuela. Casos resueltas*, Dykinson, Madrid, 2003, pág. 31.

fin de aplicar los programas de modificación adecuados para su modificación y posterior mantenimiento y generalización a situaciones distintas y aquellas en las que se produjo el aprendizaje.

5. *Con el Análisis Funcional no se persigue etiquetar o clasificar a los sujetos en función de las conductas que emite; tampoco comparar su comportamiento con el de los demás, sino consigo mismo (Cid, 2001)*
6. *Los comportamientos, tanto los que son objeto del análisis funcional como los modificados a través de los programas de modificación de conducta han de ser observables, mensurables y verificables empíricamente.*

Con base en estos supuestos aplicables se presenta esquemáticamente las fases del Programa de Modificación de conducta, donde se muestra el plan de acción de lo anteriormente revisado.

1. Evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descripción del problema 2. Definición operativa de la conducta 3. Formulación de objetivos finales 4. Análisis Funcional de la conducta y el ambiente 5. Formulación de Hipótesis Funcional
2. Intervención	<ol style="list-style-type: none"> 6. Formulación de la Hipótesis de intervención 7. Elaboración del programa 8. Aplicación del programa 9. Evaluación de la intervención 10. Desvanecimiento del programa
3. Seguimiento	<ol style="list-style-type: none"> 11. Programación del seguimiento 12. Mantenimiento y generalización de las conductas 13. Evaluación del seguimiento 14. Evaluación de resultados.

2.5 Conclusión

Durante este capítulo se describe el camino teórico por el cual se desarrolla la investigación de lo mas general a lo particular.

En otras palabras situamos el taller de Inteligencia Emocional en el campo de la Orientación Educativa tomando en cuenta su principio de intervención social y ecológica dadas las características del proyecto donde se toman en cuenta cada uno den los factores que intervienen en el proceso tanto conductual como cognitivo del adolescente.

Así mismo se tipificó el proyecto dentro del Modelo de Programas como modelo de intervención en Orientación Educativa que esta sustentado por las bases teóricas del Modelo Conductual Cognitivo porque el objetivo de este taller es precisamente procurar una modificación conductual en el adolescente a través del uso de diversas estrategias pedagógicas, es importante señalar que para el desarrollo del taller se hizo uso de las técnicas tanto conductuales como cognitivas propuestas precisamente por la corriente del Modelo Conductual Cognitivo.

3. LA FUNCIÓN DEL ORIENTADOR EN LOS ÁMBITOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

En el apartado anterior se realizó una revisión de los fundamentos teóricos en los que está basado el proyecto de investigación para lo cual es necesario describir precisamente al sujeto que llevará a cabo las acciones, en este caso es la figura del orientador educativo; del mismo modo es indispensable mostrar el ámbito sobre el que se llevará a cabo, y es precisamente la tarea de este apartado.

3. 1. El orientador educativo

Según las circunstancias, la Orientación puede atender preferentemente a algunos aspectos en particular: educativos, vocacionales, personales, etcétera (áreas de intervención); pero lo que da identidad a la Orientación es la integración de todos los aspectos en una unidad de acción coordinada.

Teniendo en cuenta que la Orientación como una intervención para lograr unos objetivos determinados enfocados preferentemente hacia la prevención, el desarrollo humano y la intervención social, esto implica tomar en cuenta el desarrollo personal como una forma de educar para la vida y retomar la concepción integral del ser humano, al que hay que atender en todos sus aspectos (profesional, educativo, social, emocional, moral, etcétera).

3. 1.1 El rol del orientador educativo

El orientador proporciona servicios de orientación e información, individualmente y en grupos, en colegios, institutos y universidades; en hospitales, clínicas, centros de rehabilitación e industrias; con el fin de ayudar a los individuos a un mejor desarrollo y realización personal, social, educativa y profesional y con base en ello va a desempeñar diferentes roles como lo son:

- Remedial o rehabilitativo: ayuda a personas que experimentan actualmente dificultades.
- Preventivo: anticipar o evitar dificultades que pueden surgir en el futuro. En dos áreas familiar y problemas escolares.
- Educativo evolutivo: ayudar a planificar, lograr y sacar el máximo beneficio de las experiencias que le capacitarán para desarrollar su potencial.

El orientador educativo: tiene que preparar una serie de actividades concordantes con el desarrollo del plan institucional, o bien al plan general de curso.

Al orientador le corresponde interactuar directamente con los alumnos; dentro de sus funciones es responsable de la adaptación de los alumnos a la escuela, de atender los problemas escolares de conducta, rendimiento académico, deserción escolar, apoyo a los estudiantes para que desarrollen un sentido analítico, crítico y reflexivo, que les permita generar alternativas de solución a sus dificultades familiares y emocionales, así como propiciar la toma de decisiones exitosas, oportunas y adecuadas. En el plano de lo vocacional, el orientador educativo debe promover en sus alumnos la elaboración y ejecución de un proyecto de vida académico y profesional que les apoye en el desarrollo de su personalidad, motivándolos hacia el logro de sus expectativas personales.

Desde el punto de vista operativo, lo anteriormente expuesto plantea un panorama general de lo que al orientador «le toca hacer» con los alumnos o

al menos las tareas que le han asignado; sin embargo, existen aspectos muy importantes como la motivación de logro que son desconocidas por los orientadores, es decir, se carece de sustento teórico para explicar las acciones y actitudes de los jóvenes, y peor aún de estrategias que favorezcan el desarrollo de este aspecto en los alumnos.

Al respecto, Sánchez y Valdés (2003) proponen el siguiente perfil académico sobre los conocimientos, habilidades y actitudes que deben tener los orientadores educativos:

Conocimientos

- Principales teorías de la Orientación.
- Los factores que influyen en el desarrollo humano, así como de las teorías de la motivación y conducta humana.
- Información básica acerca de las principales profesiones y puestos de trabajo.
- Las bases de la evaluación y medición en psicología y educación.

Habilidades

- Las técnicas de la comunicación necesarias para interactuar con las personas en forma individual y grupal.
- Las técnicas y métodos de evaluación psicometría.
- Para la interpretación de los resultados de pruebas estandarizadas y no estandarizadas.
- Del manejo de recursos didácticos para el trabajo de grupo.

Actitudes

- De aceptación de la persona.
- De respeto a las decisiones de la persona.
- De consideración positiva

En este sentido, Arévalo (2001) menciona que el orientador requiere el dominio en tres esferas de formación:

- a) Conocimiento de la disciplina que imparte.
- b) Cultura psicopedagógica e identificación con lo que hace, y
- c) Realizar investigación en su campo de acción

La orientación no es un acto puntual, sino un proceso a lo largo del cual puede intervenir una diversidad de agentes. Centrada en el sistema educativo, la orientación debe ser considerada como parte integral del proceso docente, con lo cual implica a todos los educadores.

Aún siendo un proceso de ayuda, se plantea como última finalidad que el individuo sea capaz de proporcionarse autoayuda, es decir auto orientación. Es además, un proceso continuo, si bien en ciertos momentos puede hacerse particularmente intenso. Así ocurre, por ejemplo cuando el alumno ingresa en un centro educativo, cuando cambian nivel de estudios, en la transición de la escuela al trabajo y en todos los demás cambios que puedan darse a lo largo de la vida.

La orientación va dirigida a todas las personas y no sólo a los casos problemáticos ni a los que piden ayuda.

La orientación no se limita al sistema escolar, sino que se extiende, a lo largo de toda la vida, a otros contextos: medios comunitarios, servicios sociales y organizaciones empresariales entre otros.

En el marco del sistema educativo, el concepto de orientación se aproxima al de tutoría, pues este último se refiere a la orientación que realizan los tutores y docentes en general.

La tutoría pretende atender a los aspectos más educativos, con el fin que la enseñanza no se quede en lo puramente instructivo de las diversas áreas académicas (matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, lenguaje etc.).

El último término de estos se propone contribuir de forma sistemática al desarrollo de la personalidad integral del alumnado.

3.1.2 Funciones del orientador educativo

Se entiende por funciones del orientador educativo, la operación o ejecución del proceso de orientar a un individuo de manera planificada y con el propósito de vincular su desarrollo personal con el desarrollo social del país. Sacar cita

En nuestra disciplina las funciones pueden definirse como acciones, que llevan acabo al orientador educativo para ejercer su profesión. Tales actos o acciones estar previamente planificados en documentos denominados; planes, manuales, guías, cartas descriptivas, proyectos o programas.

Las funciones deben responder a los siguientes elementos contextuales y teóricos:

Al modelo del desarrollo del país y al aspecto social con el que se relacione (educación, vivienda, salud etc.)

Al marco político – normativo mediante el cual el estado prioriza las necesidades sociales y determina los lineamientos de trabajo.

Al concepto y modelo teórico del objeto de estudio de la disciplina en cuestión.

Por tal motivo, las funciones sociales del orientador educativo responden por su naturaleza ontológica al objeto de estudio y campo de trabajo de su disciplina,

de ahí que estas capacidades sirvan de eje conductor para estructurarlas en las siguientes áreas operativas:

Función pedagógica.

Función psicológica

Función socioeconómica.

Bajo este marco de necesidades sociales y de ampliación de las posibilidades de respuesta profesional, se propone a continuación una serie de acciones que pueden formar parte de los programas de trabajo, mediante los cuales el orientador educativo realice una función social de mejor calidad. A manera de sugerencias, se presentan a continuación tres listados de actividades específicas mediante las cuales se pueden concretar las funciones sociales del orientador educativo del presente y futuro de nuestro país en los ejes pedagógicos, psicológicos y socioeconómicos para integrar los programas de trabajo según el nivel y modalidad educativa. Esto por supuesto requerirá de una adaptación y ajuste a las necesidades y características particulares de cada institución, localidad, estado y región del país. Empero, cada actividad ha sido delimitada según los criterios de concatenación lógica establecidos anteriormente.

Función pedagógica:

El carácter pedagógico se refiere principalmente a la posibilidad de formar y transformar las capacidades cognitivas de los seres humanos. Es decir, a enseñar a pensar mediante programas de entrenamiento que estimulen el pensamiento crítico y la actitud solidaria de ayuda a otros para alcanzar mejores niveles de vida mediante su desarrollo intelectual. Los esfuerzos pedagógicos del orientador educativo deberán centrarse como lo señala Miguel M. Mendoza (1992), en procesos intelectuales formativos:

“La pedagogía como dirección y sentido, tiene una connotación y una función más de didáctica o de normas y formas para el aprendizaje hasta relacionarse por identidad directamente con los métodos de apropiación académica del educando y con sus procesos intelectuales formativos.”

La propuesta anterior puede lograrse a través de la realización de las siguientes acciones programáticas:

Participar en los procesos de detección y selección de las capacidades individuales de las escuelas y empleos.

Participar en los procesos de inducción, bienvenida y ubicación de las personas en las instituciones educativas o laborales.

Participar en los grupos que llevan acabo los procesos de planeación social, educativa o curricular.

Coordinar los servicios de asistencia educativa.

Participar con los docentes y directivos en la detección de los problemas pedagógicos individuales.

Aplicar programas para desarrollar la inteligencia.

Asesorar a los padres de familia y al público en general sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de los individuos.

Investigar y diagnosticar las capacidades intelectuales de los individuos.

Detectar y asesorar a los individuos con desempeño pedagógico deficiente o sobresaliente.

Promover el desarrollo del pensamiento crítico.

Fomentar métodos y técnicas de estudios

Impartir charlas y conferencias informativas sobre los factores del proceso enseñanza aprendizaje.

Prevenir y corregir los indicadores de reprobación, rezago, transición y deserción.

Participar en los consejos técnicos.

Detectar y canalizar a las instituciones correspondientes a los individuos con severo trastorno de sus capacidades intelectuales.

Función psicológica:

El carácter psicológico de esta área o función, consiste principalmente en salvaguardar la integridad física, emocional y espiritual de los seres humanos así como propiciar actitudes y valores de responsabilidad, respeto, convivencia y participación con factores de organización y transformación social. Por tanto, se dará atención particular al estudio y formación de la personalidad de los

individuos y su vinculación armónica con la sociedad mediante el conocimiento y práctica de las normas y estructuras de los grupos humanos en sus ámbitos familiares, escolares, laborales y sociales.

La búsqueda de el equilibrio físico, emocional y espiritual de los individuos y de la sociedad, tiene como meta principal mejorar la calidad de vida de los seres humanos; por tanto incluye el estudio y promoción de actitudes constructivistas hacia su persona, el entorno, las relaciones humanas, la educación sexual, el deporte, la convivencia comunitaria, la solidaridad social, la salud mental, etc., cuyo abordaje podrá hacerse bajo un enfoque de corresponsabilidades con otras disciplinas sociales y mediante el auxilio de los métodos técnicas provenientes de las teorías abordadas.

La propuesta anterior puede lograrse a través de la realización de las siguientes acciones programáticas:

Investigar los factores que integran o desintegran la personalidad del individuo en el ámbito familiar, personal, escolar, laboral y social.

Aplicar tests y pruebas psicológicas para detectar características de personalidad de los individuos.

Asesorar a los padres de familia sobre el conocimiento y atención de los problemas de desajuste emocional o social de sus hijos.

Asesorar a los tutores, docentes y público en general en el conocimiento y atención de los aspectos psicoemocionales, psicosexuales, psicosociales de los individuos.

Impartir charlas y conferencias informativas sobre el desarrollo humano.

Realizar campañas para prevenir y corregir problemas de drogadicción, alcoholismo y maternidad prematura.

Promover el deporte y la salud física en todos los ámbitos de vida social.

Promover los valores de respeto a los individuos y a la soberanía de las naciones.

Función socioeconómica:

El carácter social y económico de la orientación educativa se relaciona con la búsqueda de vinculación de las capacidades ocupacionales del ser humano, con el desarrollo político, económico y social del país. Para ello, se ayuda al individuo a conocer sus intereses, aptitudes, destrezas, habilidades, actitudes y valores, la relación que guardan con las distintas carreras técnicas, profesionales y de postgrado, con los planes y programas de estudio, con las actividades laborales de los sectores sociales y productivos, con las políticas en general y con el modelo del desarrollo del país. La investigación técnica sobre los rasgos y capacidades ocupacionales del individuo para la toma de decisiones, es la función a través de la cual se ayuda al individuo a expresar el grado de madurez y de compromiso social que asume frente al desarrollo social del país.

“El nuevo orientador educativo requerirá de una sólida formación multidisciplinaria. Aquí se trata de un profesional formado mediante los postgrados y cursos de actualización que le doten de una información actualizada y suficiente para que domine los conceptos, las teorías, los modelos y las herramientas metodológicas y aborde este objeto con claridad y unidad epistemológica.

Dadas las características de la revaloración de las funciones y los contenidos programáticos propuestos, el profesional de la orientación educativa del presente y futuro de nuestro país deberá poseer un perfil académico multidisciplinario y sólido en las teorías y herramientas metodológicas provenientes de disciplinas como la pedagogía, la psicología, la sociología, la educación, la economía, antropología, la filosofía, la política y la informática, entre otras. Lo más probable es que se requiera crear un currículo específico para formar al futuro orientador educativo ya que los problemas humanos que atiende, son por naturaleza complejos.

La orientación debe utilizar los recursos de la comunidad y coordinarlos con la labor de la escuela y del hogar

Los encargados de desarrollar programas de orientación en las escuelas no deberían menospreciar la asistencia de que se puede disponer en la comunidad. Los recursos personales de orientación que se encuentran en ella pueden ser capaces de resolver problemas del alumno o ayudar en su solución en los casos en que la escuela.

- Cada comunidad tendrá algunas agencias cuyo número dependerá de su importancia y recursos.
- Organizaciones religiosas, de exploradores pueden ofrecer a los individuos una ayuda real.
- Pueden encontrarse organismos especiales que se ocupan de las personas con necesidades especiales.
- Grupos de rehabilitación de varias clases pueden ayudar materialmente.
- Agencias de bienestar social pueden ayudar grandemente en el trabajo con relación a la familia y la mejora de las condiciones en el hogar.

Todos los recursos deben ser utilizados hasta el máximo posible.

3.1.3 Formación del orientador educativo

La función del orientador como formador o asesor ha recibido poca atención, incluso cuando se trata de la formación y la metodología a seguir por aquellos que han de formar orientadores.

La ausencia de programas de formación que cubran todos los objetivos esperados, ha obligado a que la mayor parte de los profesionales deban adquirir en la misma práctica las destrezas necesarias. El aprendizaje por ensayo y error puede tener consecuencias muy graves cuando el objeto sobre el que trabajamos es un ser humano. El aprendizaje por modelos puede, aun siendo necesario, resulta insuficiente. Portado ello, es conveniente estudiar cuál es el mejor o los mejores sistemas de formación de orientadores, teniendo presente esta amplia perspectiva de posibilidades profesionales.

En el ámbito de las profesiones de ayuda en general se ha sugerido la siguiente clasificación de objetivos educativos:

1. Conocimiento sobre la práctica
2. Capacidad para aplicar las técnicas de la profesión en situaciones reales y simuladas.
3. Auto concepto congruente con las demandas de la profesión.

Estos objetivos suponen una gran variedad de aprendizajes: cognitivos, afectivos y psicomotores, que habrán de integrarse en una única taxonomía que sirva para la formación del orientador.

Técnicas y métodos más utilizados

Según Russell y otros investigadores, los avances en esta área de la formación de orientadores dependerá de una mayor especificación de la teoría, incluyendo el estudio de técnicas de orientación que no se dirijan únicamente a los orientados. De la misma manera, es preciso prestar una mayor atención a la validez interna y externa de los diseños.

Se han estudiado más las técnicas básicas de entrevista o habilidades más elementales, como son la respuesta empática o el uso de preguntas abiertas, que lo podría ser manifestación de haber alcanzado un grado de desarrollo notable como orientador.

Dentro de los procedimientos más utilizados se encuentran los de grabación de video, como el micro training que se basa en análisis de las entrevistas de orientación realizadas por los sujetos en formación, el cual parte del supuesto de que las habilidades complejas se enseñan mejor descomponiéndolas en unidades de conducta.

La investigación se ha centrado en la en la confrontación de programas de formación didáctica frente a los experienciales, esto puede ser debido a la tradicional separación en enfoques que acentúan lo afectivo en el ámbito de la enseñanza de técnicas a través de medios cognitivos, mientras que la experiencial se centra mucho más en la expresión de afectos.

3. 2. La Orientación Educativa desde una perspectiva sistémica.

La escuela es una institución que debiera al igual que otras instituciones primarias, en específico la familiar responder a una dinámica de tipo sistémico, sin embargo actualmente es preocupante notar que no se ha logrado optimizar este proceso, a pesar de los esfuerzos realizados al respecto donde los profesionales reconocen la íntima relación entre la familia y la escuela así como la influencia que ambos ejercen en el desarrollo de los estudiantes. Muestra de ello existen algunas líneas de intervención e investigación como lo son:

- Interrelación de los problemas familiares y escolares: aproximaciones al tratamiento sistémico (Barret, 1996; Dawson y Huhg, 1996; Dowling y Osborne, 1996).
- Evaluación de experiencias de acercamiento de los sistemas familiar y escolar: cambio de actitudes y construcción de hábitos (Berzosa y otros, 2001).
- Entre otras.

El resultado que ha surgido de estas investigaciones es fundamental lo que hoy conocemos como Modelo Sistémico que desde los años 70's se empezó a aplicar a los ámbitos familiares y escolares denominándolo sistémico o ecológico-contextual el cual presupone que tanto la escuela como la familia son sistemas que se pueden estudiar a partir de otros subsistemas.

El modelo sistémico de orientación educativa y familiar se fundamenta en varias fuentes teóricas que son:

1. La Teoría de Campo de Lewin con su consideración del individuo en relación con los demás dentro del contexto que denominada "espacio vital".
2. La "Teoría General de Sistemas" de Bertalanfy (1949).

3. La teoría sistémica-ecológica del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979/1987).
4. Las teorías que subrayan la responsabilidad compartida aplicada a las relaciones de la familia y la escuela (Epstein, 1987).
5. La Teoría de Solapar Esferas de Influencia y el proceso de Desarrollo de la escuela de Comer y Cols.1996.
6. La Terapia Centrada en la solución de DeShacer.
7. La teoría sistémica familiar, el interaccionismo simbólico y la teoría del desarrollo familiar.

De entre las cuales sobresale la Teoría General de Sistemas donde Bertalanffy (1949) presenta los siguientes presupuestos aplicados a la orientación educativa:

- Los fenómenos que acontecen en la institución escolar y familiar han de analizarse como un sistema total ya que las características del todo son diferentes de las partes que lo componen.
- La realidad es un sistema jerárquico ordenado de interrelaciones.
- Cualquier sistema vivo y por lo mismo la institución familiar y escolar se caracterizan por su capacidad para autodirigir la propia actividad frente a la mera acomodación del ambiente.
- La influencia entre los elementos del sistema escolar y familiar son circulares, no lineales.
- Los subsistemas que integran la institución escolar (dirección, equipos docentes, alumnado, etc.) y la familiar (conyugal, parental, fraternal, etc.) tiene sus propios límites territoriales, psicológicos, emocionales, etc. Que han de ser respetados por los subsistemas.

Dentro de las aplicaciones de La Teoría General de los Sistemas en los contextos familiar y escolar podemos encontrar la prevención de los problemas, donde no se estudia únicamente al chico problema sino también todo su contexto, tanto familiar como escolar; evaluación y diagnóstico, por ejemplo: la prevención de problemas, evaluación, diagnóstico e intervención en situaciones dificultosas o en grupos de los llamados de riesgo centrados en las relaciones entre el individuo y los sistemas a los que pertenece; desarrollo de programas cuyo objetivo fundamental es favorecer los procesos interpersonales y la comunicación; también en el nuevo rol del orientador entendido éste como agente de cambio social o mediador entre los individuos, los sistemas y los subsistemas.

Como podemos ver la Orientación Educativa también se compone de distintas áreas las cuales están íntimamente relacionadas en el desarrollo del ser humano ya que cada una de ellas se va presentando en los diferentes momentos de su vida así como situaciones específicas, dichas áreas se presentaran a continuación.

3. 3. Ámbitos de la Orientación Educativa

Debido a que el objetivo de la Orientación Educativa es desarrollar todas las potencialidades del individuo de una manera integral se han establecido modalidades de la Orientación donde Ibáñez (1982) destaca su carácter unitario y global, puesto que es el sujeto integral quien presenta la necesidad de ayuda aunque en distintas situaciones vivenciales o existenciales. Lázaro (1986), a su vez, afirma que la Orientación Educativa posee diferentes ámbitos de aplicación según se trate de la finalidad concreta del asesoramiento o del contexto en que se mueve el sujeto.¹

Tomando en cuenta la concepción de diferentes autores como lo son García Hoz, 1975; Gazda, 1978; Goldenberger, 1981; Roig Ibáñez, 1982; Lázaro, 1986; Pérez Boullosa, 1986; Rios, 1986; García Mediavilla 1990, entre otros se pueden identificar las siguientes modalidades en Orientación Educativa: Orientación Vocacional, Orientación Familiar, Orientación Profesional, Orientación Personal, Orientación Escolar; y éstas no deben de considerarse como independientes sino como partes del proceso orientador las cuales se describirán brevemente a continuación:

3.3.1 Orientación vocacional

A diferencia de la orientación profesional consistente en ayudar al individuo a descubrir la autenticidad de su proyecto vital y a aceptar la responsabilidad de proseguirlo. Para Castaño (1983) "La Orientación Vocacional dice, en la medida en que es inseparable del proceso de maduración de la personalidad, se dirige pues a despertar iluminar y favorecer la capacidad del individuo para alcanzar su propia autorrealización mediante el ejercicio de una vida profesional".

¹ SEBASTIAN, A.: *Orientación Profesional. Un proceso a lo largo de la vida*, Dykinson, Madrid, 2003, pág. 43.

Por lo tanto su objetivo, va dirigido fundamentalmente, a preparar al sujeto, para lograr su madurez vocacional más que a realizar simplemente una elección profesional. Es decir, se trata de ayudar al individuo a descubrir su proyecto vital y a aceptar la responsabilidad de continuarlo.

Es imprescindible tomar en cuenta cuales podrían ser las consecuencias de la ausencia de una buena orientación vocacional que van desde una deficiente adecuación de las características personales al puesto de trabajo desempeñado hasta un despilfarro económico y desequilibrio personal.

3. 3.2 Orientación Familiar

La familia tiene un papel fundamental en la formación del autoconcepto, teniendo una trascendencia importante en el aprendizaje y en el desarrollo vocacional del individuo por lo cual la orientación se han tenido que apoyar en la familia para la explicación y el posible tratamiento de muchas de las dificultades presentadas por los alumnos, por tal motivo se creado esta modalidad en la orientación.

Ríos (1986), entiende la Orientación Familiar como “el conjunto de métodos, técnicas, recursos y elementos de todo tipo que contribuyen a facilitar al sistema familiar los mejores medios para la consecución de las metas educativas”.

Dentro de la orientación familiar el orientador tiene la tarea de obtener información de los padres sobre el comportamiento de sus hijos; conocer a los padres y su ambiente familiar; ayudar a los padres a conocer mejor a sus hijos; obtener la colaboración familiar en las tareas educativas del centro; ayudar a los padres a resolver los problemas y dificultades que encuentran en la educación de sus hijos, entre otras.

3.3.3 Orientación Profesional

La orientación profesional tiene como objetivo la autoaceptación del individuo donde se trata de ayudar al sujeto para que asuma su imagen lo más objetiva posible, y de esta manera pueda elegir con base en esa imagen su profesión y en base a ello la ejerza como tal buscan una autorrealización y actualice en grado óptimo las posibilidades de su personalidad.

Se tienen en cuenta las características de su personalidad como son las cualidades y aptitudes, que la hacen especialmente idónea para una determinada profesión o actividad a desempeñar. Al tiempo que se le informa de los requerimientos de cada una de las profesiones, se evalúan las posibilidades del individuo y las exigencias de la profesión.

De aquí que Sundal-Hansen (1981) proponga unos nuevos objetivos para la orientación profesional en la actualidad, de forma que responda a: la necesidad de no centrarse exclusivamente en la profesión, sino de atender a posibles y diferentes estilos de vida; la necesidad de ayudar a los sujetos a tomar conciencia de su propio proceso de socialización; la necesidad de buscar más que una adecuación individual a lo ya existente, una preparación para elegir posibles opciones aún no realizadas; la necesidad de lograr una mayor interrelación entre lo profesional y lo personal, tratando de abarcar toda la amplia esfera de la vida, y la necesidad de ayudar a los individuos a lograr la integración en una sociedad tan rápidamente cambiante.

3.3.4 Orientación personal

López Gómez (1986) considera la Orientación Personal como “una disciplina de relación y de encuentro entre las distintas dimensiones de la persona cognoscitiva, conativa, operativa, relacional que busca el desarrollo de las posibilidades mediante la comunicación entre el sujeto y el medio ecológico-social, pero que también asume las dificultades e interferencias que surgen en el proceso permanente de crecimiento personal “.

Algunas de las labores del orientador en esta modalidad son: Conocer las condiciones físicas y afectivas del alumno, conocer los intereses, aspiraciones e ideales del alumno, conocer su personalidad, carácter y tono de vida, conocer su vida familiar y de relación fuera del colegio, orientar al alumno para que se responsabilice de su conducta, ayudar al alumno a que se conozca mejor a sí mismo y a su mundo, prestar especial atención a los alumnos con bajo rendimiento, con problemas de adaptación, a aquéllos con problemas familiares, entre otros.

3.3.5 Orientación escolar

Esta investigación esta situada en la Orientación Escolar ya que es el entorno en el que se desenvuelven los alumnos sujetos al estudio de caso de este proyecto, tomando en cuenta que no solo es referente al espacio físico donde se encuentran sino también la concepción de que tanto la orientación escolar como la inteligencia emocional contemplan la diversidad de resultados de los procesos de enseñanza – aprendizaje así como factores que influyen en él, también es importante tomar en cuenta que esta investigación surge de la orientación escolar sin olvidar que puede ser apoyada por distintos ámbitos como lo son la orientación personal y la familiar principalmente.

Para tener una idea más clara de lo que es la orientación escolar se presentan a continuación algunos definiciones mas importantes de la misma:

La Orientación escolar para Lázaro (1986), es “el proceso de ayuda técnica, inserto en la actividad educativa, dirigido a la persona con el fin de que sea capaz de integrar aprendizajes de una manera autónoma “.

La orientación escolar implica un esfuerzo personal para comprender los estímulos ambientales y una organización intelectual de los elementos de un medio; es un proceso que depende de la continuidad de la acción educativa y del propio desarrollo evolutivo del sujeto hacia su autonomía donde es indispensable poner al alumno, poco a poco, en situación de individuo responsable, capaz un día de auto-orientarse y abierto a una educación permanente» ‘ o, matizando más, nosotros diríamos que fomentando su actitud de apertura hacia una permanente formación.

Desde esta perspectiva, Lázaro (1976) comenta que la orientación escolar es orientación de aprendizajes, y nos incita a definirla como el proceso de ayuda técnica, inserto en la actividad educativa, dirigido a la persona con el fin de que sea capaz de integrar aprendizajes de una manera autónoma.²

Es por ello que a pesar de que la escuela en un principio era tomada únicamente como un organismo que se dedicaba exclusivamente a la instrucción, hoy en día se le exige que incida en otras áreas educativas, se le exige prever a la sociedad de hombres integrales, no solo llenos de conocimiento sino también de habilidades y aptitudes.

A lo cual Ángel Lázaro estipula (1980)

El aprendizaje escolar contribuye al desarrollo perfecto de las potencialidades del sujeto, incluyendo la optimación del autoaprendizaje como integración intelectual y global de la personalidad.³

Los principios de la Orientación Escolar y sobre los cuales esta basada esta investigación son las siguientes

² LAZARO, A., y ASENSI Y.: *Manual de Orientación escolar y tutorial*, Nancea S.A., Madrid, 1980, pág. 18.

³ LAZARO, A., y ASENSI Y.: *Manual de Orientación escolar y tutorial*, Nancea S.A., Madrid, 1980, pág. 16.

1. Constante esfuerzo personal hacia la auto-orientación

2. Permanente acción de ayuda. Esto implica

Relación empática

Actitud de respeto

Orientación Comprensiva

Actitud cooperativa

Acción técnica

3. Implicación del sujeto en el proceso educativo

Es muy importante señalar que en la Orientación Escolar no esta involucrado únicamente el orientador y el alumno sino también su familia como ya lo explicamos anteriormente todo esta relacionado e influye en el desempeño personal y escolar del alumno.

3.4 Conclusión

La importancia de la figura del orientador en un taller de Inteligencia Emocional es la de un mediador entre los estímulos que se le presentan al adolescente y el proceso cognitivo que lo lleve a una modificación de conducta, es por eso que debe poseer un perfil académico multidisciplinario y sólido en las teorías y herramientas metodológicas provenientes de disciplinas como la pedagogía, la psicología, la sociología, la educación, la economía, antropología, la filosofía, la política y la informática, entre otras.

El taller de Inteligencia Emocional está diseñado bajo la Teoría General de los Sistemas ya que contempla el contexto familiar como punto de partida y el escolar como factor influyente en la construcción de la personalidad, sin excluir los factores externos que se presentan como son, las amistades, los medios de comunicación, la comunidad etc.

Dado las características de el taller se sitúa dentro de la Orientación Escolar ya que es el entorno en el que se desenvuelven los alumnos sujetos al estudio de caso de este proyecto, tomando en cuenta que no solo es referente al espacio físico donde se encuentran sino también la concepción de que tanto la orientación escolar como la inteligencia emocional contemplan la diversidad de resultados de los procesos de enseñanza – aprendizaje así como factores que influyen en él.

4. EL ADOLESCENTE Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ya descritas las características del Orientador y las bases teóricas que respaldan el Taller propuesto en la investigación, es importante tomar en cuenta las características del sujeto mas importante para la misma y es precisamente el adolescente las cuales se presentan a continuación.

4.1 El desarrollo humano

Durante toda la vida el hombre se enfrenta a diversos cambios tanto físicos, psicológicos como cognoscitivos que junto a diversas situaciones o crisis naturales en la existencia van conformando la personalidad del ser humano.

En este apartado describiremos brevemente cada una de esas etapas por las que los individuos pasamos.

Las etapas del desarrollo humano se encuentran divididas de la siguiente forma:

- Pre-natal
- Infancia
- Niñez
- Adolescencia
- Juventud
- Adultez
- Ancianidad

A continuación haremos una revisión de las etapas del desarrollo humano descritas por José E. Ávila Morales en su escrito *El comportamiento en las etapas del desarrollo humano* publicado en Abril del 2008 por monografías.com.

4.1.1 En la etapa Pre-natal el niño se desarrolla en el vientre materno, y se considera así hasta el momento de su nacimiento, pasando por tres periodos que son:

- *Periodo zigótico:* Se inicia en el momento de la concepción, cuando el espermatozoide fecunda al óvulo y se forma el huevo o cigoto. Este comienza entonces a dividirse y subdividirse en células y aumenta de tamaño hasta formar el embrión, que al final de la segunda semana se arraiga en el útero.
- *Periodo embrionario:* Dura unas 6 semanas, en las cuales el embrión se divide en tres capas que se van diferenciando hasta formar el esbozo de los diversos sistemas y aparatos corporales.
- *Periodo fetal:* Es la culminación del embrión. El feto ya tiene la definida forma de un ser humano, que después de desarrollarse aceleradamente durante 7 meses, abandona el claustro materno en el acto del nacimiento.

4.1.2 La etapa de la infancia que esta comprendida desde el nacimiento hasta los 6 años de edad, Esta etapa podemos distinguir tres fases en su desarrollo que son:

- *Fase oral:* El niño nace preparado a conservar la vida mamando, y mientras se nutre tiene las primeras relaciones con los demás, creando de este modo un nexo entre afecto y nutrición y entre necesidad de los otros y actividad oral. El niño llevará – para experimentar y comunicar con los demás: todo a la boca, (siente placer).
 - La relación oral incluye la comunicación a través del tacto, el olor, la posición del cuerpo, el calor, los nexos visuales, el rostro de la madre, etc.
 - Esta etapa se supera, pero siempre nos quedan rezagos tales como mascar chicle, fumar, llevar objetos a la boca.
- *Fase anal:* Se denomina así porque el niño ya comienza a controlar sus esfínteres y obtiene un placer reteniendo los movimientos intestinales que estimulaban la mucosa anal.

- Hay que tener en cuenta que el efectivo control de la defecación se alcanza sólo luego que ha sido posible el control muscular a través de la maduración de los rasgos nerviosos de la médula espinal. Por tanto una educación prematura a la limpieza lleva a fijar a la persona en el carácter anal; por ejemplo: El avaro. El coleccionar objetos es un rezago de analidad.
- *Fase elíptica*: El infante desarrolla un intenso amor por el progenitor del sexo opuesto. El niño se apega a la madre y la niña al padre.

El niño es posesivo, de aquí que el padre es sentido un intruso y un rival (complejo de Edipo). En esta rivalidad frente al padre, el niño teme ser destruido por el padre (complejo de castración). Al mismo tiempo nace una angustia en el niño o por el temor confirmado de poder ser destruido por el padre o por su hostilidad frente a un padre que, pese a todo, lo quiere (sentimiento de culpa). Finalmente el niño descubre que para llegar a poseer a su madre tiene que llegar a ser todo un hombre como su padre (principio de identificación). Aquí es cuando el niño comienza a interiorizar las normas de los padres conformándose el "súper yo". Análogamente se llega a la identificación de la niña con su madre.

La mayoría de los problemas en las etapas posteriores tienen su origen en un Edipo no resuelto. Son manifestaciones de una fijación en esta etapa cuando hay falta de identificación con su propio sexo. Concluimos afirmando que, en esta etapa, el niño aprende a ser varón y la niña a ser mujer.

4.1.3 La niñez se sitúa entre los 6 y 12 años. Corresponde al ingreso del niño a la escuela, acontecimiento que significa la convivencia con seres de su misma edad. Se denomina también "periodo de la latencia", porque está caracterizada por una especie de reposo de los impulsos institucionales para concentrarnos en la conquista de la socialidad.

Las socializad que comienza a desarrollar es "egocéntrica": "Todo sale de mí y vuelve a mí", "Te doy para que me des". Sus mejores amigos son los que le hacen jugar, le invitan al cine o un helado".

El niño, al entrar en la escuela da pie al desarrollo de sus funciones cognoscitivas, afectivas y sociales.

Funciones Cognoscitivas: El niño desarrolla la percepción, la memoria, razonamiento, etc.

Funciones Afectivas: En cuanto que el niño sale del ambiente familiar donde es el centro del cariño de todos para ir a otro ambiente donde es un número en la masa; donde aprende y desarrolla el sentimiento del deber, respeto al derecho ajeno amor propio, estima de sí, etc.

Funciones Sociales: La escuela contribuye a extender las relaciones sociales que son más incidentes sobre la personalidad.

Características principales en esta etapa:

- Aprende a no exteriorizar todo, aflora, entonces, la interioridad.
- Son tremendamente imitativos, de aquí que necesiten el buen ejemplo de sus padres.
- El niño se vuelve más objetivo y es capaz de ver la realidad tal como es.
- Suma, resta, multiplica y divide cosas, no números.
- Adquiere un comportamiento más firme sobre sus realidades emocionales.

4.1.4 La Adolescencia es la etapa en que el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Sin embargo, es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la edad adulta. Se considera que la adolescencia se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los varones. Este es el momento en que aparece el periodo de la pubertad, que cambia al individuo con respecto a lo que hasta entonces era su niñez.

Posteriormente describiremos la adolescencia mas detalladamente ya que esta investigación esta centrada puntualmente en esta etapa.

4.1.5 La juventud es la etapa comprendida aproximadamente de los 18 a los 25 años. Es la etapa en la que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, aunque todavía no ha llegado al equilibrio de la adultez. El joven es capaz de orientar su vida y de ir llegando a la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad.

- *En el campo del conocimiento:* El joven es más reflexivo y más analítico. Es la mejor época para el aprendizaje intelectual, porque el pensamiento ha logrado frenar cada vez más los excesos de la fantasía y es capaz de dirigirse más objetivamente a la realidad. Tiene ideas e iniciativas propias, pero no deja de ser un idealista; sus ideales comienzan a clarificarse. De ahí nace el deseo de comprometerse.
- *En el aspecto moral:* Los valores empiezan a tener jerarquía en la que predomina la justicia y es capaz de distinguir lo prioritario y lo urgente. Rechaza la imposición, no con agresividad sino con una sana rebeldía. Asume una conciencia propia de sus actos y les da el valor moral que les corresponde.

Su desarrollo puede desembocar en la autonomía y entonces sabrá integrar a sus convicciones personales los valores presentados por la sociedad, la religión, el grupo y el ambiente de trabajo o de estudio.

Pero también puede desembocar en la dependencia, entonces será arrastrado por lo que los otros, será como un barco sin anclas en el que

las olas le harán bailar hasta que la primera tempestad le haga naufragar.

Nace en el joven el concepto de bien y de mal.

- *En el ámbito vocacional:* Es el momento en el que el joven se orienta hacia una profesión, hacia el mundo del trabajo, todo se concretiza en el proyecto de la existencia. Ese proyecto es el conjunto de valores en el que el joven crece, le da una orientación a la propia vida y lo orienta dinámicamente hacia el futuro.

Puede el joven desviarse escogiendo un proyecto consumístico, egocéntrico; un proyecto válido ha de tener en cuenta el hecho fundamental de la existencia, las convicciones religiosas, el compromiso...

Todo esto supone una opción inteligente y libre. En esa medida será una opción que responda al hecho fundamental de la existencia: "ser para el otro" será una opción de amor.

- *En la vida afectiva y sexual:* Mirando hacia atrás, un joven se ríe de sus fracasos sentimentales, porque empieza a descubrir lo que es realmente el amor. El joven varón, luego de sentirse atraído por el físico de las chicas y por las chicas que llenaban determinadas cualidades, ahora necesita amar a una sola persona con quien proyectar posteriormente una comunidad de vida.

El amor ya no es para él o para ella un simple pasatiempo, una necesidad social, un escape, una compensación, sino un compromiso serio y respetuoso con la persona a quien ama. Todo esto implica que el joven es ya dueño de sí, controla sus impulsos y así se desempeña oportunamente.

- *Su socialización:* Frente a los demás, el joven actúa responsablemente, es decir, haciendo uso de su libertad es capaz de responder de cada uno de sus actos, de tener conciencia de lo que dice y hace en orden a la realización del proyecto de vida. Esto significa que el joven:

- 1) Asume la vida como tarea
- 2) Es consciente de su solidaridad con los demás
- 3) Está convencido que su vida es para los demás
- 4) Está abierto a nuevas responsabilidades

El joven va concluyendo la emancipación de la familia mientras que se abre cada vez más a múltiples relaciones sociales. Descubre las ideologías y se orienta por un ideario político, pero también entra en conflicto ante diversas pretensiones totalizantes que lo llevan a relativizar todo (para él vale tanto Julio César, como Mao, Jesucristo o Mahoma). Otro peligro es caer en la politiquería.

- *Desarrollo religioso del joven:* En el joven se verifican profundas transformaciones en el pensamiento religioso. Así, el joven fundamenta críticamente la religión con mayor base motivacional, pero también puede acentuar su crítica sobre determinadas formas institucionales que se oponen al ideal de un pueblo de Dios en marcha.

Para algunos jóvenes la visión religiosa del hombre y del mundo puede servir de soporte a la autonomía moral. A las antiguas motivaciones de origen parental (es malo porque está prohibido por los padres) o de origen social (es malo porque está prohibido por el grupo o la sociedad) se sustituye la nueva motivación racional y religiosa (es malo porque está contra el orden establecido por Dios para la realización del hombre).

En esta época se presentan las dudas religiosas. Aquí hemos de distinguir entre una duda positiva y otra negativa. La duda positiva es de la persona que busca una más grande verdad, desarrollando una función de ulterior maduración. La duda negativa, en cambio, es síntoma de una personalidad religiosa en crisis fruto de un pasado religioso harto de dificultades.

El joven al ingresar a la universidad o a un centro de estudios superiores, se encuentra con una serie de ideologías que pretenden dar una explicación

exhaustiva del hombre y del mundo. Frente a este fenómeno el peligro es el de querer relativizar todo.

4.1.6 La etapa adulta es aquella comprendida entre los 25 a los 60 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales.

En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.

El adulto maduro se distingue por las siguientes características:

- Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.
- Se adapta por completo a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.
- Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz.
- Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficiencia y sentido de responsabilidad.

El adulto inmaduro presenta características completamente opuestas:

- Es contradictorio en su comportamiento (incoherente) y no controla sus reacciones emocionales.
- No percibe la realidad tal como ésta es (falta de objetividad).
- Menos consciente, responsable y tolerante (falla en el trabajo)
- No se adapta adecuadamente a la vida social (inadaptado)

4.1.7 La ancianidad es la etapa final de la vida, conocida también como tercera edad, se inicia aproximadamente a los 60 años. Se caracteriza por una creciente disminución de las fuerzas físicas, lo que, a su vez, ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental.

La declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices y de la fuerza física; las crecientes dificultades circulatorias, ocasionadas por el endurecimiento de las arterias; y en general, el progresivo deterioro del funcionamiento de los diversos órganos internos.

El anciano va perdiendo el interés por las cosas de la vida, y viviendo cada vez más en función del pasado, el mismo que evoca constantemente, ya que el presente y el futuro le ofrecen pocas perspectivas. Por eso es predominantemente conservador y opuesto a los cambios, pues así se siente seguro.

Como consecuencia de la declinación biológica, y por factores ambientales, también se van deteriorando las funciones intelectuales (inteligencia, memoria, pensamiento, etc.). Pero este deterioro es muy distinto en las diversas personas, dándose el caso de ancianos de avanzada edad que se conservan en excelente forma.

Los rasgos de la personalidad y del carácter se van modificando. Los ancianos que han tenido una adultez inmadura no saben adaptarse con facilidad a sus nuevas condiciones de vida. Manifiestan entonces una marcada tendencia a la desconfianza, el egoísmo, la crítica aguda (especialmente a los jóvenes) y reaccionan agriamente contra sus familiares y el ambiente social.

En cambio, otros ancianos, que fueron adultos maduros, se adaptan mejor a su nueva situación y muchos hasta parecen exagerar el optimismo, buen humor y generosidad. Esto se deba a que, en el fondo, en la vejez se acentúan los rasgos que distinguieron el carácter en la adultez, por lo mismo que el individuo ya no es capaz de ejercer un completo control y dominio de sus manifestaciones psicológicas.

En los individuos especialmente dotados, la ancianidad es una etapa de gran comprensión, equilibrio y productividad. Tal es el caso de personalidades ilustres que siguieron contribuyendo activamente a la vida social y cultural de su época cuando ya la mayor parte de sus coetáneos descansaban en sus cuarteles de invierno.

La ancianidad es la etapa final de la vida y de be merecer el más grande respeto, consideración y protección.

4.2 Características de la adolescencia

En la adolescencia se distinguen dos etapas:

1. Pre-adolescencia (fenómeno de la pubertad)
2. Adolescencia propiamente dicha.

La Preadolescencia:

- *Desarrollo físico:* Se produce una intensa actividad hormonal. Se inicia a los 11 o 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones. En las mujeres aparece la primera menstruación y en los varones la primera eyaculación; pero en ambos todavía sin aptitud para la procreación. En ambos sexos aparece el vello púbico.

Se da también un rápido aumento de estatura, incremento en el peso, aparición de caracteres sexuales secundarios; en las mujeres: senos, caderas, etc. En los varones: Mayor desarrollo muscular, fuerza física, aumenta el ancho de la espalda, cambio de voz, pilosidad en el rostro, etc.

- *Desarrollo cognoscitivo:* No confunde lo real con lo imaginario y por tanto puede imaginar lo que podría ser. Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis, síntesis... Descubre el juego del pensamiento.
- *Desarrollo su espíritu crítico.* Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto. En ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia. Hay una proyección de sí en el porvenir; pero también a veces evade lo real.
- *Desarrollo tendencial:* Tiene necesidad de seguridad pero a la vez una necesidad de independencia de sus padres. Esto hace que despierte la necesidad de libertad, de ser independiente y libre; para ello emplea la desobediencia como una necesidad.
- *Desarrollo afectivo:* Gran intensidad de emociones y sentimientos. Hay desproporción entre el sentimiento y su expresión. Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos. Pasa con facilidad de la agresividad a la timidez.
- *Desarrollo social:* Creciente emancipación de los padres. Busca la independencia pero a la vez busca protección en ellos. Se da mutua falta de comprensión (con sus padres). Tiene necesidad de valorarse, de

afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno. Su principal interés son las diversiones, el deporte, etc.

- *Desarrollo sexual:* Tendencia a la separación entre chicos y chicas. Gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad.
- *Desarrollo social:* Va pasando de la heteronomía a la autonomía. Aquí influye mucho la moral de la familia como testimonio. Así el adolescente será capaz de: Fijar metas y objetivos propios, organizar su actividad en conformidad con sus proyectos y organizar mejor y eficientemente su tiempo libre.
- *Desarrollo religioso:* El desarrollo religioso puede ser problemático cuando:
 - Los padres no dan testimonio, usan la religión como disciplina y no son estables.
 - Cuando el muchacho encuentra serias dificultades en el ramo de la sexualidad.
 - Cuando la religión, en el ambiente social, es considerado como "cosa de mujeres", "pueril".
 - Cuando la catequesis recibida en la infancia ha sido formalista y separada de la vida.
 - De lo contrario el desarrollo religioso es satisfactorio.

La Adolescencia propiamente dicha:

- *Desarrollo Cognoscitivo:* La adolescencia es la etapa donde madura el pensamiento lógico formal. Así su pensamiento es más objetivo y racional. El adolescente empieza a pensar abstrayendo de las circunstancias presentes, y a elaborar teorías de todas las cosas. Es capaz de raciocinar de un modo hipotético deductivo, es decir, a partir de hipótesis gratuitas y, procediendo únicamente por la fuerza del mismo raciocinio, llegar a conclusiones que pueden contradecir los datos de la experiencia.

La adolescencia es también la edad de la fantasía, sueña con los ojos abiertos ya que el mundo real no ofrece bastante campo ni proporciona suficiente materia a las desmedidas apetencias de sentir y así se refugia en un mundo fantasmagórico donde se mueve a sus anchas.

Es también la edad de los ideales. El ideal es un sistema de valores al cual tiende por su extraordinaria importancia. El adolescente descubre estos valores y trata de conquistarlos para sí y para los demás. Aunque este hecho no afecta a todos los adolescentes. Depende de la formación recibida.

- *Desarrollo motivacional:* Según Schneiders , en el adolescente sobresalen los siguientes motivos:
 - Necesidad de seguridad: Se funda en un sentimiento de certeza en el mundo interno (estima de sí, de sus habilidades, de su valor intrínseco, de su equilibrio emocional, de su integridad física) y externo (económica, su status en la familia y en el grupo). El adolescente puede sufrir inseguridad por los cambios fisiológicos, la incoherencia emotiva o por la falta de confianza en los propios juicios y decisiones.
 - Necesidad de independencia: Más que una existencia separada y suficiencia económica, significa, sobre todo, independencia emocional, intelectual, volitiva y libertad de acción. Se trata de una afirmación de sí.
 - Necesidad de experiencia: Fruto del desarrollo y la maduración que en todos sus aspectos son dependientes de la experiencia. Este deseo de experiencia se manifiesta claramente en las actividades "vicarias" (TV, radio, conversación, cine, lecturas, juegos, deportes). Por esto mismo se meten en actividades poco recomendables: alcohol, drogas, etc.
 - Necesidad de integración (de identidad): Que es un deseo inviolable y de valor personal.
 - Necesidad de afecto: Sentir y demostrar ternura, admiración, aprobación).

- *Desarrollo afectivo:* Es difícil establecer si la adolescencia es o no un periodo de mayor inestabilidad emotiva. Pero nada impide reconocer la riqueza emotiva de la vida del adolescente y su originalidad.

La sensibilidad avanza en intensidad, amplitud y profundidad. Mil cosas hay ante las que ayer permanecía indiferente y, hoy, patentizará su afectividad. Las circunstancias del adolescente, como la dependencia de la escuela, del hogar, le obligan a rechazar hacia el interior las emociones que le dominan. De ahí la viveza de su sensibilidad: al menor reproche se le verá frecuentemente rebelde, colérico. Por el contrario, una manifestación de simpatía, un cumplido que recibe, le pondrán radiante, entusiasmado, gozoso. El adolescente es variado en su humor.

- *Desarrollo social:* Tanto el desarrollo cognoscitivo, como el motivacional y afectivo agilizan el proceso de socialización. El adolescente tiene en su comportamiento social algunas tendencias que conviene reseñar:
 - A medida que crece, son mayores y más variadas sus experiencias sociales.
 - Este mayor contacto con la sociedad favorece un conocimiento más real de la sociedad.
 - Mayor conciencia de los demás, así como una progresiva conciencia de pertenencia a una clase social

Otras tendencias importantes son la madurez de la adaptación heterosexual, la búsqueda de status en el grupo de compañeros de la misma edad y la emancipación de la familia.

En este proceso de socialización encontramos en el adolescente una serie de oscilaciones tales como:

- Oscilación entre excitación y depresión: trabajo y ocio, buen humor y llanto.

- Oscilación entre sociabilidad e insociabilidad: delicados e hirientes, tratables e intratables.
- Oscilaciones entre confianza y desconfianza de sí mismos.
- Oscilaciones entre vida heroica y sensualidad.

En esta época aparecen rivalidades y luchas para obtener el poder y ejercerlo sobre los demás. Prueba sus fuerzas físicas y así se convierte en agresivo, lo que se manifiesta con ciertos actos exteriores (se golpean unos a otros), palabras agresivas (se insultan), manifestaciones reprimidas y ocultas, agresividad contra sí mismos, agresividad contra las cosas.

La situación del adolescente frente a la familia es ambivalente: Por una parte está la emancipación progresiva de la familia, lo que implica un riesgo; y por otra, el adolescente percibe que su familia es fuente de seguridad y ayuda, con miedo a perderla.

Esta situación puede o no ser conflictiva. Depende cómo los hijos son educados. Será entonces, conflictiva:

- Por las relaciones personales precedentes defectuosas.
- Por el sentido de inutilidad por parte de los padres.
- Por sobreprotección parental o por abandono.
- Por dudas de parte de los padres en torno a la responsabilidad de sus hijos.
- Por el fenómeno de la constancia perceptiva, a través de la cual a los hijos se les ve siempre "niños".
- Por las frustraciones de los padres proyectadas a sus hijos que llevan a una identificación a la inversa y a una mala interpretación.

Los padres afrontan los problemas de hoy en contexto de ayer. Por el hecho de que los padres son adultos y representan a la clase privilegiada, que niega al adolescente el "status" del mismo género. Por el "conflicto de generaciones"

debido a los contrastes que pueden surgir por la diferencia de edad entre dos generaciones.

Una línea de solución está en la comprensión, en un gradual proceso decisional comunitario. Durante la adolescencia, la escuela favorece la reorganización de la personalidad sobre la base de la independencia. La escuela facilita:

- La emancipación de los padres
- Un status autónomo fundado sobre su propia acción.
- La constitución de grupos
- Una mayor independencia volitiva al tratar con los adultos.

Pero también la escuela puede presentar los siguientes obstáculos:

- Puede desatender problemas vitales (si se limita a lo intelectual)
- Ignora al estudiante como individuo (sólo exige rendimiento)
- Prolonga las relaciones adulto – niño.
- Algunas escuelas son el campo de batalla de contiendas ideológicas y políticas.

Hemos de ver también las relaciones entre adolescentes: La amistad entre adolescentes se caracteriza por la sinceridad, el altruismo, la delicadeza. Se precian de tener los mismos gustos y opiniones, se imitan, se tienen mutua confianza, se quieren con exclusividad, se sacrifican unos por otros.

Entre ellos predominan los grupos primarios, se reúnen con frecuencia, participan de las mismas diversiones, peligros y emociones. El grupo proporciona a los adolescentes bienes diversos:

- Les da sentimiento de seguridad, protección y solidaridad.
- Facilita las amistades
- Es una escuela de formación social
- Ayuda a emanciparse de sus padres
- Reduce el conjunto de frustraciones.

- ❖ *Desarrollo sexual:* La sexualidad del adolescente no es sólo un fenómeno psico - fisiológico, sino también socio – cultural. Los valores, costumbres y controles sexuales de la sociedad en que vive el adolescente determinan en gran parte su actitud y comportamiento psicosexual.

Todos los adolescentes en un momento dado se preocupan más o menos de su desarrollo sexual pero de ello no hablan espontáneamente sino en un clima de gran confianza. La tensión sexual que tiene todo adolescente es el resultado de tres tipos de estimulantes que operan de forma compleja: La acción de mundo exterior, la influencia de la vida psíquica y la acción del organismo.

En la adolescencia comienzas las primeras atracciones heterosexuales, la chica es más corazón y el chico es más cuerpo. La chica es más exhibicionista que el chico.

- ❖ *Desarrollo moral:* La moral para los adolescentes no es una exposición de principios, ni un conjunto de convenciones sociales; es, ante todo, un comprometer todo su ser a la búsqueda de la imagen ideal de sí mismo, donde pone a prueba la fuerza de la voluntad, la solidez de las posibilidades y cualidades personales. Hay algunos valores morales que ellos prefieren por ser más brillantes, más nobles y porque exigen un don de sí más absoluto. El sentido del honor: sentimiento de la nobleza y de la dignidad del hombre frente al hombre. La sinceridad, signo de una personalidad que se afirma. La valentía, motor de muchos actos y la lealtad.
- ❖ *Desarrollo religioso:* En la adolescencia se pone en movimiento exigencias particulares como el encuadramiento del propio yo en un mundo que tiene un sentido absoluto; estas exigencias hallan respuesta sólo en una específica dimensión religiosa. En esta edad, lo trascendente son afirmados como tales. Sin duda que para esto influye la educación dada por los padres, la ecuación de la escuela y el medio ambiente.

El grupo de compromiso en la fe ahonda la religiosidad del adolescente y lo abre a los demás.

4.3 Las inteligencias múltiples en el adolescente

En esta sección hablaremos de lo que es la inteligencia y para ello citaremos distintas definiciones de inteligencia.

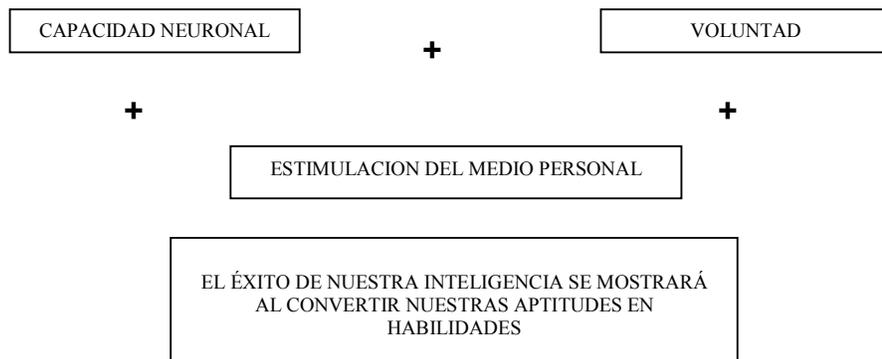
- “Facultad de autodirigirse y aprehender, en ausencia de instrucción directa y completa” Brown y French (1979)
- “Habilidad en el análisis y reconstrucción mental de relaciones”. Bereiter y Engelman (1966)
- “Capacidad de emplear los conocimientos eficazmente”. De Ávila y Duncan (1985).
- “Capacidad creadora del cerebro” N. Domínguez R. (1987)
- “La inteligencia está completa en todo hombre; no crece, sino que se descubre”. N. Domínguez R. (1987)

Por lo tanto podemos deducir que la inteligencia es una característica que todas las personas tenemos, sin embargo algunas personas por cuestiones de genética podrían tener mayores aptitudes para determinado tipo de habilidades que otras personas mientras que estas sólo lo logran tener éxito en el campo para el que tienen más potencial. Sin embargo este potencial necesita ser estimulado de lo contrario no se obtendrán los resultados que se esperan. En otras palabras podemos decir que no hay personas más inteligentes que otras, sino que hay personas con mayor estimulación que otras hablando de personas sanas neurológicamente.

“La inteligencia es una capacidad mental natural, es una potencialidad infinita que poseen todos los seres y que entre los humanos depende de un acto de voluntad para desarrollarse y llegar a una máxima potencialidad.”¹

¹ Pensamiento creativo (bibliografía incompleta)

Por lo tanto podemos decir que la inteligencia es dinámica, es decir que puede ser perfectible con la sumatoria de varios factores:



En el año de 1984 el profesor Howard Gardner, propuso ante un grupo de educadores de la ciudad de Nueva York la idea de que el hombre tiene la posibilidad de interactuar con el mundo de 8 tipos de inteligencias diferentes a lo que el denominó "inteligencias múltiples". Esta teoría la basa en que el ser humano aprende y retiene la información a través de distintos canales como lo son los colores, la música, los olores, el movimiento etc. con los cuales el hombre es capaz de interactuar con el mundo.

Gardner asegura que todos los hombres poseemos estas inteligencias, aunque no las hayamos desarrollado por igual, y esto depende de los intereses de los intereses de cada uno y que generalmente solo llegamos a desarrollar aquellas con las que tenemos mas contacto, por ejemplo un hijo de un músico es mas fácil que desarrolle una inteligencia que este relacionada con el notas y ritmos que el hijo de un ingeniero, sin en cambio esto no quiere decir que el hijo del ingeniero este negado a ello.

Howard Gardner clasifica estas inteligencias en:

- Inteligencia visual-espacial
- Inteligencia auditiva-musical
- Inteligencia corporal-cinestésica
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia verbal- lingüística

- Inteligencia naturalista
- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia interpersonal

Las cuales describe de la siguiente manera:

4.3.1 Inteligencia visual-espacial

El principal canal de percepción de esta se encuentra en el sentido de la vista a quien la posee se le facilita todas las actividades que tiene que ver con el acto de visualizar y crear transformaciones artísticas; es decir, le atrae la pintura, la escultura, la arquitectura, el dibujo, el diseño, etc. También se manifiesta en la facilidad para descifrar símbolos, realizar esquemas-diagramas-o mapas- y jugar ajedrez. Le atraen los colores, las luces, los modelos, etc., la persona que los posee es muy sensible en la capacidad de imaginar y fantasear.

4.3.2 Inteligencia auditiva-musical

El principal canal de percepción de esta es el sentido del oído. Quienes desarrollan esta inteligencia son sensibles a los sonidos del ambiente, a escuchar la voz humana, los instrumentos musicales, componer y pensar musicalmente. Un cambio brusco en los sentidos puede afectar el estado de ánimo. Tiene gusto natural por la música, los ritmos, el canto, las melodías. Les gusta la armonía y perciben mejor los ciclos de las cosas; tiene la capacidad de aprender cualquier cosa de memoria con ayuda de la música y el ritmo.

4.3.3 Inteligencia corporal-cinestésica

Las personas que poseen este tipo de inteligencia utilizan mucho los movimientos del cuerpo para comunicarse y tiene un singular dominio sobre estos. Desarrollan grandes habilidades en los deportes, las artes marciales, el baile en sus diferentes expresiones, la actuación, la imitación y la comicidad. Prefieren participar y no solo ser espectadores. Se les facilita las manualidades, en especial, las que requieren mucha precisión.

4.3.4 Inteligencia intrapersonal

Este tipo de inteligencia se manifiesta en las personas por su capacidad de interiorizar, introspección, de sustraerse y observarse desde afuera. Tienen la capacidad de captar con mucha facilidad la esencia de las cosas incluyendo aquellas de trascendencia. Por lo general las personas que expresan paz y serenidad; saben manejar y controlar el estrés y sus emociones. Tiene dominio propio y facilidad para imaginar y tener una visión del futuro a través del análisis de la realidad y de otros datos, este tipo de inteligencia se aprecia en personas como los filósofos, los psiquiatras, los sacerdotes, etc.

4.3.5 Inteligencia verbal-lingüística

Este tipo se aprecia en quienes tiene la facilidad de expresarse y transmitir sus ideas y pensamientos en forma oral y escrita. Los poseedores de esta inteligencia son individuos con habilidad para discutir, argumentar, escribir obras, cuentos y chistes; además tienen capacidad para comprender y utilizar adecuadamente el lenguaje. Se les facilita el aprendizaje de idiomas y destacan en las áreas de oratoria, comunicación y periodismo.

4.3.6 Inteligencia naturista

Se aprecia en las personas que son atraídas por el estudio, la observación y la experimentación de las causas y los efectos de todo lo que tiene que ver con la naturaleza-plantas, animales, piedras, moléculas, los efectos climatológicos y meteorológicos, entre otros-. Son personas a quienes les gusta la arqueología, la biología, la ecología, la geología, etc.

4.3.7 Inteligencia lógico-matemática

Las personas con este tipo de inteligencia tienen la facilidad de manejar con números, formulas, símbolos y formas geométricas. Tienen la capacidad de utilizar el razonamiento lógico, la inducción y deducción para resolver el problema. Les atrae la investigación, la deducción, el ordenamiento de las cosas. Se les facilita armar rompecabezas, descifrar códigos, programar computadoras y la investigación científica.

4.3.8 Inteligencia interpersonal

Las personas con este tipo de inteligencia se distinguen por la mayor capacidad para comprender y relacionarse con los demás; crean empatía y pueden trabajar muy bien en equipo tienen la sensibilidad suficiente para comprender y captar los estados emocionales de las otras personas, lo cual les permite interactuar con ellas, comunicarse y motivarlas. Con cierta frecuencia, llegan a ser líderes de grupo, ya que tiene la facilidad de identificarse con los demás y los demás con ellos.

Sin embargo existe otro tipo de inteligencia que en los últimos años ha tomado una mayor influencia dado los cambios de nuestra sociedad, nos referimos a la Inteligencia Emocional siendo su precursor Daniel Goleman.

4.4 La inteligencia emocional

Para hablar de la inteligencia emocional comenzaremos con describir el término “emoción”.

Las teorías conductistas de Watson y Skinner definen la emoción como *“una predisposición a actuar de determinada manera”*

Los diccionarios de psicología definen la emoción como:

“Estado afectivo intenso y relativamente breve, acompañada de fuertes movimientos expresivos y asociada a sensaciones corporales”.

Otra definición es la ofrecida por el Oxford English Dictionary:

“Agitación o perturbación de la mente; sentimientos; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado”.

Las definiciones psicofisiológicas nos dicen:

Cristóbal (1996):

Una emoción es una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo cardíaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pilomotoriz, movilidad gastrointestinal, tensión muscular y sudor helado”.

Iglesias, Loeches y Serrano (1989)

“Las emociones básicas son consecuencia de la actividad de determinados genéticamente y regulados por estructuras nerviosas subcorticales, que tienen un valor adaptativo para los individuos bajo determinadas circunstancias estimulares”

La emoción, etimológicamente proviene del verbo latino *moveré* (moverse), lo cual nos lleva a la conclusión de que las emociones nos llevan a realizar acciones, Goleman lo ejemplifica así:

“En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es motere, el verbo latino “mover”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse, lo que sugiere que en toda en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales; sólo en los adultos “civilizados” en los que a tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal: emociones-impulsos arraigados que nos llevan a actuar- divorciadas de la reacción evidente“. (Goleman, 1995)

En base a esta conceptualización la inteligencia emocional no implica represión sino moderar: “Adiestrar nuestras emociones no quiere decir reprimirlas, significa dilucidar su conveniencia y adecuar su posible expresión” (Torrabella, 1997)

El campo educativo también interpreta a las emociones de acuerdo a su campo de estudio; Bizquear sintetiza de manera didáctica el término de las emociones y los procesos o componentes que intervienen:

“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”.

En conclusión podemos ver que las distintas concepciones de las emociones tienen una terminología muy compleja

- Es un estado complejo.
- Es una respuesta somática.
- Es una agitación o perturbación de la mente.
- Sentimiento, pensamiento, estado biológico, estado psicológico.
- Tendencia a la acción.
- Estados discretos.
- Reacciones a informaciones.

La Inteligencia Emocional esta compuesta por una serie de competencias que son:

- Conciencia en uno mismo
- Autorregulación o control de sí mismo
- Auto-motivación
- Empatía
- Habilidades sociales

Conciencia en uno mismo

Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.

Autorregulación o control de sí mismo

Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad

ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

Auto-motivación

Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se en la consecución de sus objetivos, manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista

Empatía

Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

Habilidades sociales

Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

4.5 Conclusión

En conclusión podemos describir al adolescente como una persona de entre 11 a 17 años que se caracteriza por cambios emocionales y hormonales de forma constante, entre los cuales se encuentra tristeza, alegría, agresividad, hiperactividad, fatiga, entusiasmo, iniciativa, así como, atracción hacia el sexo opuesto.

Es importante añadir que es cierto los adolescentes y sus familias están en un proceso de reorganización de sus funciones y lugares a como lo era en su infancia, lo cual los está dejando solos y sin respuestas, y es por eso que es necesario tocar la temática de su comportamiento con delicadeza pero al mismo tiempo con firmeza dado que debemos procurar que sea la adolescencia una etapa sólida y procurar que el adolescente se conozca, ya que cuando la persona se conoce a sí misma, aprende a autocontrolarse, disfruta de lo que hace y se coloca en el lugar de los otros sin dejar de ser ella o él mismo, así mismo establece relaciones de convivencia que le permiten mantener su autonomía y su autoestima equilibrada y es precisamente este el objetivo de la Inteligencia Emocional.



5. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Descubre y maneja tus emociones para alcanzar el éxito

Por Tania Penélope Enciso Servín



CONTENIDO

1. Presentación del “TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL”
2. Punto de partida: Prueba diagnóstico
3. Objetivos del Taller
4. Ficha Técnica
5. Cartas descriptivas de las sesiones
6. Manual del Alumno
7. Manual del Docente
8. Material de Apoyo



“TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL”

1. Presentación

La iniciativa de este taller se encuentra situada bajo un contexto sociocultural medio-bajo, que no es nada sencillo a afrontar por los jóvenes ya que se ven envueltos en una sociedad donde las relaciones de los individuos con los grandes instrumentos de comunicación, como la radio, la televisión y el cine, son muy influyentes y es importante reconocer la presencia todopoderosa de estos medios; ya que presentan ideales a seguir que llevan a los jóvenes al ponerse en situaciones de riesgo como son la violencia, uso de drogas, tabaco y alcohol, infecciones de transmisión sexual, trastornos alimenticios y embarazos no deseados.

Por otra parte la educación es una de las preocupaciones más importantes del gobierno y de la sociedad en general en los últimos años, consiguiendo cambios importantes en la escolaridad de los jóvenes de México, cambios tales como superar o incluso doblar la escolaridad promedio de generaciones pasadas, sin embargo estos esfuerzos aun no son suficientes par generar cambios radicales para nuestra sociedad. Se ha avanzado pero hace falta mucho más.

Es por ello que surge la necesidad de la creación del “TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL” para que México tenga en un futuro profesionistas integrales, que no solo tengan el conocimiento, es importante que sean seres humanos integrales que sepan tomar las decisiones correctas en el momento preciso.



2. Punto de partida: Prueba Diagnóstico

El taller de Inteligencia Emocional está diseñado a partir de la aplicación de un test diagnóstico que reflejó las áreas de oportunidad que se podían tratar entre las cuales destacaron el bajo nivel para poder relacionarse con las personas, bajo nivel para controlar sus emociones y poca automotivación.

El test aplicado evalúa tanto el área Intrapersonal como la Interpersonal de la siguiente manera:

*** INTRAPERSONAL**

- Autoconciencia
- Control de las emociones
- Automotivación

*** INTERPERSONAL**

- Relacionarse bien
- Asesoría Emocional

El test que se aplicó es el que se muestra a continuación:



INSTITUTO INGLES MAXWELL

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

NOMBRE: _____

GRADO: _____ EDAD: _____

INSTRUCCIONES: En cada frase debes evaluar tu capacidad en el uso de la habilidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que hayas tenido que utilizar dicha habilidad y no pretendas responder de acuerdo a lo que creas que sería lo correcto.

CAPACIDAD EN GRADO BAJO			CAPACIDAD EN GRADO ALTO		
1	2	3	4	5	6

No.	HABILIDADES	PUNTOS
1	Identificar cambios del estímulo fisiológico	
2	Relajarse en situaciones de presión	
3	Actuar de modo productivo mientras estás enojado	
4	Actuar de modo productivo mientras estás ansioso	
5	Tranquilizarse rápidamente mientras estás enojado	
6	Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas	
7	Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales	
8	Comunicar los sentimientos de un modo eficaz	
9	Pensar con sentimientos negativos sin angustiarse	
10	Mantenerse en calma cuando es blanco del enojo de otros	



11	Saber cuando tienes pensamientos negativos	
12	Saber cuando tu "discurso interior" es positivo	
13	Saber cuando empiezas a enojarse	
14	Saber como interpretas los acontecimientos	
15	Conocer qué sentimientos utilizas actualmente	
16	Comunicar con precisión lo que experimentas	
17	Identificar la información que influye sobre tus interpretaciones	
18	Identificar tus cambios de humor	
19	Saber cuándo estás a la defensiva	
20	Calcular el impacto que tu comportamiento tiene en los demás	
21	Saber cuando no te comunicas con sentido	
22	Ponerte en marcha cuando lo deseas	
23	Recuperarse rápidamente después de un contratiempo	
24	Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25	Producir energía positiva cuando realizas un trabajo poco interesante	
26	Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27	Desarrollar conductas nuevas y más productivas	
28	Cumplir lo que prometes	
29	Resolver conflictos	
30	Desarrollar el consenso con los demás	
31	Mediar en los conflictos con los demás	
32	Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	



33	Expresar los pensamientos de un grupo	
34	Influir sobre los demás en forma directa o indirecta	
35	Fomentar la confianza con los demás	
36	Montar grupos de apoyo	
37	Hacer que los demás se sientan bien	
38	Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando es necesario	
39	Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	
40	Reconocer la angustia de los demás	
41	Ayudar a los demás a controlar sus emociones	
42	Mostrar comprensión hacia los demás	
43	Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44	Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45	Detectar incongruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas	

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



3. Objetivos

Actualmente nuestra sociedad se encuentra en una etapa en la que los valores se están distorsionando, hasta el nivel de anteponer los llamados disvalores y como resultado de ésta situación surge la violencia excesiva entre los adolescentes, donde ya no tienen conciencia de sus actos al creer que sólo es un juego el agredirse. Esta situación lamentablemente ha sido llevada a los salones de clase, donde la problemática ya no es sólo del alumno agresivo sino de todo el grupo, pues en él se encuentran agresores y agredidos, llámese alumnos o maestros.

La problemática de la violencia en el aula de clases tiene como resultado un bajo rendimiento académico que tiene su origen en el mal manejo de las emociones.

Partiendo de la idea de que es la violencia uno de los factores que merman el proceso de enseñanza aprendizaje dentro de la educación formal, y principalmente durante la etapa de la adolescencia, es que se considera importante trabajar en el área emocional con los adolescentes que se encuentran entre los 14 y 16 años de edad y es Mediante el taller de inteligencia Emocional el adolescente será capaz de reconocer cuales son sus propias emociones y aprenderá diferentes estrategias para controlar o modificar su conducta en cada una de las situaciones que le presenta la vida, para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo y de esta manera alcanzará el EXITO

Objetivo General: Mediante el taller de inteligencia Emocional el adolescente será capaz de reconocer cuales son sus propias emociones y aprenderán diferentes estrategias para controlar o modificar su propia conducta a través de distintas situaciones, para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo.



El taller se encuentra constituido de 10 sesiones en las que se tratarán diversas áreas que constituyen las habilidades a desarrollar dentro de la Inteligencia Emocional que son de gran importancia en la etapa de la adolescencia por lo tanto cada una de las sesiones cuenta con un **objetivo particular**:

- * **Conocimiento de sí mismo:** El alumno descubrirá cuánto se conoce realmente y reflexionará sobre la importancia de hacerlo.
- * **Automotivarse:** El alumno describirá la importancia de la Automotivación y saber llevarla a cabo.
- * **Tolerar la frustración:** El alumno conocerá lo importante que es en nuestra vida aprender a tolerar la frustración.
- * **Solución de conflictos:** El alumno conocerá algunas estrategias para la solución de conflictos.
- * **Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas:** El alumno reflexionará sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas.
- * **Asertividad:** El alumno conocerá el concepto de Asertividad y experimentará la importancia de actuar asertivamente.
- * **Contener la ira en situaciones de provocación:** El alumno conocerá algunas estrategias para poder contener la ira en situaciones de provocación.
- * **Aprender de los errores:** El alumno descubrirá la importancia de aprender de sus errores.



- ✧ **Aceptar o defenderse de las críticas de los demás mediante el diálogo:** El alumno aprenderá diversas estrategias para manejar situaciones donde reciba críticas.

- ✧ Trabajo en equipo: El alumno aprenderá las ventajas de trabajar en equipo.

En cada una de las sesiones se realizarán actividades prácticas en las que el alumno estará en constante reflexión, sobre la necesidad de tener un mayor dominio de las habilidades planteadas durante el taller.

El diseño de las actividades se encuentra pensado en las necesidades del adolescente y están fundamentadas en la propuesta de Antonio Vallés Árandiga y Consol Vallés Tortosa en su libro ***“Inteligencia Emocional, aplicaciones educativas”***.



4. Ficha técnica

✧ **Tema:**

Inteligencia emocional: Esta compuesta por una serie de habilidades emocionales, que se definirían como ***las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un ESTADO DE ÁNIMO o SENTIMIENTO a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre.*** (Solovey y Mayer 1990)

✧ **Rango de aplicación:**

El rango de aplicación es a partir **es ilimitado** dado que el aprender a manejar nuestras propias emociones es un ejercicio que se tiene que hacer desde muy temprana edad para que de esta forma seamos capaces de expresar justo lo que necesitamos.

Es importante señalar que a pesar de que una persona tenga una personalidad muy bien definida es capaz de moldear esa manera de presentarse al mundo sin importar la edad que tenga.

✧ **Dirigido a...**

Con base en las necesidades por las cuales surge el “*Taller de Inteligencia Emocional*” se encuentra dirigido a **adolescentes entre los 14 y 16 años** de edad, etapa sumamente trascendental en la formación de la personalidad del ser humano.

✧ **Modalidad:**

La temática de Inteligencia Emocional se maneja en este caso bajo la modalidad de **Taller** tomando en cuenta los contenidos y objetivos que se pretenden alcanzar.



GLORIA MIREBANT PEROZO:

“Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice. Puede desarrollarse en un local, pero también al aire libre.

El taller tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, las ideas, las teorías, las características y los principios que se estudian, la solución de las tareas con contenido productivo.

Por eso el taller pedagógico resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar con el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse a sí mismo”.

✳ **Logística de las sesiones:**

El Taller se encuentra diseñado para 8 horas con 20 minutos distribuidos en 10 sesiones de 50 minutos aproximadamente de 02:00 a 02:50 p.m. los días viernes. (La logística esta diseñada en función de las necesidades de la Institución)



5. Cartas descriptivas de las sesiones



BLOQUE 1 CONOCERSE A SI MISMO

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno descubrirá cuánto se conoce realmente y reflexionará sobre la importancia de hacerlo.

ACTIVIDAD 1 ¿Realmente me conozco?

OBJETIVO ESPECIFICO: Con esta actividad el alumno se cuestionará sobre cuanto es lo que realmente se conoce empezando por su exterior (su rostro).

PROCEDIMIENTO: Construir con un cuarto de cartulina una mascara de su rostro, tratando de que esta quede lo mas parecido a ellos con cada una de sus señas particulares.

MATERIAL: Un cuarto de cartulina, Tijeras , Ligas, Lápices de colores

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la mascara

ACTIVIDAD 2. Conductas positivas y negativas.

OBJETIVO ESPECIFICO: Con esta actividad el alumno observará cuales son las conductas buenas y malas que tiene en diferentes contextos.

PROCEDIMIENTO: Enumerar en su cuaderno de trabajo las conductas buenas que se tienen en diferentes contextos:

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.
- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.
- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3. Así me comporto yo

OBJETIVO ESPECIFICO: Con esta actividad el alumno se cuestionará sobre cuales son las reacciones que tiene con diferentes emociones.



PROCEDIMIENTO: Contestar en su cuaderno de trabajo a preguntas emocionales.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de conocerse a si mismo

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 1: Conocimiento de sí mismo

Objetivo Particular: El alumno descubrirá cuánto se conoce realmente y reflexionará sobre la importancia de hacerlo.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
1	¿Realmente me conozco?	Se cuestionará sobre el nivel de autoconocimiento que tiene.	20”	Construcción de una mascara de su propio rostro	Cartulina blanca Lápices de colores Ligas	Descubrirá su nivel de autoconocimiento
2	Conductas positivas y negativas.	Observará cuales son las conductas buenas y malas que tiene en diferentes contextos.	10”	Enumerar las conductas buenas y malas en diferentes contextos	Cuadernillo de trabajo	Que distinga cuales son las conductas buenas y malas que tiene en diferentes contextos.
3	Así me comporto yo	Cuestionará sobre cuales son las reacciones que tiene con diferentes emociones	10”	Contestar a preguntas emocionales.	Cuadernillo de trabajo	Que se percate de cuales son las reacciones que tiene con diferentes emociones



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

4	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de conocerse a si mismo	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de conocerse a si mismo
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de conocerse a si mismo por medio de la lectura	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de conocerse a si mismo



BLOQUE 2 AUTOMOTIVARSE

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno describirá la importancia de la Automotivación y saber llevarla a cabo.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de conocerse a si mismo a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Mi actividad favorita*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá la emoción que produce realizar actividades de interés personal

PROCEDIMIENTO: Se le propondrá a los alumnos que tienen 10 minutos de tiempo libre para realizar ya sea en el patio escolar o dentro del aula de clases la actividad que quieran. (sin maltratar el mobiliario ni lastimarse unos a otros).

Al termino de los 10 minutos se discutirá sobre las sensaciones que experimentaron al saber que podrían realizar la actividad que ellos quieren, posteriormente lo registraran en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Balones, Pelotas, Juegos de mesa, Materiales que el alumno requiera para su actividad.

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Participación en equipo para llevar a cabo su actividad recreativa y la descripción por escrito de la emoción experimentada

ACTIVIDAD 3: *Relaciono mis actividades*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno asociará las actividades de menor interés con las de su agrado.



PROCEDIMIENTO: Se le pedirá al alumno que realice 2 listas de actividades una en la que ponga todas aquellas que le agraden y otra mas donde estén las que no les guste realizar. Posteriormente intentara relacionar ambas columnas para que se de cuenta de que todas las actividades que realizamos día a día tiene una consecuencia. Es decir aquellas que no nos agradan pueden tener como resultado cosas agradables.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *Intereses-Objetivos*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno descubrirá que cada una de las actividades de un objetivo productivo.

PROCEDIMIENTO: En hojas de colores los alumnos elaboraran 3 tarjetas en las que muestren las actividades que mas les gusta realizar, dichas tarjetas tienen que estar ilustradas.

Posteriormente pasaran al frente a mostrárselas al grupo el cual contribuirá en describir cual puede ser el objetivo o cosas positivas que nos trae la realización de esas actividades.

En un tercer momento el alumno registrará estos comentarios en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Hojas de colores, Pizarrón, Plumones, Lápices de colores, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de las tarjetas y la participación para describir los objetivos.

ACTIVIDAD 5: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de la Automotivación



PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 2: Automotivarse

Objetivo Particular: El alumno describirá la importancia de la Automotivación y saber llevarla a cabo.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
5	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de conocerse a si mismo a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
6	Mi actividad favorita	Describirá la emoción que produce realizar actividades de interés personal	15”	Los alumnos elegirán una actividad de su interés y la llevaran a cabo y describirán verbalmente y por escrito la emoción experimentada	Balones o herramientas necesarias para su actividad y cuadernillo de trabajo.	Describirá la emoción que produce realizar actividades de interés personal
7	Relaciono mis actividades	Asociará las actividades de menor interés con las de su agrado	10”	Asociar una actividad de poco interés con otra de mayor atracción en su cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	Que relacione correctamente las actividades de menor interés con las de su agrado



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

8	Intereses-Objetivos	Descubrirá que cada una de las actividades de un objetivo productivo.	10"	El alumno elaborara 3 tarjetas que muestren sus actividades favoritas y en conjunto describirán su objetivo.	Hojas de colores Pizarrón Plumones Lápices de colores	Que le asigne un objetivo positivo a sus actividades.
9	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de la Automotivación	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de la Automotivación
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de la Automotivación por medio de la lectura	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la Automotivación



BLOQUE 3 TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá lo importante que es en nuestra vida aprender a tolerar la frustración.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *No lo he conseguido*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno expresara aquellas situaciones que les producen frustración

PROCEDIMIENTO: Elaborar una lista de cosas que se pretendían conseguir y no ha sido posible. Por ejemplo:

- ❖ Quería que mis papas me compraran un... (objeto). No me lo han comprado.
- ❖ Tenía pensado salir a jugar futbol con mis amigos. Llovió y no pudimos ir.
- ❖ Quería que Paco viniera a mi casa. No ha sido posible.

Posteriormente describir el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto: ya sea enfado, decepción, deseos de gritar, mal humor etc.

Por último explicar cada una de las causas por las que no se consiguió lo que se deseaba. Por ejemplo:

- ❖ Quería que Andrés me prestara su consola de videojuegos. No me la ha dejado.

Asignar causas ¿Por qué?

- ❖ Era nueva y tenía cierta precaución con ella.
- ❖ En ese momento, o durante esos días él la estaba disfrutando



- ❖ Es suya y tiene derecho a prestarla o no, según lo decida. Yo hago lo mismo con mis cosas.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Mis estrategias*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno elaborara estrategias para los momentos de frustración.

PROCEDIMIENTO: Asignar una estrategia de acción (puede ser práctica/verbalización de pensamientos positivos) para no sufrir por no conseguir lo que se había propuesto. Por ejemplo:

- ❖ Quería que me eligieran a mí como jefe de grupo. Han elegido a otro.

FASE DE CHOQUE EMOCIONAL (debería ser la más breve posible).

- ❖ ¡Qué decepción!, yo esperaba conseguir más votos.

FASE DE AFRONTAMIENTO (Debe seguir inmediatamente a los momentos de choque)

- ❖ No debo de sentirme mal, porque me desanimaré. Tendré que pensar en cómo mejorar mis relaciones con los demás. La verdad es que la persona que han elegido es un buen compañero que lo hará bien.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.



MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 3: Tolerancia a la frustración

Objetivo Particular: El alumno conocerá lo importante que es en nuestra vida aprender a tolerar la frustración.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
10	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
11	No lo he conseguido	Expresará aquellas situaciones que les producen frustración	15”	Elaborar un listado de cosa que se pretendían llevar a cabo y no ha sido posible, describir la emoción que produce no conseguirlo y explicar cada una de las causas por las que se consiguió lo que deseaba.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que enliste aquellas situaciones que les producen frustración
12	Mis estrategias	Elaborará estrategias para los momentos de frustración.	20”	Asignar una estrategia de actuación para no “sufrir” por no conseguir lo propuesto	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	La elaboración de las estrategias para no “sufrir” por no conseguir lo propuesto



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

13	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración.	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de aprender a tolerar la frustración.
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración por medio de la lectura	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de aprender a tolerar la frustración



BLOQUE 4 SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá algunas estrategias para la solución de conflictos.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Acordemos algo*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá con sus propias palabras las estrategias que utiliza para solucionar diferentes conflictos.

PROCEDIMIENTO: Por equipos de 5 personas realizaran una dramatización de un conflicto no resuelto que hayan observado en televisión.

Posteriormente los alumnos describirán como es que ellos podrían solucionar ese conflicto.

Al finalizar registrarán en su cuadernillo de trabajo las estrategias para la solución de conflictos que propusieron a sus compañeros.

TIEMPO: 35 minutos

EVALUACIÓN: Participación en las dramatizaciones y el registro de las estrategias en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.



MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 4: Solución de conflictos

Objetivo Particular: El alumno conocerá algunas estrategias para la solución de conflictos.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
14	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
15	Acordemos algo	Describirá con sus propias palabras las estrategias que utiliza para solucionar diferentes conflictos	35”	Por equipos y a través de la dramatización los alumnos describirán sus estrategias para la solución de conflictos	Su cuerpo	Que describa con sus propias palabras las estrategias que utiliza para solucionar diferentes conflictos
16	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos.	10”	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de aprender a solucionar los conflictos.



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos por medio de la lectura	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de aprender a solucionar los conflictos
--	----------------------	---	----------------------	---	------------------------	---



BLOQUE 5 IDENTIFICAR LAS SITUACIONES QUE PROVOCAN EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá el concepto de Inteligencia Emocional y será capaz de identificar sus propias emociones.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Situaciones negativas y positivas*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá situaciones que le producen sentimientos positivos y negativos

PROCEDIMIENTO: Escribirán en su cuadernillo de trabajo situaciones que producen estados emocionales positivos en los diferentes contextos.

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.
- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.
- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.

Posteriormente escribirán en su cuadernillo de trabajo situaciones que producen estados emocionales negativos en los diferentes contextos.

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.
- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.
- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



ACTIVIDAD 3: *¿Qué se siente cuando...?*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno asignara una emoción a situaciones cotidianas

PROCEDIMIENTO: El alumno determinará qué sentimientos se dan en cada una de las situaciones cotidianas escolares, familiares, sociales...

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *Vamos a verlo*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno expresara con imágenes la diferencia entre las emociones positivas y negativas

PROCEDIMIENTO: Se dividirá el grupo en dos equipos y cada uno de ellos elaborará un mural en los que se expresen las emociones positivas uno y el otro las negativas con todo tipo de material.

MATERIAL: Papel Kraf, Revistas, Tijeras, Pinturas, Pegamento, Plumones, Acuarelas, etc.

TIEMPO: 25 minutos

EVALUACIÓN: Participación en la elaboración del los murales

ACTIVIDAD 3: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 5: Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas

Objetivo Particular: El alumno Reflexionará sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
17	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
18	Situaciones negativas y positivas	Describirá situaciones que le producen sentimientos positivos y negativos	5”	Escribirán situaciones que producen estados emocionales positivos y negativos en diferentes contextos.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa situaciones que le producen sentimientos positivos y negativos
19	¿Qué se siente cuando...?	Asignará una emoción a situaciones cotidianas	5”	Determinarán qué sentimientos se dan en cada una de las situaciones cotidianas.	Cuadernillo de trabajo	Que asigne una emoción a situaciones cotidianas



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

20	Vamos a verlo	Expresará con imágenes la diferencia entre las emociones positivas y negativas	25"	En equipos se realizaran dos murales en los que se expresen las emociones positivas y negativas	Papel Kraf, revistas, tijeras, pinturas, pegamento, plumones, acuarelas, etc.	Que Exprese con imágenes la diferencia entre las emociones positivas y negativas
21	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas.	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas.
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas por medio de la lectura	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas



BLOQUE 6 ASERTIVIDAD

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá el concepto de Asertividad y experimentara la importancia de actuar asertivamente.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de actuar asertivamente a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Exposición sobre el tema de la asertividad.*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno conocerá las características de un comportamiento asertivo.

PROCEDIMIENTO: Se dará una breve explicación de los componentes de un comportamiento asertivo utilizando la información plasmada en este manual usando como herramienta una presentación en Power Point.

MATERIAL: Presentación en Power Point

TIEMPO: 10 minutos

ACTIVIDAD 3: *Vamos a practicar*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno experimentara los resultados que se tienen cuando actuamos asertivamente.

PROCEDIMIENTO: Se dividirá al grupo en 3 equipos los cuales realizaran una dramatización de una situación en específico dando muestra de los tres tipos de comportamientos (pasivo, agresivo y asertivo) las cuales están en las tarjetas.

MATERIAL: Tarjetas con las escenas a representar

TIEMPO: 25 minutos

EVALUACIÓN: Participación en las dramatizaciones.



ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de actuar asertivamente.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 6: Asertividad

Objetivo Particular: El alumno conocerá el concepto de Asertividad y experimentara la importancia de actuar asertivamente.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
22	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de actuar asertivamente a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
23	Exposición sobre el tema de la asertividad	Conocerá las características de un comportamiento asertivo.	10”	Se dará una breve explicación de los componentes de un comportamiento asertivo.	Presentación en Power Point	Sin evaluación
24	Vamos a practicar	Experimentara los resultados que se tienen cuando actuamos asertivamente.	25”	Por equipos realizaran un dramatización de diferentes comportamientos ante una misma situación	Tarjetas con las escenas a representar	Participación en las dramatizaciones de cuando actuamos asertivamente.



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

25	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de actuar asertivamente.	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de actuar asertivamente.
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de actuar asertivamente por medio de la lectura.	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de actuar asertivamente



BLOQUE 7 CONTENER LA IRA EN SITUACIONES DE PROVOCACIÓN

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá algunas estrategias para poder contener la ira en situaciones de provocación.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *¿Cuándo sientes ira?*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno expresara los momentos en los que es posible sentir ira y como manejarlos.

PROCEDIMIENTO: A manera de mesa redonda los alumnos deberán describir uno por uno las situaciones que pueden provocar la ira mientras que los demás deberán proponer opciones para poder manejarlos de la mejor manera.

Al finalizar el alumno registrará su experiencia y soluciones propuestas por sus compañeros en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Como manejo mi ira*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno descubrirá como es posible moldear su persona para poder manejar las emociones en situaciones de ira.



PROCEDIMIENTO: Moldear plastilina para crear un rostro que muestre como se puede moldear la expresión corporal en diferentes situaciones, tanto positivas como negativas.

MATERIAL: Una barra de plastilina por alumno y Fichas con las situaciones

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Realización del molde en plastilina

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 7: Contener la ira en situaciones de provocación

Objetivo Particular: El alumno conocerá algunas estrategias para poder contener la ira en situaciones de provocación.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
26	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
27	¿Cuándo sientes ira?	Expresará los momentos en los que es posible sentir ira y como manejarlos.	15”	Describir las situaciones que pueden provocar la ira y proponer opciones para poder manejarlos de la mejor manera	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa los momentos en los que es posible sentir ira y como manejarlos.
28	Como manejo mi ira	Descubrirá como es posible moldear su persona para poder manejar las emociones en situaciones de ira	20”	Moldear plastilina para crear un rostro que muestre como se puede moldear la expresión corporal en diferentes situaciones, tanto positivas como negativas.	Una barra de plastilina por alumno	Que distinga como es posible moldear su persona para poder manejar las emociones en situaciones de ira



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

29	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación.	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de contener la ira en situaciones de provocación.
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación por medio de la lectura.	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de contener la ira en situaciones de provocación



BLOQUE 8 APRENDER DE LOS ERRORES

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno descubrirá la importancia de aprender de sus errores.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender de sus errores a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Aprendiendo de mis errores*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá sus errores y lo que puede aprender de ellos

PROCEDIMIENTO: Hacer una lista de los errores que se tienen durante una jornada.

Errores del siguiente tipo:

- Comentarios que han hecho sentir mal a alguien
- Conductas que han producido algún problema
- Conductas impulsivas, sin pensarlas que nos han hecho meter la pata.

Posteriormente especificarán a qué persona has afectado o ha repercutido el error cometido. Por ejemplo:

- Hice un comentario con los compañeros y Silvia se sintió molesta porque creía que me estaba burlando.
- Mi contestación irrespetuosa al profesor hizo que me echara de clase, que él se sintiera mal, y que los demás se quejasen de que no les dejaban escuchar.

Al finalizar esta información la registraran en su cuadernillo de actividades

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos



EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Nuevas conductas*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno enunciara nuevas conductas con las que puede solucionar sus problemas

PROCEDIMIENTO: Después de analizar las conductas anteriores se van a establecer una conducta contraria a la que se considera un error. Por ejemplo:

- Asumir la responsabilidad y ofrecer disculpas
- Proponerse no emplear un lenguaje descalificador
- Fijarse bien en lo que se va a decir.

Al finalizar esta información la registraran en su cuadernillo de actividades

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia aprender de sus errores.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 8: Aprender de los errores

Objetivo Particular: El alumno descubrirá la importancia de aprender de sus errores.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
30	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender de sus errores a través de la lectura	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
31	Aprendiendo de mis errores	Describirá sus errores y lo que puede aprender de ellos	15”	Hacer una lista de los errores que se tienen durante una jornada, especificar a qué personas ha afectado o ha repercutido el error	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que en liste sus errores y lo que puede aprender de ellos
32	Nuevas conductas	Enunciará nuevas conductas con las que puede solucionar sus problemas	20”	Establecer una conducta contraria a la que se consideró un error en el pasado (retomando el ejercicio anterior)	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que enuncie nuevas conductas con las que puede solucionar sus problemas



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

33	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia aprender de sus errores.	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia aprender de sus errores.
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender de sus errores por medio de la lectura.	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de aprender de sus errores.



BLOQUE 9 DEFENDERSE DE LAS CRÍTICAS DE LOS DEMÁS MEDIANTE EL DIÁLOGO

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno aprenderá diversas estrategias para manejar situaciones donde reciba críticas.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Cambiando expresiones*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno construirá expresiones para defenderse de las críticas.

PROCEDIMIENTO: Escenificar mediante rol-play situaciones en las que alguien hace una crítica injusta. Valorar la adecuación de los comentarios, mientras que el grupo en conjunto propone expresiones válidas para ser utilizadas en la defensa de las críticas. Por ejemplo:

- No comparto contigo la manera en que...
- Estás siendo injusto conmigo porque yo...
- Te estás equivocando en tus comentarios con respecto a... Yo...

Al finalizar el alumno registrará su experiencia y soluciones propuestas por sus compañeros en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 25 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Mis gestos*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno aprenderá a utilizar el lenguaje corporal en situaciones de crítica.



PROCEDIMIENTO: Realizar prácticas de gestos y elementos paralingüísticos adecuados para expresar de manera eficaz la defensa verbal utilizando como ejemplos las escenificaciones del ejercicio anterior.

MATERIAL: Su cuerpo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Participación en los ejercicios gestuales.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 9: Defenderse de las críticas de los demás mediante el diálogo

Objetivo Particular: El alumno aprenderá diversas estrategias para manejar situaciones donde reciba críticas.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
34	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas a través de la lectura.	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
35	Cambiando expresiones	Construirá expresiones para defenderse de las críticas.	25”	Escenificar mediante un rol-play situaciones en las que se realice una crítica injusta donde se elaboren expresiones válidas para ser utilizadas en la defensa de las críticas.	Cuadernillo de trabajo	Que construya expresiones para defenderse de las críticas.
36	Mis gestos	Aprenderá a utilizar el lenguaje corporal en situaciones de crítica.	10”	Realizar prácticas de gestos y elementos paralingüísticos adecuados para expresar de manera eficaz la defensa verbal.	Su cuerpo.	Que aprenda a utilizar el lenguaje corporal en situaciones de crítica.



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

37	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas.	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia de aprender a defenderse de las críticas.
	Lectura de reflexión	Reflexionará sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas por medio de la lectura.	Actividad extraclase	Llevar a cabo la lectura de reflexión propuesta en su cuadernillo de trabajo y realizar un pequeño comentario acerca de ella.	Cuadernillo de trabajo	Que el comentario sobre la lectura refleje la importancia de aprender a defenderse de las críticas.



BLOQUE 10 TRABAJO EN EQUIPO

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno aprenderá las ventajas de trabajar en equipo.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de trabajar en equipo a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Todos dependemos de todos*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre lo importante que es cada uno de los integrantes de un equipo

PROCEDIMIENTO: Se dividirá al grupo en equipos de 4 personas, a las cuales se les asignará una tarea (construir un castillo con hojas de papel). Sin embargo el reto de la actividad es que cada uno de los integrantes va a carecer de uno de sus 5 sentidos, es decir al integrante 1 se le taparan los oídos, al integrante 2 se le ataran las manos por la espalda, al integrante tres se le vendaran los ojos y al integrante tres se le cubrirá la boca.

MATERIAL: Por equipo 3 Paliacates, Un par de tapones industriales para oídos, Hojas de colores

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: La construcción del castillo

ACTIVIDAD 3: *Reconstrucción*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno lograra tomar decisiones en equipo y discutir con fundamentación

PROCEDIMIENTO: Trabajando en el mismo equipo anterior se les asignará una nueva tarea (la creación de un comercio) en la cual tendrán que ponerse de acuerdo para la creación del mismo desde definir que tipo de negocio establecerán, hasta quien se va a hacer cargo de cada actividad y como lo logran.



Al término tendrán que exponer al resto del grupo el porque de cada una de las dediciones que tomaron.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *Volar como gansos*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de trabajar en equipo

PROCEDIMIENTO: Se proyectara el video de reflexión “Volar como gansos” para llevar a cabo una mesa redonda entorno al video

MATERIAL: Video “Volar como gansos”

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Participación en la mesa redonda.

ACTIVIDAD 5: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia este tipo de talleres.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón, Plumones, Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo. .



“Taller de Inteligencia Emocional”.

Plan de clase 10: Trabajo en equipo

Objetivo Particular: El alumno aprenderá las ventajas de trabajar en equipo.

Tiempo estimado: 50 min.

No.	Actividades	Objetivo	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
38	Reflexión	Reflexionará sobre la importancia de trabajar en equipo a través de la lectura.	5”	Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior	Cuadernillo de trabajo	Sin evaluación.
39	Todos dependemos de todos	Reflexionará sobre lo importante que es cada uno de los integrantes de un equipo	20”	En equipos de trabajo se les asignara una tarea (construir un castillo con hojas de papel) pero en el equipo cada uno de los integrantes carecerá de uno de sus sentidos.	Por equipo 3 Paliacates, un par de tapones industriales para oídos, hojas de colores	La participación que tengan como equipo para lograr concluir la tarea asignada.
40	Reconstrucción	Logrará tomar decisiones en equipo y discutir con fundamentación	15”	Se asignara una tarea al equipo (la creación de un comercio) y tendrán que ponerse de acuerdo para la creación del mismo.	Cuadernillo de trabajo	La participación que tengan como equipo para lograr concluir la tarea asignada.



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

41	Volar como gansos	Reflexionará sobre la importancia de trabajar en equipo	10"	Se proyectara el video de reflexión "Volar como gansos" para llevar a cabo una mesa redonda entorno al video	Video "Volar como gansos"	Que participen en la mesa redonda
42	¿De que me sirve esto?	Reflexionará sobre la importancia este tipo de talleres	10"	Con lluvia de ideas se construirá tanto en el en el pizarrón como en su cuaderno de trabajo un mapa conceptual del tema.	Pizarrón Plumones Cuadernillo de trabajo	Que describa mediante un mapa la importancia este tipo de talleres



6. Cuaderno del alumno



INTELIGENCIA EMOCIONAL

"En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es motere, el verbo latino "mover", además del prefijo "e", que implica "alejarse, lo que sugiere que en toda en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales; sólo en los adultos "civilizados" en los que a tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal: emociones-impulsos arraigados que nos llevan a actuar- divorciadas de la reacción evidente".

(Goleman, 1995)



ÍNDICE

Bloque 1 Conocimiento de sí mismo

Actividad 1 ¿Realmente me conozco?

Actividad 2 Conductas positivas y negativas.

Actividad 3 Así me comporto yo

Actividad 4 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: ¿Para qué me sirve conocerme?

Bloque 2 Automotivarse

Actividad 5 Reflexión. ¿Para qué me sirve conocerme?

Actividad 6 Mi actividad favorita

Actividad 7 Relaciono mis actividades

Actividad 8 Intereses-Objetivos

Actividad 9 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Las mejores formas para automotivarse

Bloque 3 Tolerar la frustración

Actividad 10 Reflexión: Las mejores formas para automotivarse

Actividad 11 No lo he conseguido

Actividad 12 Mis estrategias

Actividad 13 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Pensamientos para vivir sin enojos

Bloque 4 Solución de conflictos

Actividad 14 Reflexión: Pensamientos para vivir sin enojos

Actividad 15 Acordemos algo

Actividad 16 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Estrategias para manejar los conflictos



Bloque 5 Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas

Actividad 17 Reflexión: Estrategias para manejar los conflictos

Actividad 18 Situaciones negativas y positivas

Actividad 19 ¿Qué se siente cuando...?

Actividad 20 Vamos a verlo

Actividad 21 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Cultivar las emociones positivas

Bloque 6 Asertividad

Actividad 22 Reflexión: Cultivar las emociones positivas

Actividad 23 Exposición sobre el tema de la asertividad

Actividad 24 Vamos a practicar

Actividad 25 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Derechos asertivos

Bloque 7 Contener la ira en situaciones de provocación

Actividad 26 Reflexión: Derechos asertivos

Actividad 27 ¿Cuándo sientes ira?

Actividad 28 Como manejo mi ira

Actividad 29 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Consideraciones que pueden ayudar al control de la Ira



Bloque 8 Aprender de los errores

Actividad 30 Reflexión: Consideraciones que pueden ayudar al control de la Ira

Actividad 31 Aprendiendo de mis errores

Actividad 32 Nuevas conductas

Actividad 33 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Aprender del error

Bloque 9 Aceptar o defenderse de las críticas de los demás mediante el diálogo

Actividad 34 Reflexión: Aprender del error

Actividad 35 Cambiando expresiones

Actividad 36 Mis gestos

Actividad 37 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Hacer y recibir críticas. Toda una habilidad social. 56

Bloque 10 Trabajo en equipo

Actividad 38 Reflexión: Hacer y recibir críticas. Toda una habilidad social.

Actividad 39 Todos dependemos de todos

Actividad 40 Reconstrucción

Actividad 41 Volar como gansos

Actividad 42 ¿De que me sirve esto?

Glosario

Fuentes de información

Imágenes utilizadas



BLOQUE 1

CONOCERSE A SI MISMO

OBJETIVO:

Descubrirás cuánto te conoces realmente y reflexionarás sobre la importancia de hacerlo.

El fruto del propio conocimiento nos capacita para establecer contacto con los propios sentimientos, diferenciarlos entre ellos con objeto de orientar nuestra conducta.



*1

ACTIVIDAD 1 ¿Realmente me conozco?

INSTRUCCIONES: Debes construir con un cuarto de cartulina una máscara de su rostro, tratando de que esta quede lo más parecido a ellos con cada una de sus señas particulares.

MATERIAL: Un cuarto de cartulina, tijeras, ligas y lápices de colores



*2



ACTIVIDAD 2. Conductas positivas y negativas.

INSTRUCCIONES: Enumerar las conductas buenas que se tienen en diferentes contextos:

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.

- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.

- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.



ACTIVIDAD 3. Así me comporto yo

INSTRUCCIONES: Contesta las siguientes preguntas.

❖ *¿Cómo reacciono cuando...*

- Alguien me insulta _____
- Alguien me dice algo agradable _____
- Me dicen que un amigo está enfermo _____
- Alguien me asusta _____
- Veo a un compañero triste _____
- Repruebo una materia _____
- Saco diez en matemáticas _____
- Mi mamá me castiga _____
- Me dan un premio _____

❖ *¿Qué hago cuando...*

- Siento miedo _____
- Me enfado _____
- Me siento feliz _____
- Ayudo a un compañero o compañera _____
- Me siento triste _____
- Siento angustia _____
- Estoy desesperada _____
- Me siento enamorada _____
- Estoy avergonzada _____



ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual or mental map.



¿Para qué me sirve conocerme?

El interés individual por mejorar o crecer como persona cada día, no es el interés general o la preocupación consciente y esforzada de la mayoría.

Hasta aquellos a quienes amamos integran esa mayoría, como también nosotros lo hicimos alguna vez. Para vivir más felices es importante tener esto presente.

Si hay amor pero no se encuentra el respeto esperado, no será suficiente.

Si hay amor pero no se reconocen los errores, junto a una actitud visible y genuina de trabajar para que no se repitan, no será suficiente.

Si hay amor pero se hiere a la otra parte con actitudes, gestos o palabras que siempre le han molestado, no será suficiente.

No se engañen: el amor, solo, no es suficiente. No dejen de hacer algo para salvarlo.

El dominio de sí mismo, saber doblegar la propia voluntad, es uno de los caminos hacia una vida más feliz.

¿Y qué es el dominio de sí mismo?

Es tomar conciencia de nuestros verdaderos deseos e intenciones, saber escuchar nuestra voz interior, reconocer la realidad circundante, y aplicar nuestro esfuerzo a la concreción de objetivos, dosificándolo de acuerdo al tiempo, el lugar y la circunstancia.

El conocimiento de sí mismo, es uno de los caminos hacia una vida más feliz.

¿Y qué es conocerse a sí mismo?

Es re-conocerse. Darle lugar al pensamiento para examinarnos a nosotros mismos y tener al menos un conocimiento aproximado de: quienes somos, que queremos, donde vamos, como nos valoramos, con que herramientas contamos.

Para edificar una casa se planifica, se calcula un presupuesto, se hacen bases según el terreno, se usan muchas herramientas, se hace mezcla de materiales en la proporción adecuada, se levantan paredes, se amuran techos, se controlan las distintas etapas de la construcción. Conocerse a sí mismo es tan fácil y tan difícil como construir una casa.¹

Fuente: www.enplenitud.com



*3

Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 2

AUTOMOTIVARSE

OBJETIVO

Describirás la importancia de la Automotivación y saber llevarla

Autoestima: la autovaloración positiva produce más energía.

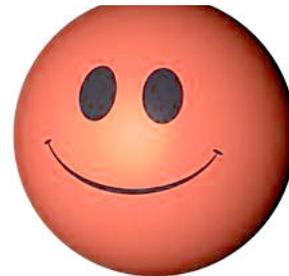
Autoconfianza: seguridad en sí mismo, consecuencia de la autoestima.

Autogestión: el poder de hacer las cosas sin supervisión. Libertad.

Autosugestión: emplear el hemisferio derecho del cerebro para estimular las emociones positivas, con imágenes y confesiones positivas.

Autorrealización: llevar a cabo las cosas para cumplir nuestra misión en la vida.

Automotivación: el motivo más importante para la acción soy yo mismo.



*4

ACTIVIDAD 5: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 6: *Mi actividad favorita*

INSTRUCCIONES: Describe cuales fueron las emociones que experimentaste en tu tiempo libre.

ACTIVIDAD 7: *Relaciono mis actividades*

INSTRUCCIONES: Realiza 2 listas de actividades una en la que pongas todas aquellas que te agraden y otra mas donde estén las que no te gusta realizar. Posteriormente intentarás relacionar ambas columnas. Es decir aquellas que no nos agradan con algunos resultados agradables.

LO QUE ME AGRADA	LO QUE NO ME AGRADA



ACTIVIDAD 8: *Intereses-Objetivos*

INSTRUCCIONES: En hojas de colores elaboraras 3 tarjetas en las que muestren las actividades que mas te gusta realizar y que obtengas un beneficio de ella, dichas tarjetas tienen que estar ilustradas.

Posteriormente escribe los beneficios que obtienes de esas actividades

ACTIVIDAD 9: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.



Las mejores fórmulas para automotivarte

- ❖ **Cada paso merece la pena.** Seguro que alguna vez te ha pasado: te pones a estudiar un examen y el desánimo te inunda cuando ves que no recuerdas lo aprendido y piensas que lo más seguro es que suspendas. ¿Cómo seguir adelante? Piensa que cada paso que das te acerca hacia tu objetivo y aunque quizás ahora mismo no lo vayas a conseguir, cada momento de estudio te servirá para el futuro. Esta forma de pensar se puede aplicar a cualquier situación. Por ejemplo, para un examen de mates que no llevas bien, piensa: "aunque no lo consiga aprobar, cuanto más me esfuerzo ahora, más fácil me resultará aprobarlo en la próxima convocatoria". Cada esfuerzo que haces, vale. Ningún esfuerzo cae en saco roto. Este pensamiento te ayudará a mantenerte en marcha.
- ❖ **Ve el fracaso como una oportunidad de aprender.** Piensa que es una estupenda oportunidad para ver tus debilidades y las cosas que puedes mejorar. Evita justificar los fracasos en base a elementos externos. Justificar el fracaso es mucho más fácil que luchar por conseguir el éxito, para lo cual siempre es necesario perseverancia, esfuerzo y empuje.
- ❖ **Piensa en positivo.** Di: "seguro que puedo conseguirlo". Ser optimista es una buena forma para tener el ánimo preparado para conseguir lo que quieras. Cuando todo se ve negro, a uno no le apetece ni levantarse de la cama, ¿verdad? Pues ya sabes, llena tu cabeza de pensamientos optimistas.
- ❖ **Recuerda lo que ya has conseguido.** Cuando pensamos en lo que ya hemos hecho nos resulta más fácil sentir que somos capaces de hacer grandes cosas por difíciles que parezcan. En tus momentos bajos, recuérdalo.
- ❖ **Ponte metas claras y realistas.** No te pongas metas imposibles de conseguir. Si estás pensando sacar en todo sobresalientes o conseguir un trabajo en el que te forres, lo más probable es que no lo consigas en un primer momento, de modo que será muy fácil caer en la desmotivación. Fíjate objetivos realistas que puedas conseguir pero que al mismo tiempo te motiven a superarte. Aprobar por los pelos no es un gran motivador, a no ser que sea una asignatura que se te ha atragantado. Así que ponte pequeños retos que puedas ir superando.
- ❖ **Mantén a tu vista tu objetivo.** Algo tan simple como poner un post-it con tu objetivo bien claro frente a tu mesa te ayudará a no perder de vista cuáles son tus prioridades en este momento. Puede parecer una tontería, pero funciona.
- ❖ **Escribe con lujo de detalles tu estrategia.** Sea cual sea tu meta, si la escribes y plasmas en una agenda o libreta los pasos que vas a seguir, te motivarás. Puedes poner una hora de inicio y fin, y cada vez que cumplas una tarea la vas tachando.



- ❖ **Pon en tu lugar de estudio elementos agradables.** Además de cuidar la temperatura, la luz y que todos los elementos que hay en tu habitación de estudio como la silla o mesa sean cómodos, aprovecha este espacio para poner elementos motivadores. Por ejemplo, puedes poner la imagen de un personaje que admires, real o ficticio, vivo o muerto, da igual, lo importante es que te inspire.
- ❖ **Ponte pequeñas recompensas.** Después de una tarde de estudio, puedes ver tu serie favorita o escuchar ese disco que tanto te gusta.
- ❖ **Mantén un espíritu de superación.** Tratar de ser cada día un poco mejor es un gran motivador para alcanzar el éxito. Es fundamental renovar los objetivos para no quedarse estancado. Por ejemplo, si ya has conseguido aprobar esa asignatura que te costaba, trata ahora de sacarla con buena nota.
- ❖ **Haz cosas cada día.** Si cada día ves que estás haciendo pequeñas tareas que te acercan a tu objetivo te sentirás más motivado. ¡Pruébalo! Una técnica sencilla, pero que funciona.
- ❖ **Dale un sentido superior a tus estudios.** Si piensas que el esfuerzo que ahora haces se verá recompensado por tener en el futuro un trabajo en el que te sientas realizado, todo será mucho más fácil.
- ❖ **La perseverancia en un don.** Recuerda que las grandes metas se consiguen en una carrera de fondo.
- ❖ **Imagina, isueña que lo vas a conseguir!** La imaginación es un poderoso instrumento que puede ayudarte más de lo que piensas a tener el ánimo arriba. Un buen ejercicio es imaginarte disfrutando de tus logros. La imaginación precede a los hechos y es una buena forma de convertir en realidad lo que deseas.ⁱⁱ

Fuente: www.yaq.es



*5



Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 3

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

OBJETIVO

Conocerás lo importante que es en nuestra vida aprender a tolerar la frustración.

Toda frustración provenga de una fuente externa o interna involucra una situación específica y una vivencia. Por ende esto nos lleva a entender que ante las frustraciones hay varias reacciones diferentes, podríamos decir tantas como personas.



*6

ACTIVIDAD 10: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 11: *No lo he conseguido*

INSTRUCCIONES: Elaborar una lista de cosas que se pretendías conseguir y no ha sido posible.

Posteriormente describir el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto: ya sea enfado, decepción, deseos de gritar, mal humor etc.

Por último explicar cada una de las causas por las que no se consiguió lo que se deseaba.

Situación	Estado de Ánimo	Causas



ACTIVIDAD 12 *Mis estrategias*

INSTRUCCIONES Asignar una estrategia de acción (puede ser práctica/verbalización de pensamientos positivos) para no sufrir por no conseguir lo que se había propuesto.

Momento de frustración	Estrategia



ACTIVIDAD 13 *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual or mental map.



Pensamientos sobre vivir sin enojo



*7

En nuestra vida cotidiana a menudo nos encontramos con algunas personas que tienen poco temperamento y que por su mal carácter parecen estar al borde de explotar en cualquier momento. Algunas personas, en cambio, son muy amables y suaves, tolerantes y gentiles, y poseen una actitud de humildad ante la vida.

Algunas personas podrían decir que la risa, el enojo, la tristeza, y la felicidad son la forma que tienen las personas de vivir, pero controlar las emociones y en especial la cólera es esencial para mantener una buena salud. Es cierto que en este agitado mundo la vida se desarrolla entre toda clase de conflictos, ¿quién no se ha encontrado alguna vez con una situación que lo haya hecho enojar? Aunque esto parezca bastante normal, la cólera es perjudicial para el espíritu y, por ende, para la salud.

La gente en la antigua China decía, "Siendo tolerante, ganas paz y tranquilidad y siendo humilde, alcanzas un nuevo horizonte". Si uno tiene un noble carácter, puede tolerar y no discutir incluso cuando hay un malentendido, de este modo nos ahorremos muchos conflictos y preocupaciones, disfrutando de una vida más libre y sin confusiones.

Confucio dijo "La falta de tolerancia por pequeñas molestias arruina grandes proyectos". Sima Qian dijo, "Un poco de impaciencia daña una gran estrategia" y entre la gente china se dice, "La tolerancia puede traer muchas bendiciones, y la armonía puede causar enorme buena suerte". "Siendo perseverante uno puede vencer cualquier dificultad y siendo tolerante se puede conseguir la armonía suprema". Una conocida expresión de la "Canción de Cien Tolerancias", escrita por Zhang Gongyi durante la Dinastía Tang, dice, "Una persona compasiva tolera lo que la gente común encuentra difícil de tolerar. Una persona sabia tolera lo que la gente común no puede tolerar. Tolerar las dificultades siendo perseverante produce ganancias. Tolerar la soledad sin ser libidinoso atrae salud". ⁱⁱⁱ

Fuente: www.lagranepoca.com



Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 4

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVO

Conocerás algunas estrategias para la solución de conflictos.

La violencia supone la ruptura, la negación del conflicto, supone optar por resolverlo de forma destructiva. En la resolución del conflicto está el camino para conseguir la paz. Negamos así la idea de paz pasiva como ausencia de conflictos y asumimos el concepto de paz positiva, de resolución no violenta de conflictos, es un proceso no una meta.



*8

ACTIVIDAD 14: *Lectura de reflexión*

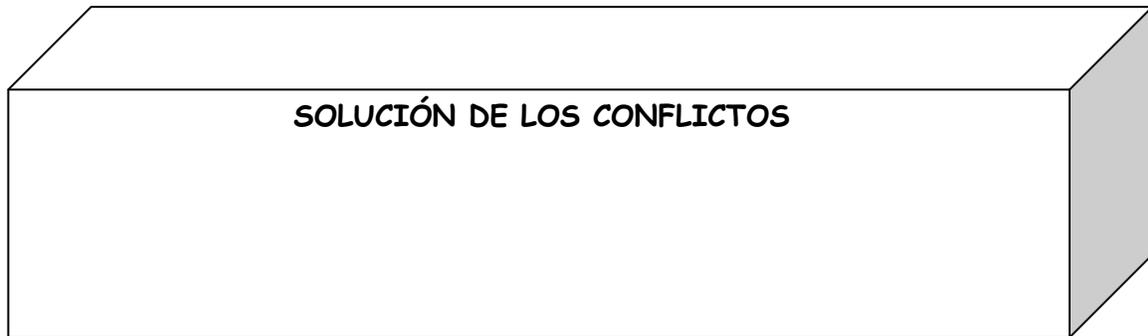
INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 15: *Acordemos algo*

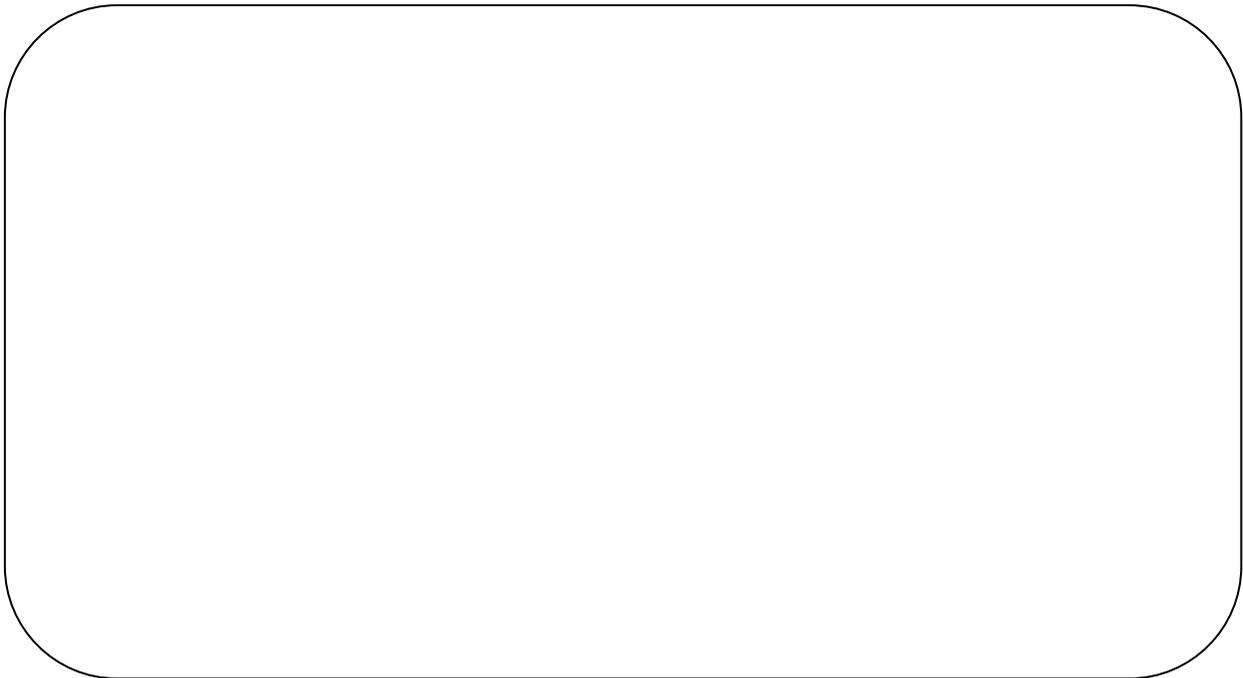
INSTRUCCIONES: Por equipos de 5 personas realizarán una dramatización de un conflicto no resuelto que hayan observado en televisión.

Posteriormente describirás como es que podrían solucionar ese



ACTIVIDAD 16: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.





Estrategias para manejar los conflictos

"Sostengo que es una prueba de gran prudencia que los hombres se abstengan de amenazas y palabras insultantes, pues ni unas ni otras (.....) disminuyen la fuerza del enemigo, pero las amenazas lo vuelven más cauto, y los insultos aumentan el odio que nos tiene y lo hacen más perseverante en sus esfuerzos por causarnos daños."

Nicolás Maquiavelo

Abordar un conflicto es como entrar a navegar en un lago helado. Algunas personas prefieren primero probar el agua, sumergir sólo el pie y penetrar lentamente. Quieren acostumbrarse al frío de modo gradual. Sin embargo otros, prefieren sumergirse tomando carrera y dando un salto, para que el choque con el frío quede atrás rápidamente. Así es como *distintas personas utilizan diferentes estrategias para enfrentar los conflictos*. Estas estrategias las aprendemos de niños y luego funcionan automáticamente. Todos tenemos una estrategia personal que hemos aprendido y que podemos cambiarla o reformarla al conocer nuevos métodos más eficaces para manejar los conflictos.

En cualquier conflicto debemos considerar dos preocupaciones:

- ❖ *Alcanzar una meta (la "preocupación por uno mismo")*
- ❖ *Mantener una relación apropiada con la otra persona (la preocupación por los otros")*

El modo en que abordamos un conflicto depende de la importancia que tenga para nosotros la meta y la relación con la otra persona. Una forma de elegir la estrategia puede ser ubicar por separado las dos preocupaciones en una escala que vaya desde lo "no importante" hasta lo "sumamente importante"; y determinar así cuál es la estrategia que mejor se adecua a la situación. Sobre esta base es posible definir cinco estrategias.

Negociaciones para la resolución del problema

Cuando tanto la meta como la relación son sumamente importantes, iniciamos negociaciones para resolver el problema. Buscamos soluciones tales que ambas partes alcancemos nuestras metas respectivas y resolvamos todas las tensiones y los sentimientos negativos. Sin abandonar nuestros intereses, tratamos de encontrar un modo de conciliarlos con los de la otra persona.



Suavizar

Cuando la meta no es importante, pero lo es en grado sumo la relación, renunciamos al objetivo para reservarle a la relación la más alta calidad posible. Es importante el buen humor y las disculpas si son necesarias.

La actitud de fuerza, o del tipo "yo gano-tu pierdes"

Cuando la meta es sumamente importante y la relación no, tratamos de alcanzar nuestro objetivo forzando o persuadiendo a la otra parte para que ceda. Competimos para ganar en una relación del tipo "gano-pierdes". Por ejemplo al comprar un auto usado queremos pagar lo menos posible y no nos importa como se siente el vendedor. En una competencia de natación tratamos de llegar primero sin pensar en como se sienten los otros nadadores. Las tácticas para persuadir son desplegar argumentos convincentes, establecer un plazo, afirmarse en una posición, o formular exigencias que exceden lo aceptable.

Transigencia recíproca

Cuando tanto la meta como la relación son moderadamente importantes, y ninguna de las partes parece obtener lo que quiere, tal vez haya que renunciar a una parte del objetivo y asimismo sacrificar parte de la relación para llegar a un acuerdo. Esto puede suponer llegar a un acuerdo y conformarse con la mitad de la meta, pero sin dañar la relación. Generalmente se elige esta estrategia cuando los disputantes querrían negociar pero no cuenta con el tiempo para hacerlo.

Repliegue

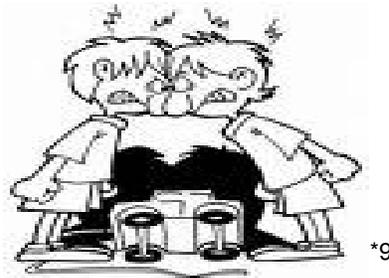
Cuando la meta no es importante y uno no necesita mantener una relación con la otra persona, tal vez desee renunciar a ambas cosas y de tal modo se sustraiga a la persona y al problema. En muchas ocasiones es preferible replegarnos de un conflicto hasta que uno mismo y la otra persona nos hayamos calmado y podamos controlar nuestras emociones.



Eficacia

Para elegir una estrategia debemos creer que dará resultado. Cada estrategia es preferible en determinadas condiciones, a saber:

- ❖ La negociación para resolver el problema: hay una buena relación entre nosotros y la otra persona, hay más posibilidades de encontrar alternativas que nos permitan alcanzar nuestros objetivos, y cada uno de nosotros confía en el otro y en sus propias capacidades.
- ❖ La suavización: los intereses de la otra persona parecen más importantes que los nuestros y disponemos de poco tiempo.
- ❖ La actitud de fuerza del tipo "gano-pierdes": la relación es temporaria y sólo nos interesa conseguir nuestra meta.
- ❖ La transigencia: el compromiso de ambas partes con sus respectivos intereses está decreciendo, y aumenta la presión del tiempo. En poco tiempo necesitan llegar a un acuerdo y cuentan con poco tiempo.
- ❖ El repliegue: pensamos que la relación está terminando, y que la otra persona parece irracional e incapaz de resolver el problema.



Eligiendo como enfrentar los conflictos, podemos desarrollar un plan de acción primero mental y luego en concreto, que nos permita abordarlos con éxito.

Recuerden que la violencia verbal o física nunca será una estrategia para resolver problemas, sólo es una forma arrebatada, impulsiva y poco racional de afrontar las diferencias.^{iv}

Fuente: www.psicooactiva.com



Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 5

IDENTIFICAR LAS SITUACIONES

QUE PROVOCAN EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

OBJETIVO

Reflexionaras sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos.



*10

ACTIVIDAD 17: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 18: *Situaciones negativas y positivas*

INSTRUCCIONES: Escribe diferentes situaciones que producen estados emocionales positivos en los diferentes contextos.

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.

- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.

- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.



Escribe diferentes situaciones que producen estados emocionales negativos en los diferentes contextos.

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.

- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.

- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.



ACTIVIDAD 19: *¿Qué se siente cuando...?*

INSTRUCCIONES: Determinarás qué sentimientos se dan en cada una de las situaciones cotidianas escolares, familiares, sociales... ¿Qué se siente cuando?

- ❖ Por primera vez acudes a tu centro escolar, al cual tenías verdaderas ganas de ir. _____
- ❖ Llega la profesora a clase y, sin esperarlo dice: Hoy veremos una película en lugar de tomar apuntes. _____
- ❖ No te gusta lo que se esta explicando en clase. _____
- ❖ El WC huele muy mal a menudo. _____
- ❖ Te la estas pasando muy bien en una fiesta con tus amigos. _____
- ❖ No has podido ir a una excursión la cuál te hacia mucha ilusión. _____
- ❖ Vas en bici por un lugar de mucho tráfico de vehículos. _____
- ❖ El chico o la chica que te gusta te corresponde. _____
- ❖ Sabes que hagas lo que hagas tus papas no te permitirán ir a la fiesta de tu mejor amiga. _____
- ❖ Crees que a pesar de haber fallado unas preguntas en el examen como tu comportamiento y esfuerzo en clase han sido buenos, el profesor te aprobará. _____
- ❖ Observas como uno de tus compañeros pone en ridículo a otro delante de todos. _____
- ❖ Alguien de tus amigos esta muy enfermo. _____

ACTIVIDAD 20: *Vamos a verlo*



INSTRUCCIONES: Se dividirá el grupo en dos equipos y cada uno de ellos elaborará un mural en los que se expresen las emociones positivas uno y el otro las negativas con todo tipo de material.

ACTIVIDAD 21: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual or mental map.



Cultivar las emociones positivas

Muchas veces nos informan que debemos regular las emociones negativas, pero yo os propongo otra cuestión: ¿Qué os parece cultivar las emociones agradables?

Un día cualquiera de vuestra vida, hoy mismo por ejemplo, contabilizar y comentarme cuántas de las frases que decís a las personas con las que os relacionáis informan de algo negativo de ellas y cuántas de algo positivo. ¿Se dan en la misma proporción? Cuando lo he comentado este tema a mis alumnos estos han afirmado que no, que se informa más de lo negativo que de lo positivo. ¿Estáis de acuerdo?

Todos necesitamos oír algo positivo de nosotros mismos, por mucho que sea evidente lo que nos digan: "buen trabajo", "ha sido todo un placer hablar contigo", "gracias", "estoy orgulloso de ti", "te quiero"...; son frases y palabras en peligro de extinción, y realmente son las que nos ayudan a seguir adelante, a motivarnos, a valorarnos a nosotros mismos y a los demás,... (Siempre y cuando sean de verdad).

¿Qué pasa con los niños y niñas que están creciendo, que están aprendiendo y que necesitan más que nunca esos reconocimientos para un buen desarrollo como personas y un buen aprendizaje y motivación? No deis por hecho que por que el otro sepa (o creamos que sabe) qué opinión tenemos de ella o sea evidente (según nosotros) no hace falta decirlo. Si un niño SOLO recibe frases como: "has hecho mal este ejercicio", "has suspendido",... ¿no creéis que podrá pensar: "no hago nada bien"? ¿Dónde encuentra la motivación? Tan importante puede ser decir lo malo que decir lo bueno. Reflexionar también sobre qué sentís cuando os dicen algo positivo. No estamos acostumbrados o educados a recibirlas y pensamos que algo tiene que haber detrás ("qué querrá", "a ver que me pide ahora", ...). Son pocas las veces que lo oímos y parece que los acompañamos de "peros".

Probar a decir cosas positivas y a no cuestionar las que os digan. ¡A ver qué pasa!⁴

Fuente: www.blog.eitb24.com



Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 6

ASERTIVIDAD

OBJETIVO

Conocerás el concepto de Asertividad y experimentarás la importancia de actuar asertivamente.

Como estrategia y estilo de comunicación, la **asertividad** se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad).



*12

ACTIVIDAD 22: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 23: *Exposición sobre el tema de la asertividad.*

INSTRUCCIONES: Escribe aquellas ideas que te parecieron lo mas importante acerca de la asertividad.

ACTIVIDAD 24: *Vamos a practicar*

INSTRUCCIONES: Se dividirá al grupo en 3 equipos los cuales realizaran una dramatización de una situación en específico dando muestra de los tres tipos de comportamientos (pasivo, agresivo y asertivo) las cuales están en las siguientes tarjetas.

Un amigo acaba llega a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Saludarle como si tal cosa y decirle “Entra la cena está en la mesa”.
2. **CONDUCTA ASERTIVA.** He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).
3. **CONDUCTA AGRESIVA.** Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.



Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la situación preguntándole como lleva su trabajo o esperar a que el la cree cuando te pida otra vez a le ayudes haciéndole algo. Las alternativas podrían ser:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo (hechos). Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo (sentimientos), así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez (consecuencias).



*13

Vas a un restaurante a cenar. Cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Se trata de llevarse bien con el camarero para que nos sirva bien, pero eso no es un buen servicio, podrías:

1. **CONDUCTA PASIVA.** No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que como el servicio es asqueroso nunca volverás a ir a ese establecimiento.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Llamar al camarero y, mirándole a la cara y sonriendo, pedirle que por favor le cambie la copa.



ACTIVIDAD 25: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.



Derechos asertivos

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos:

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. En ocasiones, derecho a ser el primero.
3. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
4. Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.
5. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
6. Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndonos responsables de ellos.
7. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
8. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
9. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
10. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
11. Derecho a pedir lo que se quiere.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a superarse, aun superando a los demás. (Castanyer: 1996:48)
14. Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
15. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
16. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
17. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
18. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
19. Derecho a estar solo aún cuando otras personas deseen nuestra compañía.
20. Derecho a no justificarse ante los demás.



21. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
22. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
23. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
24. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
25. Derecho a sentir y expresar el dolor.
26. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y en los casos límites en los que los derechos de cada uno no están del todo claro, llegar a un compromiso viable.
27. Derecho a no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.
28. Derecho a vulnerar, de forma ocasional, algunos de los derechos personales.
29. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
30. Derecho a tener derechos
31. Derecho a renunciar o a hacer uso de estos derechos

Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos

1. Ser [proactivos](#)
2. Comenzar teniendo el fin en mente
3. Poner primero lo primero
4. Pensar en [ganar-ganar](#)
5. Buscar primero entender y luego ser entendido
6. [Sinergizar](#)
7. Estar preparado^{vi}

Fuente: www.es.wikipedia.org



Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 7

CONTENER LA IRA EN SITUACIONES DE PROVOCACIÓN

OBJETIVO

Conocerás algunas estrategias para poder contener la ira en situaciones de provocación.

La pasión de la ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de cólera han arruinado un proyecto, una amistad, una familia.



*15

ACTIVIDAD 26: Lectura de reflexión

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 27: *¿Cuándo sientes ira?*

INSTRUCCIONES: A manera de mesa redonda deberán describir uno por uno las situaciones que pueden provocar la ira mientras que los demás deberán proponer opciones para poder manejarlos de la mejor manera

OPCIONES PARA MANEJAR TU IRA

ACTIVIDAD 28: *Como manejo mi ira*

INSTRUCCIONES: Moldear plastilina para crear un rostro que muestre como se puede moldear la expresión corporal en diferentes situaciones, tanto positivas como negativas. Las situaciones a representar son las siguientes

- | |
|--|
| Te la estas pasando muy bien en una fiesta con tus amigos. |
| No has podido ir a una excursión la cuál te hacia mucha ilusión. |
| Vas en bici por un lugar de mucho tráfico de vehículos. |
| El chico o la chica que te gusta te corresponde. |



ACTIVIDAD 29: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual or mental map.



Consideraciones que pueden ayudar al control de la IRA

1. Enfurecerse tiene que ver con dudar de uno mismo o sentirse amenazado por algo o alguien. En una situación de provocación, en lugar de interpretarla como una amenaza o afrenta personal, trate de centrarse en qué tarea o conducta puede ser más eficaz para anularla o solucionarla.
2. Si hemos aprendido habilidades para responder a las provocaciones de forma distinta a la agresiva, es menos probable que nos sintamos airados.
3. Dividir la situación de provocación en distintos pasos, permitirá poder utilizar estrategias más específicas y eficaces para controlar cada uno de esos pasos.
4. Identifique las señales de que empieza a enfurecerse, en especial las respuestas fisiológicas. Identificarlas con rapidez y controlar la activación fisiológica es una estrategia muy útil para controlar la ira.
5. Utilice las señales de que empieza a enfurecerse como una clave o señal para utilizar estrategias de afrontamiento no agresivas.
6. Si comienza a enfurecerse porque la situación parece escapársele de las manos, recuerde que es mejor no enfurecerse para ver con más claridad la forma de controlarla.
7. Haga un listado con las situaciones en las que es más probable que se enfurezca y prepare una o varias formas específicas de actuación para afrontar estas situaciones de forma más eficaz y adecuada.
8. Haga un listado con las conductas que más frecuentemente aparecen cuando está bajo la ira y prepare una (o varias) estrategia para controlar cada una de esas conductas.



9. Prepárese algunas frases para restar importancia o relativizar las interpretaciones negativas de los sucesos.

10. En aquellos casos, en los que le sea más difícil controlarse, dedique un tiempo de entrenamiento adicional en forma de "juego de Roles". Reconstruya la situación y con la ayuda de un amigo reproduzca sus comportamientos. Luego estúdielos y vea los que debe cambiar y cómo. Alternativamente puede tratar de imaginarse la situación desde el punto de vista propio y de la otra persona o personas implicadas.^{vii}



*16

Fuente. www.sescam.jccm.es

Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 8

APRENDER DE LOS ERRORES

OBJETIVO

Descubrirás la importancia de aprender de sus errores.

Hay quienes aprenden con la experiencia personal, pasan por alguna situación y aprenden de su experiencia y errores. Como aprenden la lección no vuelven a cometer los mismos errores.



*17

ACTIVIDAD 30: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 31: *Aprendiendo de mis errores*

INSTRUCCIONES: Hacer una lista de los errores que se tienen durante una jornada. Posteriormente especificarán a qué persona has afectado o ha repercutido el error cometido.

ERRORES COMETIDOS	¿CÓMO AFECTO A LOS DEMAS?

ACTIVIDAD 32: *Nuevas conductas*

INSTRUCCIONES: Después de analizar las conductas anteriores se van a establecer una conducta contraria a la que se considera un error.

NUEVAS CONDUCTAS



ACTIVIDAD 33: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual or mental map.



Aprender del error

"Por la ignorancia nos equivocamos, y por las equivocaciones aprendemos."

Proverbio Romano

Según el diccionario, error es la "acción desacertada o equivocada". Claro... el diccionario no aclara desacertada o equivocada con respecto a qué... o a quién. Podríamos, entonces, redefinir el error como "la acción que produce un resultado no deseado por alguien". Este "alguien" puede ser yo mismo, o, en el ámbito organizacional, podría ser el gerente, un cliente, etc.

¿Qué hacemos cuando alguien se equivoca? Muchas veces castigamos (o nos auto-castigamos, si ese "alguien" somos nosotros mismos). Me pregunto ¿es el castigo una manera efectiva de tratar un error? ¿Qué es lo que produce el castigo? Generalmente miedo, resentimiento, vergüenza, tensión, culpa, baja autoestima... ¿Mejora esto nuestra capacidad para accionar en forma más efectiva en otra oportunidad? Realmente no lo creo.

"Recuerda que en la vida no hay fracasos, sólo resultados. Piensa una cosa: "¡El éxito es el resultado de las decisiones acertadas, las decisiones acertadas son el resultado de la experiencia y la experiencia suele ser el resultado de las decisiones equivocadas!". ¿Qué puedes aprender de los errores pasados que te sea útil para mejorar tu vida actual?"

A. Robbins

Además de *solucionar un problema* ¿Qué otras cuestiones son importantes cuando tomamos una decisión?

- ❖ **Mostrar/Reconocer el error:** Para que nuevas acciones sean posibles es imprescindible poder reconocer el error como tal, lo cual muchas veces no nos es fácil, fundamentalmente por esta cultura del castigo/miedo en la que nos movemos.
- ❖ **Buscar la Reparación:** ¿Qué daños produjo esta equivocación? ¿Hay alguna manera de reparar el daño producido? Si no es así, ¿puedo perdonar, o perdonarme, u ofrecer mis disculpas al afectado?
- ❖ **Aprender:** Tomar el error como un espacio de aprendizaje es lo que marca la diferencia entre el fracaso y el éxito. Es lo que permite, en un futuro, lograr un mejor resultado.



"Cuando se comprende que la condición humana es la imperfección del entendimiento, ya no resulta vergonzoso equivocarse, sino persistir en los errores."

George Soros^{viii}

Fuente. www.cocrear.com



*18

Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 9

DEFENDERSE DE LAS CRÍTICAS DE LOS DEMÁS MEDIANTE EL DIÁLOGO

OBJETIVO

Aprenderás diversas estrategias para manejar situaciones donde reciba críticas.

Recibir críticas negativas puede ser muy útil. Equivocándose es como se aprende, y cuando alguien nos hace ver un error o nos da una opinión diferente, lo mejor que se puede hacer es sacar provecho de ello.



*17

ACTIVIDAD 34: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 35: *Cambiando expresiones*

INSTRUCCIONES: Escenificar mediante rol-play situaciones en las que alguien hace una crítica injusta. Valorar la adecuación de los comentarios, mientras que el grupo en conjunto propone expresiones válidas para ser utilizadas en la defensa de las críticas. Por ejemplo:

- No comparto contigo la manera en que...
- Estás siendo injusto conmigo porque yo...
- Te estás equivocando en tus comentarios con respecto a... Yo...

Al finalizar el alumno registrará tu experiencia y soluciones propuestas por tus compañeros en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 36: *Mis gestos*

INSTRUCCIONES: Realizar prácticas de gestos y elementos paralingüísticos adecuados para expresar de manera eficaz la defensa verbal utilizando como ejemplos las escenificaciones del ejercicio anterior.



ACTIVIDAD 37: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre el tema visto en esta sesión.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual or mental map.



Hacer y recibir críticas: Toda una habilidad social

¿Quién interpreta las críticas como una oportunidad, como una información útil que puede ayudarnos a mejorar? O, dicho de otro modo, ¿no somos mayoría quienes ante las críticas nos sentimos atacados y accionamos nuestros mecanismos de defensa, en lugar de escuchar, reflexionar y extraer lo que de positivo pueda aportar la crítica que nos hacen? Efectivamente, algunas preguntas nos desnudan impudicamente, en la medida que revelan graves limitaciones que, de puro interiorizadas, nos parecen inabordables. Pero no podemos resignarnos, hay mucho que hacer, también en el ámbito de saber encajar las críticas y saber formularlas.

Deberíamos entender las críticas como información muy útil, que nos sirve para mejorar

Tendemos a distinguir entre las constructivas y las que no lo son, pero una crítica, independientemente de la intención con que se emite e incluso de su propio contenido, ofrece una opinión distinta a la nuestra, un punto de vista discrepante sobre lo que hacemos o pensamos. Y, por ello, nunca carece de interés y puede ser metabolizada positivamente, ya que podemos interpretarla como una información que sirve como contraste con nuestros planteamientos. Parece obvio que nos resultará tanto más fácil asimilar las críticas cuando mejor sepamos formularlas nosotros. Son dos habilidades sociales, tan difíciles una como otra, que nos ayudan a entender a los demás y a conocernos mejor. Siempre hay en quién fijarse: personas que saben criticar sin acritud, crispación o tensiones innecesarias, generando en cambio un ambiente tranquilo, racional y tolerante en el que las ideas se confrontan pacíficamente.



Muestran una actitud de respeto y comprensión hacia las actitudes y comportamientos ajenos. E incluso ante hechos intolerables que requieren una crítica severa y rotunda, saben criticar con rigor, riqueza de matices y sentido de la medida.^{ix}

Fuente: www.revista.consumer.es



*18

Escribe tu comentario de la lectura



BLOQUE 10

TRABAJO EN EQUIPO

OBJETIVO

Aprenderás las ventajas de trabajar en equipo.

El equipo funciona como una maquinaria con diversos engranajes; todos deben funcionar a la perfección, si uno falla el equipo fracasa.



*19

ACTIVIDAD 38: *Lectura de reflexión*

INSTRUCCIONES: Comentemos la lectura



ACTIVIDAD 39: *Todos dependemos de todos*

INSTRUCCIONES: Se dividirá al grupo en equipos de 4 personas, a las cuales se les asignará una tarea (construir un castillo con hojas de papel). Sin embargo el reto de la actividad es que cada uno de los integrantes va a carecer de uno de sus 5 sentidos, es decir al integrante 1 se le tapan los oídos, al integrante 2 se le ataran las manos por la espalda, al integrante tres se le vendaran los ojos y al integrante tres se le cubrirá la boca.

PLATICAME TU EXPERIENCIA

ACTIVIDAD 40: *Reconstrucción*

INSTRUCCIONES: Trabajando en el mismo equipo anterior se les asignará una nueva tarea (la creación de un comercio) en la cual tendrán que ponerse de acuerdo para la creación del mismo desde definir que tipo de negocio establecerán, hasta quien se va a hacer cargo de cada actividad y como lo lograrán.

Al termino tendrán que exponer al resto del grupo el porque de cada una de las dediciones que tomaron.



PLATICAME TU EXPERIENCIA

ACTIVIDAD 41: *Volar como gansos*

INSTRUCCIONES: Se proyectara el video de reflexión "Volar como gansos" para llevar a cabo una mesa redonda entorno al video

PLATICAME TU EXPERIENCIA



*20

ACTIVIDAD 42: *¿De que me sirve esto?*

INSTRUCCIONES: Construye un mapa conceptual o mental sobre las temáticas tratadas en el taller.



GLOSARIO

- Agresividad.** Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.
- Asertividad.** Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos.
- Autoconfianza:** Seguridad en sí mismo, consecuencia de la autoestima.
- Autoestima:** La autovaloración positiva produce más energía.
- Autogestión:** El poder de hacer las cosas sin supervisión. Libertad.
- Automotivación:** El motivo más importante para la acción soy yo mismo
- Autorrealización:** Llevar a cabo las cosas para cumplir nuestra misión en la vida.
- Autosugestión:** Emplear el hemisferio derecho del cerebro para estimular las emociones positivas, con imágenes y confesiones positivas.
- Complementariedad:** Cada miembro domina una parcela determinada del proyecto. Todos estos conocimientos son necesarios para sacar el trabajo adelante.
- Compromiso:** Cada miembro se compromete a aportar lo mejor de si mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.
- Comunicación:** El trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.
- Confianza:** Cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros. Esta confianza le lleva a aceptar anteponer el éxito del equipo al propio lucimiento personal.



Coordinación:

El grupo de profesionales, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante.

No-assertividad.

Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.



FUENTES DE INFORMACIÓN

- I. <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4188>
- II. <http://www.yaq.es/node/765>
- III. <http://www.lagranepoca.com/articles/2007/10/23/1377.html>
- IV. <http://www.psicoadactiva.com/arti/default.asp?id=30&dp=0>
- V. <http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2007/03/01/cultivar-las-emociones-positivas/>
- VI. <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
- VII. http://sescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ir_a.pdf
- VIII. <http://www.cocrear.com/publica/aprenderdelerror.htm> - 23k -
- IX. <http://www.revista.consumer.es/web/es/20020501/interiormente/42116.php>



IMAGENES UTILIZADAS

1. Título: Julieta a través del espejo, Por Julieta a través del espejo en Flickr
2. Título: mascara.jpg, Detalles: 218 x 274 pixels - 15.5kB - JPG
3. <http://www.barcelona.campusanuncios.com/picanuncio/evento/evento7275633>.
4. <http://www.supercoke.es/imagenes/optimismo.jpg>
5. <http://www.almas.tv/edicion3/motivacion/motivacion9.jpg>
6. [http:// www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg](http://www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg)
7. <http://www.lagranepoca.com>
8. http://www.delta-.com/images/Esbuennegociollevarsebiencontodos_105BB
9. <http://www.acompaz.org/IMG/cache-331x400/tallerde>
10. [http:// www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg](http://www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg)
11. <http://www.lourdes.bitacorras.com/emociones>
12. Título: MAsertividad.jpg, Detalles: 113 x 95 pixels - 2.2kB - JPG
13. <http://www.nueva-acropolis.es/.../asertividad.jpg>
14. <http://www.discapnet.es/.../imagenes/grafico01.jpg>
15. [http:// www.es.catholic.net/.../nino-enojado.jpg](http://www.es.catholic.net/.../nino-enojado.jpg)
16. http://www.grossomodo.org/fotos/gritos_manifiesto_gr...
17. Título: v7_ca_error01.jpg, Detalles: 185 x 110 pixels - 5.2kB - JPG
18. [http:// www.fraynelson.com/banco_imagenes/perdonar.jpg](http://www.fraynelson.com/banco_imagenes/perdonar.jpg)
19. [http:// www.fraynelson.com/banco_imagenes/perdonar.jpg](http://www.fraynelson.com/banco_imagenes/perdonar.jpg)
20. <http://www.albertolucas.com/.../2007/08/critica-p2p.jpg>
21. [http:// www.infantiltremanes.files.wordpress.com/2007/05/...](http://www.infantiltremanes.files.wordpress.com/2007/05/...)
22. http://www.aciem.org/.../chiste%20trabajo_de_equipo.jpg



5. Cuaderno del Docente



INTELIGENCIA EMOCIONAL

“En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es motere, el verbo latino “mover”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse, lo que sugiere que en toda en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales; sólo en los adultos “civilizados” en los que a tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal: emociones-impulsos arraigados que nos llevan a actuar- divorciadas de la reacción evidente”.

(Goleman, 1995)



ÍNDICE

Bloque 1 Conocimiento de sí mismo

- Actividad 1 ¿Realmente me conozco?
- Actividad 2 Conductas positivas y negativas.
- Actividad 3 Así me comporto yo
- Actividad 4 ¿De que me sirve esto?
- Lectura de reflexión: ¿Para qué me sirve conocerme?

Bloque 2 Automotivarse

- Actividad 5 Reflexión. ¿Para qué me sirve conocerme?
- Actividad 6 Mi actividad favorita
- Actividad 7 Relaciono mis actividades
- Actividad 8 Intereses-Objetivos
- Actividad 9 ¿De que me sirve esto?
- Lectura de reflexión: Las mejores formas para automotivarse

Bloque 3 Tolerar la frustración

- Actividad 10 Reflexión: Las mejores formas para automotivarse
- Actividad 11 No lo he conseguido
- Actividad 12 Mis estrategias
- Actividad 13 ¿De que me sirve esto?
- Lectura de reflexión: Pensamientos para vivir sin enojos

Bloque 4 Solución de conflictos

- Actividad 14 Reflexión: Pensamientos para vivir sin enojos
- Actividad 15 Acordemos algo
- Actividad 16 ¿De que me sirve esto?
- Lectura de reflexión: Estrategias para manejar los conflictos



Bloque 5 Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas

Actividad 17 Reflexión: Estrategias para manejar los conflictos

Actividad 18 Situaciones negativas y positivas

Actividad 19 ¿Qué se siente cuando...?

Actividad 20 Vamos a verlo

Actividad 21 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Cultivar las emociones positivas

Bloque 6 Asertividad

Actividad 22 Reflexión: Cultivar las emociones positivas

Actividad 23 Exposición sobre el tema de la asertividad

Actividad 24 Vamos a practicar

Actividad 25 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Derechos asertivos

Bloque 7 Contener la ira en situaciones de provocación

Actividad 26 Reflexión: Derechos asertivos

Actividad 27 ¿Cuándo sientes ira?

Actividad 28 Como manejo mi ira

Actividad 29 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Consideraciones que pueden ayudar al control de la Ira

Bloque 8 Aprender de los errores

Actividad 30 Reflexión: Consideraciones que pueden ayudar al control de la Ira

Actividad 31 Aprendiendo de mis errores

Actividad 32 Nuevas conductas

Actividad 33 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Aprender del error



Bloque 9 Aceptar o defenderse de las críticas de los demás mediante el diálogo

Actividad 34 Reflexión: Aprender del error

Actividad 35 Cambiando expresiones

Actividad 36 Mis gestos

Actividad 37 ¿De que me sirve esto?

Lectura de reflexión: Hacer y recibir críticas. Toda una habilidad social. 56

Bloque 10 Trabajo en equipo

Actividad 38 Reflexión: Hacer y recibir críticas. Toda una habilidad social.

Actividad 39 Todos dependemos de todos

Actividad 40 Reconstrucción

Actividad 41 Volar como gansos

Actividad 42 ¿De que me sirve esto?

Glosario

Fuentes de información

Imágenes utilizadas



PRESENTACIÓN

El siguiente material es un apoyo para ti docente que estas interesado en el desarrollo integral de los adolescentes, donde la formación que se les da en la educación secundaria este fortalecida con un taller de inteligencia emocional como apoyo para el adolescente.

Dicho taller tiene como objetivo general:

Mediante el taller de inteligencia Emocional el adolescente será capaz de reconocer cuales son sus propias emociones y aprenderán diferentes estrategias para controlar o modificar su propia conducta a través de distintas situaciones, para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo.

Este manual esta dividido en 10 bloques que corresponden a cada una de las sesiones en las que se constituye el taller. En cada bloque podrás encontrar la información básica que aborda cada una de las sesiones sin en cambio es tu responsabilidad indagar mas sobre la temática a tratar, también podrás encontrar diferentes actividades a realizar durante la sesión y se incluye una lectura para el alumno que tiene como finalidad que reflexionen sobre como se puede aplicar las estrategias trabajadas durante el taller.

Los bloques que constituyen nuestro taller son:

Bloque 1 Conocimiento de sí mismo

Bloque 2 Automotivarse

Bloque 3 Tolerar la frustración

Bloque 4 Solución de conflictos

Bloque 5 Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas

Bloque 6 Asertividad

Bloque 7 Contener la ira en situaciones de provocación

Bloque 8 Aprender de los errores

Bloque 9 Aceptar o defenderse de las críticas de los demás mediante el diálogo

Bloque 10 Trabajo en equipo



BLOQUE 1

CONOCERSE A SI MISMO

El fruto del propio conocimiento nos capacita para establecer contacto con los propios sentimientos, diferenciarlos entre ellos con objeto de orientar nuestra conducta.

Esta capacidad de reconocer nuestros sentimientos es la piedra angular de la IE. Su verificación se obtiene mediante la introspección subjetiva que nos permite seguir con atención nuestros sentimientos. Las personas que poseen una mayor comprensión y una más clara certeza de sus emociones saben dirigir mejor sus propias vidas.

La conciencia de uno mismo es una habilidad que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos a las circunstancias del momento. Hay que tener la habilidad para saber tranquilizarse y desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza o la irritabilidad. Las personas que carecen de estas habilidades, se enfrentan constantemente con tensiones desagradables que desestabilizan y atormentan su estado interior. Quienes tienen esta habilidad se recuperan más rápido de los reveses de la vida.

El autocontrol emocional nos da la capacidad de demorar la gratificación momentánea y sofocar la agresiva impulsividad.^x

Fuente: www.rezalealaire.blogspot.com

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno descubrirá cuánto se conoce realmente y reflexionará sobre la importancia de hacerlo.

ACTIVIDAD 1 ¿Realmente me conozco?

OBJETIVO ESPECIFICO: Con esta actividad el alumno se cuestionará sobre cuanto es lo que realmente se conoce empezando por su exterior (su rostro).





PROCEDIMIENTO: Construir con un cuarto de cartulina una mascara de su rostro, tratando de que esta quede lo mas parecido a ellos con cada una de sus señas particulares.

MATERIAL: Un cuarto de cartulina

Tijeras

Ligas

Lápices de colores

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la mascara

ACTIVIDAD 2. Conductas positivas y negativas.

OBJETIVO ESPECIFICO: Con esta actividad el alumno observará cuales son las conductas buenas y malas que tiene en diferentes contextos.

PROCEDIMIENTO: Enumerar en su cuaderno de trabajo las conductas buenas que se tienen en diferentes contextos:

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.
- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.
- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



ACTIVIDAD 3. Así me comporto yo

OBJETIVO ESPECIFICO: Con esta actividad el alumno se cuestionará sobre cuales son las reacciones que tiene con diferentes emociones.

PROCEDIMIENTO: Contestar en su cuaderno de trabajo a preguntas emocionales.

- ❖ ¿Cómo reacciono cuando...
 - Alguien me insulta
 - Alguien me dice algo agradable
 - Me dicen que un amigo está enfermo
 - Alguien me asusta
 - Veo a un compañero triste
 - Repruebo una materia
 - Saco diez en matemáticas
 - Mi mamá me castiga
 - Me dan un premio
- ❖ ¿Qué hago cuando...
 - Siento miedo
 - Me enfado
 - Me siento feliz
 - Ayudo a un compañero o compañera
 - Me siento triste
 - Siento angustia
 - Estoy desesperada
 - Me siento enamorada
 - Estoy avergonzada

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de conocerse a si mismo

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.

¿Para qué me sirve conocerme?

El interés individual por mejorar o crecer como persona cada día, no es el interés general o la preocupación consciente y esforzada de la mayoría.

Hasta aquellos a quienes amamos integran esa mayoría, como también nosotros lo hicimos alguna vez.

Para vivir más felices es importante tener esto presente.

Si hay amor pero no se encuentra el respeto esperado, no será suficiente.

Si hay amor pero no se reconocen los errores, junto a una actitud visible y genuina de trabajar para que no se repitan, no será suficiente.



Si hay amor pero se hiere a la otra parte con actitudes, gestos o palabras que siempre le han molestado, no será suficiente.

No se engañen: el amor, solo, no es suficiente. No dejen de hacer algo para salvarlo.

El dominio de sí mismo, saber doblegar la propia voluntad, es uno de los caminos hacia una vida más feliz.

¿Y qué es el dominio de sí mismo?

Es tomar conciencia de nuestros verdaderos deseos e intenciones, saber escuchar nuestra voz interior, reconocer la realidad circundante, y aplicar nuestro esfuerzo a la concreción de objetivos, dosificándolo de acuerdo al tiempo, el lugar y la circunstancia.

El conocimiento de sí mismo, es uno de los caminos hacia una vida más feliz.

¿Y qué es conocerse a sí mismo ?

Es re-conocerse. Darle lugar al pensamiento para examinarnos a nosotros mismos y tener al menos un conocimiento aproximado de: quienes somos, que queremos, donde vamos, como nos valoramos, con que herramientas contamos.

Para edificar una casa se planifica, se calcula un presupuesto, se hacen bases según el terreno, se usan muchas herramientas, se hace mezcla de materiales en la proporción adecuada, se levantan paredes, se amuran techos, se controlan las distintas etapas de la construcción. Conocerse a sí mismo es tan fácil y tan difícil como construir una casa.^{xi}



*2

Fuente: www.enplenitud.com



BLOQUE 2

AUTOMOTIVARSE

Una de las más grandes necesidades del mundo moderno es la motivación. Vivimos en medio de un mundo exigente y convulsionado, de cambios acelerados, que nos roba diariamente mucha energía. Por eso se dice que la enfermedad de este nuevo siglo es el estrés.

Para instalar dentro de nosotros una planta propia de motivación que nunca esté deficiente, debemos comenzar por definir de la manera más acertada posible la palabra motivación.

Motivación es una palabra compuesta por otras dos: motivo y acción. Es decir, motivo-acción. ¿Cuál es el motivo para la acción? En el caso del vendedor profesional la pregunta es: ¿Cuál es ese poderoso motivo que me hará levantarme dinámico cada mañana para salir a vender? Y también: ¿Por qué soy vendedor, cuál es el motivo? Si tienes un buen porqué, el cómo es muy fácil. Para vivir 100% motivados es importantísimo definir el motivo por que hacemos las cosas.

Somos motivados por factores externos e internos. Los más poderosos son los factores internos. Los externos, por ser variables, nos hacen vivir en la montaña rusa de la productividad.

Factores internos de la motivación: Autoestima: la autovaloración positiva produce más energía. Autoconfianza: seguridad en sí mismo, consecuencia de la autoestima. Autogestión: el poder de hacer las cosas sin supervisión. Libertad. Autosugestión: emplear el hemisferio derecho del cerebro para estimular las emociones positivas, con imágenes y confesiones positivas.

Autorrealización: llevar a cabo las cosas para cumplir nuestra misión en la vida.

Automotivación: el motivo más importante para la acción soy yo mismo. ^{xii}

Fuente: www.wikilearning.com



OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno describirá la importancia de la Automotivación y saber llevarla a cabo.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de conocerse a si mismo a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Mi actividad favorita*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá la emoción que produce realizar actividades de interés personal

PROCEDIMIENTO: Se le propondrá a los alumnos que tienen 10 minutos de tiempo libre para realizar ya sea en el patio escolar o dentro del aula de clases la actividad que quieran. (sin maltratar el mobiliario ni lastimarse unos a otros).

Al termino de los 10 minutos se discutirá sobre las sensaciones que experimentaron al saber que podrían realizar la actividad que ellos quieren, posteriormente lo registraran en su cuadernillo de trabajo.



MATERIAL: Balones

Pelotas

Juegos de mesa

Materiales que el alumno requiera para su actividad.

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Participación en equipo para llevar a cabo su actividad recreativa y la descripción por escrito de la emoción experimentada

ACTIVIDAD 3: *Relaciono mis actividades*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno asociará las actividades de menor interés con las de su agrado.

PROCEDIMIENTO: Se le pedirá al alumno que realice 2 listas de actividades una en la que ponga todas aquellas que le agraden y otra mas donde estén las que no les guste realizar. Posteriormente intentara relacionar ambas columnas para que se de cuenta de que todas las actividades que realizamos día a día tiene una consecuencia. Es decir aquellas que no nos agradan pueden tener como resultado cosas agradables.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



ACTIVIDAD 4: *Intereses-Objetivos*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno descubrirá que cada una de las actividades de un objetivo productivo.

PROCEDIMIENTO: En hojas de colores los alumnos elaboraran 3 tarjetas en las que muestren las actividades que mas les gusta realizar y que obtengas un beneficio de ella, dichas tarjetas tienen que estar ilustradas.

Posteriormente pasaran al frente a mostrárselas al grupo el cual contribuirá en describir cual puede ser el objetivo o cosas positivas que nos trae la realización de esas actividades.

En un tercer momento el alumno registrará estos comentarios en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Hojas de colores

Pizarrón

Plumones

Lápices de colores

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de las tarjetas y la participación para describir los objetivos.



ACTIVIDAD 5: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de la Automotivación

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



Las mejores fórmulas para automotivarte

- ✓ **Cada paso merece la pena.** Seguro que alguna vez te ha pasado: te pones a estudiar un examen y el desánimo te inunda cuando ves que no recuerdas lo aprendido y piensas que lo más seguro es que suspendas. ¿Cómo seguir adelante? Piensa que cada paso que das te acerca hacia tu objetivo y aunque quizás ahora mismo no lo vayas a conseguir, cada momento de estudio te servirá para el futuro. Esta forma de pensar se puede aplicar a cualquier situación. Por ejemplo, para un examen de mates que no llevas bien, piensa: “aunque no lo consiga aprobar, cuanto más me esfuerzo ahora, más fácil me resultará aprobarlo en la próxima convocatoria”. Cada esfuerzo que haces, vale. Ningún esfuerzo cae en saco roto. Este pensamiento te ayudará a mantenerte en marcha.
- ✓ **Ve el fracaso como una oportunidad de aprender.** Piensa que es una estupenda oportunidad para ver tus debilidades y las cosas que puedes mejorar. Evita justificar los fracasos en base a elementos externos. Justificar el fracaso es mucho más fácil que luchar por conseguir el éxito, para lo cual siempre es necesario perseverancia, esfuerzo y empuje.
- ✓ **Piensa en positivo.** Di: “seguro que puedo conseguirlo”. Ser optimista es una buena forma para tener el ánimo preparado para conseguir lo que quieras. Cuando todo se ve negro, a uno no le apetece ni levantarse de la cama, ¿verdad? Pues ya sabes, llena tu cabeza de pensamientos optimistas.
- ✓ **Recuerda lo que ya has conseguido.** Cuando pensamos en lo que ya hemos hecho nos resulta más fácil sentir que somos capaces de hacer grandes cosas por difíciles que parezcan. En tus momentos bajos, recuérdalo.
- ✓ **Ponte metas claras y realistas.** No te pongas metas imposibles de conseguir. Si estás pensando sacar en todo sobresalientes o conseguir un trabajo en el que te forres, lo más probable es que no lo consigas en un primer momento, de modo que será muy fácil caer en la desmotivación. Fíjate objetivos realistas que puedas conseguir pero que al mismo tiempo te motiven a superarte. Aprobar por los pelos no es un gran motivador, a no ser que sea una asignatura que se te ha atragantado. Así que ponte pequeños retos que puedas ir superando.



- ✓ **Mantén a tu vista tu objetivo.** Algo tan simple como poner un post-it con tu objetivo bien claro frente a tu mesa te ayudará a no perder de vista cuáles son tus prioridades en este momento. Puede parecer una tontería, pero funciona.
- ✓ **Escribe con lujo de detalles tu estrategia.** Sea cual sea tu meta, si la escribes y plasmas en una agenda o libreta los pasos que vas a seguir, te motivarás. Puedes poner una hora de inicio y fin, y cada vez que cumplas una tarea la vas tachando. ¡Anima!
- ✓ **Pon en tu lugar de estudio elementos agradables.** Además de cuidar la temperatura, la luz y que todos los elementos que hay en tu habitación de estudio como la silla o mesa sean cómodos, aprovecha este espacio para poner elementos motivadores. Por ejemplo, puedes poner la imagen de un personaje que admires, real o ficticio, vivo o muerto, da igual, lo importante es que te inspire.
- ✓ **Ponte pequeñas recompensas.** Después de una tarde de estudio, puedes ver tu serie favorita o escuchar ese disco que tanto te gusta.
- ✓ **Mantén un espíritu de superación.** Tratar de ser cada día un poco mejor es un gran motivador para alcanzar el éxito. Es fundamental renovar los objetivos para no quedarse estancado. Por ejemplo, si ya has conseguido aprobar esa asignatura que te costaba, trata ahora de sacarla con buena nota.
- ✓ **Haz cosas cada día.** Si cada día ves que estás haciendo pequeñas tareas que te acercan a tu objetivo te sentirás más motivado. ¡Pruébalo! Una técnica sencilla, pero que funciona.
- ✓ **Dale un sentido superior a tus estudios.** Si piensas que el esfuerzo que ahora haces se verá recompensado por tener en el futuro un trabajo en el que te sientas realizado, todo será mucho más fácil.
- ✓ **Imagina, ¡sueña que lo vas a conseguir!** La imaginación es un poderoso instrumento que puede ayudarte más de lo que piensas a tener el ánimo arriba. Un buen ejercicio es imaginarte disfrutando de tus logros. La imaginación precede a los hechos y es una buena forma de convertir en realidad lo que deseas.^{xiii}

Fuente: www.yaq.es



BLOQUE 3 TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Podemos decir que **la frustración** es:

1) **Una situación** en la que **una expectativa**, un deseo, un proyecto o una ilusión no se cumple.

2) **La vivencia emocional** ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisface o no se cumple.

Así cuando un deseo o una ilusión no se cumple, a causa de la frustración, el sujeto puede reaccionar por el camino del enfado, la agresividad o en forma mas extrema la violencia, o bien generar desde un estado de contención e inhibición es decir no reacción, sentimientos de tristeza, pesimismo, temor que con el tiempo se va relacionar con otro concepto, la desmotivación.

Toda frustración provenga de una fuente externa o interna involucra una situación especifica y una vivencia. Por ende esto nos lleva a entender que ante las frustraciones hay varias reacciones diferentes, podríamos decir tantas como personas.

Por ello la pregunta que se persigue con bastante atención en un psicodiagnóstico mas allá de su aplicación, es en que medida un sujeto puede tolerar y responder de una forma adaptativa a la frustración de un deseo, necesidad, proyecto, así situándonos en el plano clínico es importante tener esta información para saber en que forma puede aceptar y asimilar un paciente una interpretación a alguna repetición suya, es posible que soporte esclarecer, hacer consciente algún contenido reprimido que esta tras su sintomatología, y en este sentido lo es porque si su tolerancia no es buena puede abandonar su terapia.

También es importante destacar que más allá de los niveles de tolerancia a la frustración que pueda tener un sujeto. Hay un nivel de tolerancia a la frustración que esta como de base según la estructura psicológica y psicopatológica del sujeto. Así en estructuras psicóticas y narcisistas la tolerancia es menor, porque también el Yo esta desorganizado o en el ultimo caso el Yo y su nivel de fortaleza es mas débil, por ende naturalmente no tengan un nivel de tolerancia mínimamente normal.



En las Neurosis estará en función de la fortaleza Yoica y de la intensidad de la frustración. Pero en general hay una base importante de tolerancia en mayor o menor medida.

Lo importante es destacar que cuando nos referimos a la frustración no siempre debemos tomarla en el sentido de que exista una carencia o faltante en lo real, es decir concreto, sino también habrá frustración cuando el por alguna razón subjetiva un sujeto no pueda aun cuando no haya obstáculos para ello permitirse satisfacer su deseo. En este ultimo caso habría que indagar los núcleos internos que al sujeto le generan este conflicto.

Que es entonces **la tolerancia a la frustración** tomando ahora ambos términos en forma integrada:

Si lo vemos de esta manera, es interesante esta unión que es toda una contradicción, y por ende es en si misma todo un trabajo de elaboración, así la tolerancia que más allá de sobre que objeto se aplique tiene una significación positiva, en el sentido que implica en algún grado tolerar, respetar, entender soportar con paciencia a algo (situación) o alguien, por otra parte frustración que tiene una valencia negativa en el sentido de que toda frustración representa en quien la vivencia un estado de insatisfacción, fracaso, contrariedad.

Así luego de este rodeo terminológico nos acercamos finalmente a definir el concepto de Tolerancia a la frustración.

Cuando decimos que una persona tiene **tolerancia a la frustración**, internamente lo que tiene es un grado de fortaleza yoica y cierto equilibrio interior que le permite continuar amando y trabajando (en términos freudianos), frente a, o a pesar de la frustración.

Así cuando decimos que un sujeto tiene **Baja tolerancia a la frustración**, decimos en otras palabras que se trata de una que para ella es bastante una situación mínima o pequeña para que se asuste, se enoje y se muestre hostil, o se ponga triste, o se desmotive en su hacer. Denota que en algún punto al sujeto le falta algo y en consecuencia de esta falta, la emoción de cólera, de miedo o de tristeza se produce al mínimo estímulo.^{xiv}

Fuente: www.atainfo.org



OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá lo importante que es en nuestra vida aprender a tolerar la frustración.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *No lo he conseguido*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno expresara aquellas situaciones que les producen frustración

PROCEDIMIENTO: Elaborar una lista de cosas que se pretendían conseguir y no ha sido posible. Por ejemplo:

- ❖ Quería que mis papas me compraran un... (objeto). No me lo han comprado.
- ❖ Tenía pensado salir a jugar futbol con mis amigos. Llovió y no pudimos ir.
- ❖ Quería que Paco viniera a mi casa. No ha sido posible.

Posteriormente describir el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto: ya sea enfado, decepción, deseos de gritar, mal humor etc.

Por último explicar cada una de las causas por las que no se consiguió lo que se deseaba. Por ejemplo:



- ❖ Quería que Andrés me prestara su consola de videojuegos. No me la ha dejado.

Asignar causas ¿Por qué?

- ❖ Era nueva y tenía cierta precaución con ella.
- ❖ En ese momento, o durante esos días él la estaba disfrutando
- ❖ Es suya y tiene derecho a prestarla o no, según lo decida. Yo hago lo mismo con mis cosas.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Mis estrategias*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno elaborara estrategias para los momentos de frustración.

PROCEDIMIENTO: Asignar una estrategia de acción (puede ser práctica/verbalización de pensamientos positivos) para no sufrir por no conseguir lo que se había propuesto. Por ejemplo:

- ❖ Quería que me eligieran a mí como jefe de grupo. Han elegido a otro.

FASE DE CHOQUE EMOCIONAL (debería ser la más breve posible).

- ❖ ¡Qué decepción!, yo esperaba conseguir más votos.

FASE DE AFRONTAMIENTO (Debe seguir inmediatamente a los momentos de choque)



- ❖ No debo de sentirme mal, porque me desanimaré. Tendré que pensar en cómo mejorar mis relaciones con los demás. La verdad es que la persona que han elegido es un buen compañero que lo hará bien.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a tolerar la frustración.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



Pensamientos sobre vivir sin enojo



*3

En nuestra vida cotidiana a menudo nos encontramos con algunas personas que tienen poco temperamento y que por su mal carácter parecen estar al borde de explotar en cualquier momento. Algunas personas, en cambio, son muy amables y suaves, tolerantes y gentiles, y poseen una actitud de humildad ante la vida.

Algunas personas podrían decir que la risa, el enojo, la tristeza, y la felicidad son la forma que tienen las personas de vivir, pero controlar las emociones y en especial la cólera es esencial para mantener una buena salud. Es cierto que en este agitado mundo la vida se desarrolla entre toda clase de conflictos, ¿quién no se ha encontrado alguna vez con una situación que lo haya hecho enojar? Aunque esto parezca bastante normal, la cólera es perjudicial para el espíritu y, por ende, para la salud.

La gente en la antigua China decía, “Siendo tolerante, ganas paz y tranquilidad y siendo humilde, alcanzas un nuevo horizonte”. Si uno tiene un noble carácter, puede tolerar y no discutir incluso cuando hay un malentendido, de este modo nos ahorremos muchos conflictos y preocupaciones, disfrutando de una vida más libre y sin confusiones.

Confucio dijo “La falta de tolerancia por pequeñas molestias arruina grandes proyectos”. Sima Qian dijo, “Un poco de impaciencia daña una gran estrategia” y entre la gente china se dice, “La tolerancia puede traer muchas bendiciones, y la armonía puede causar enorme buena suerte”. “Siendo perseverante uno puede vencer cualquier dificultad y siendo tolerante se puede conseguir la armonía suprema”. Una conocida expresión de la “Canción de Cien Tolerancias”, escrita por Zhang Gongyi durante la Dinastía Tang, dice, “Una persona compasiva tolera lo que la gente común encuentra difícil de tolerar. Una persona sabia tolera lo que la gente común no puede tolerar. Tolerar las dificultades siendo perseverante produce ganancias. Tolerar la soledad sin ser libidinoso atrae salud”.^{xv}

Fuente: www.lagranepoca.com



BLOQUE 4

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La educación para la paz ve el conflicto como uno de sus objetivos principales y lo toma como referencia y punto de partida para la siguiente reflexión: ¿sabemos resolver los conflictos?

El conflicto suele considerarse negativo porque lo percibimos a través de las consecuencias destructivas que tiene la forma habitual de resolverlos. Entramos en el conflicto con una actitud de competitividad.

Conflicto no es igual a violencia, es algo habitual en las relaciones entre grupos sociales e interpersonales. Es la interacción de personas con objetivos incompatibles.

La violencia supone la ruptura, la negación del conflicto, supone optar por resolverlo de forma destructiva. En la resolución del conflicto está el camino para conseguir la paz. Negamos así la idea de paz pasiva como ausencia de conflictos y asumimos el concepto de paz positiva, de resolución no violenta de conflictos, es un proceso no una meta.

La praxis de la Educación para la paz es aprender a descubrir y a afrontar los conflictos para resolverlos adecuadamente.

PROCEDIMIENTOS PARA ENSEÑAR A RESOLVER CONFLICTOS

1 FASES PARA LA RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO

- Creación de un clima favorable
- Distanciarse, calmarse
- Definir el conflicto
- Describirlo: personas implicadas, origen, desarrollo, situación actual
- Integrar toda la información necesaria
- Establecer objetivos, según los resultados deseados
- Diseñar posibles soluciones y propuestas teniendo en cuenta las consecuencias positivas o negativas.



- Escoger una solución
- Elaborar un plan para aplicarla, pasos de acción
- Responsabilizarse para llevarla a la práctica
- Evaluar, valorar, los resultados obtenidos.

2 ENSEÑAR A DETECTAR Y MODIFICAR DISTORSIONES COGNITIVAS

- Sensibilizar sobre la importancia que tiene lo que pensamos sobre lo que sentimos y hacemos, en nuestras dificultades para conseguir lo que queremos.
- Ayudar a detectar pensamientos distorsionados: absolutismo (tiene que ser así), pensamiento dicotómico (si no es bueno, es malo), sobre generalización (todos son iguales), fatalismo (todo me sale mal), confusión de las emociones con la realidad (siento esto, luego esto es así), sesgos de interpretación (no se tiene en cuenta todos los factores)
- Enseñar pensamientos alternativos a los sesgos que se quieren superar.

3-ESTIMULAR LA EMPATIA Y LA ADOPCIÓN DE PERSPECTIVAS

- Haciendo actividades que impliquen la representación de una misma situación cambiando la perspectiva.
- Ponerse en lugar de las distintas personas implicadas.
- Adoptar la perspectiva de un observador imparcial
- Considerar el punto de vista de la comunidad.
- Establecer una jerarquía de prioridades entre los derechos en conflicto.
- Dramatización de papeles antagónicos, representación del propio papel (para anticipar el futuro, para eliminar distorsiones pasadas)

ACTIVIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Estudio de conflictos
- Búsqueda de noticias sobre situaciones conflictivas, clasificarlos (sociales, políticos, bélicos)
- Investigación de un conflicto, causas ¿esas causas han provocado otras guerras?)
- Principales causas de los conflictos
- Conflictos de nuestro ámbito, territorio. Escribir un artículo describiendo hechos,



opiniones, soluciones.

- Visualizar y analizar conflictos próximos a través de dramatizaciones, marionetas, juegos de rol
- Corros o círculos para compartir ideas o sentimientos sobre una foto, un hecho, una música
- Juegos de toma de decisiones rápida
- Historietas que representen situaciones conflictivas, cómo resolverlas.
- Análisis de vídeos que recojan conflictos
- Representaciones
- Finales diferentes para historias de conflictos mal resueltos
- Juegos cooperativos
- Juegos de rol.^{xvi}

Fuente:www.sodepaz.org

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá algunas estrategias para la solución de conflictos.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos



ACTIVIDAD 2: *Acordemos algo*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá con sus propias palabras las estrategias que utiliza para solucionar diferentes conflictos.

PROCEDIMIENTO: Por equipos de 5 personas realizarán una dramatización de un conflicto no resuelto que hayan observado en televisión. Posteriormente los alumnos describirán como es que ellos podrían solucionar ese conflicto. Al finalizar registrarán en su cuadernillo de trabajo las estrategias para la solución de conflictos que propusieron a sus compañeros.

TIEMPO: 35 minutos

EVALUACIÓN: Participación en las dramatizaciones y el registro de las estrategias en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a solucionar los conflictos.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.

Estrategias para manejar los conflictos

“Sostengo que es una prueba de gran prudencia que los hombres se abstengan de amenazas y palabras insultantes, pues ni unas ni otras (.....) disminuyen la fuerza del enemigo, pero las amenazas lo vuelven más cauto, y los insultos aumentan el odio que nos tiene y lo hacen más perseverante en sus esfuerzos por causarnos daños.”

Nicolás Maquiavelo

Abordar un conflicto es como entrar a navegar en un lago helado. Algunas personas prefieren primero probar el agua, sumergir sólo el pie y penetrar lentamente. Quieren acostumbrarse al frío de modo gradual. Sin embargo otros, prefieren sumergirse tomando carrera y dando un salto, para que el choque con el frío quede atrás rápidamente. Así es como ***distintas personas utilizan diferentes estrategias para enfrentar los conflictos.*** **Estas estrategias las aprendemos de niños y luego funcionan automáticamente. Todos tenemos una estrategia personal que hemos aprendido y que podemos cambiarla o reformarla al conocer nuevos métodos más eficaces para manejar los conflictos.**

En cualquier conflicto debemos considerar dos preocupaciones:

- Alcanzar una meta (la “preocupación por uno mismo”)
- Mantener una relación apropiada con la otra persona (la preocupación por los otros”)

El modo en que abordamos un conflicto depende de la importancia que tenga para nosotros la meta y la relación con la otra persona. Una forma de elegir la estrategia puede ser ubicar por separado las dos preocupaciones en una escala que vaya desde lo “no importante” hasta lo “sumamente importante”; y determinar así cuál es la estrategia que mejor se adecua a la situación. Sobre esta base es posible definir cinco estrategias.



Negociaciones para la resolución del problema

Cuando tanto la meta como la relación son sumamente importantes, iniciamos negociaciones para resolver el problema. Buscamos soluciones tales que ambas partes alcancemos nuestras metas respectivas y resolvamos todas las tensiones y los sentimientos negativos. Sin abandonar nuestros intereses, tratamos de encontrar un modo de conciliarlos con los de la otra persona.

Suavizar

Cuando la meta no es importante, pero lo es en grado sumo la relación, renunciamos al objetivo para reservarle a la relación la más alta calidad posible. Es importante el buen humor y las disculpas si son necesarias.

La actitud de fuerza, o del tipo “yo gano-tu pierdes”

Cuando la meta es sumamente importante y la relación no, tratamos de alcanzar nuestro objetivo forzando o persuadiendo a la otra parte para que ceda. Competimos para ganar en una relación del tipo “gano-pierdes”. Por ejemplo al comprar un auto usado queremos pagar lo menos posible y no nos importa como se siente el vendedor. En una competencia de natación tratamos de llegar primero sin pensar en como se sienten los otros nadadores. Las tácticas para persuadir son desplegar argumentos convincentes, establecer un plazo, afirmarse en una posición, o formular exigencias que exceden lo aceptable.

Transigencia recíproca

Cuando tanto la meta como la relación son moderadamente importantes, y ninguna de las partes parece obtener lo que quiere, tal vez haya que renunciar a una parte del objetivo y asimismo sacrificar parte de la relación para llegar a un acuerdo. Esto puede suponer llegar a un acuerdo y conformarse con la mitad de la meta, pero sin dañar la relación. Generalmente se elige esta estrategia cuando los disputantes querrían negociar pero no cuenta con el tiempo para hacerlo.



Repliegue

Cuando la meta no es importante y uno no necesita mantener una relación con la otra persona, tal vez desee renunciar a ambas cosas y de tal modo se sustraiga a la persona y al problema. En muchas ocasiones es preferible replegarnos de un conflicto hasta que uno mismo y la otra persona nos hayamos calmado y podamos controlar nuestras emociones.

Eficacia

Para elegir una estrategia debemos creer que dará resultado. Cada estrategia es preferible en determinadas condiciones, a saber:

*La negociación para resolver el problema: hay una buena relación entre nosotros y la otra persona, hay más posibilidades de encontrar alternativas que nos permitan alcanzar nuestros objetivos, y cada uno de nosotros confía en el otro y en sus propias capacidades.

*La suavización: los intereses de la otra persona parecen más importantes que los nuestros y disponemos de poco tiempo.

*La actitud de fuerza del tipo “gano-pierdes”: la relación es temporaria y sólo nos interesa conseguir nuestra meta.

*La transigencia: el compromiso de ambas partes con sus respectivos intereses está decreciendo, y aumenta la presión del tiempo. En poco tiempo necesitan llegar a un acuerdo y cuentan con poco tiempo.

*El repliegue: pensamos que la relación está terminando, y que la otra persona parece irracional e incapaz de resolver el problema.



*4



Eligiendo como enfrentar los conflictos, podemos desarrollar un plan de acción primero mental y luego en concreto, que nos permita abordarlos con éxito.

Recuerden que la violencia verbal o física nunca será una estrategia para resolver problemas, sólo es una forma arrebatada, impulsiva y poco racional de afrontar las diferencias.^{xvii}

Fuente: www.psicoadictiva.com

**BLOQUE 5****IDENTIFICAR LAS SITUACIONES QUE PROVOCAN EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS**

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas. En la siguiente tabla se muestran algunas tanto en sus vertientes positivas como negativas.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
<i>Bien</i>	<i>Bienestar</i>	<i>Mal</i>	<i>Malestar</i>
<i>Feliz</i>	<i>Felicidad</i>	<i>Desgraciado</i>	<i>Desgracia</i>
<i>Sano</i>	<i>Salud</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Enfermedad</i>
<i>Alegre</i>	<i>Alegría</i>	<i>Triste</i>	<i>Tristeza</i>
<i>Fuerte</i>	<i>Fortaleza</i>	<i>Débil</i>	<i>Debilidad</i>
<i>Acompañado</i>	<i>Compañía</i>	<i>Solo</i>	<i>Soledad</i>
<i>etc.</i>	<i>etc.</i>	<i>etc.</i>	<i>etc.</i>

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones.



Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones **positivas** y **negativas** en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.^{xviii}

Fuente www.biopsychology.org

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno reflexionara sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Situaciones negativas y positivas*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá situaciones que le producen sentimientos positivos y negativos

PROCEDIMIENTO: Escribirán en su cuadernillo de trabajo situaciones que producen estados emocionales positivos en los diferentes contextos.

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.
- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.
- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.



Posteriormente escribirán en su cuadernillo de trabajo situaciones que producen estados emocionales negativos en los diferentes contextos.

- ❖ En la escuela en relación con los compañeros/as y personas adultas.
- ❖ En el seno de la familia con sus miembros.
- ❖ En las relaciones con otros grupos: amigos equipo de deporte o cultural, etc.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: ¿Qué se siente cuando...?

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno asignara una emoción a situaciones cotidianas

PROCEDIMIENTO: El alumno determinará qué sentimientos se dan en cada una de las situaciones cotidianas escolares, familiares, sociales...

¿Qué se siente cuando?

- ❖ Por primera vez acudes a tu centro escolar, al cual tenías verdaderas ganas de ir.
- ❖ Llega la profesora a clase y, sin esperarlo dice: Hoy veremos una película en lugar de tomar apuntes.
- ❖ No te gusta lo que se esta explicando en clase.
- ❖ El WC huele muy mal a menudo.
- ❖ Te la estas pasando muy bien en una fiesta con tus amigos.
- ❖ No has podido ir a una excursión la cuál te hacia mucha ilusión.
- ❖ Vas en bici por un lugar de mucho tráfico de vehículos.
- ❖ El chico o la chica que te gusta te corresponde.
- ❖ Sabes que hagas lo que hagas tus papas no te permitirán ir a la fiesta de tu mejor amiga.



- ❖ Crees que a pesar de haber fallado unas preguntas en el examen como tu comportamiento y esfuerzo en clase han sido buenos, el profesor te aprobará.
- ❖ Observas como uno de tus compañeros pone en ridículo a otro delante de todos.
- ❖ Alguien de tus amigos esta muy enfermo.
- ❖ Un grupo de compañeros esta diciendo de ti que eres muy inteligente.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *Vamos a verlo*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno expresara con imágenes la diferencia entre las emociones positivas y negativas

PROCEDIMIENTO: Se dividirá el grupo en dos equipos y cada uno de ellos elaborará un mural en los que se expresen las emociones positivas uno y el otro las negativas con todo tipo de material.

MATERIAL: Papel Kraf

Revistas

Tijeras

Pinturas

Pegamento

Plumones

Acuarelas, etc.

TIEMPO: 25 minutos



EVALUACIÓN: Participación en la elaboración del los murales

ACTIVIDAD 3: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de discernir entre las emociones positivas y negativas.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



*5

Cultivar las emociones positivas

Muchas veces nos informan que debemos regular las emociones negativas, pero yo os propongo otra cuestión: ¿Qué os parece cultivar las emociones agradables?

Un día cualquiera de vuestra vida, hoy mismo por ejemplo, contabilizar y comentarme cuántas de las frases que decís a las personas con las que os relacionáis informan de algo negativo de ellas y cuántas de algo positivo. ¿Se dan en la misma proporción?. Cuando lo he comentado este tema a mis alumnos estos han afirmado que no, que se informa más de lo negativo que de lo positivo. ¿Estáis de acuerdo?

Todos necesitamos oír algo positivo de nosotros mismos, por mucho que sea evidente lo que nos digan: “buen trabajo”, “ha sido todo un placer hablar contigo”, “gracias”, “estoy orgulloso de ti”, “te quiero”...; son frases y palabras en peligro de extinción, y realmente son las que nos ayudan a seguir adelante, a motivarnos, a valorarnos a nosotros mismos y a los demás,... (Siempre y cuando sean de verdad).

¿Qué pasa con los niños y niñas que están creciendo, que están aprendiendo y que necesitan más que nunca esos reconocimientos para un buen desarrollo como personas y un buen aprendizaje y motivación? No deis por hecho que por que el otro sepa (o creamos que sabe) qué opinión tenemos de ella o sea evidente (según nosotros) no hace falta decirlo. Si un niño SOLO recibe frases como: “has hecho mal este ejercicio”, “has



suspendido”,... ¿no creéis que podrá pensar: “no hago nada bien”? ¿Dónde encuentra la motivación? Tan importante puede ser decir lo malo que decir lo bueno.

Reflexionar también sobre qué sentís cuando os dicen algo positivo. No estamos acostumbrados o educados a recibirlas y pensamos que algo tiene que haber detrás (“qué querrá”, “a ver que me pide ahora”,...). Son pocas las veces que lo oímos y parece que los acompañamos de “peros”.

Probar a decir cosas positivas y a no cuestionar las que os digan. ¡A ver qué pasa!^{xix}

Fuente: www.blog.eitb24.com



BLOQUE 6

ASERTIVIDAD

Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Según Renny Yagosesky, escritor y orientador de la conducta, se trata de una categoría de comunicación compleja vinculada con la alta autoestima y que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. La define como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Plantea también, que la asertividad es necesaria y conveniente a causa de los beneficios que genera, entre los que destaca los siguientes:

- Favorece enormemente la confianza en la capacidad expresiva.
- Potencia la autoimagen positiva, pues favorece el sentido de eficacia personal.
- Genera bienestar emocional.
- Mejora la imagen social pues promueve el respeto de los demás.
- Favorece las negociaciones y el logro de objetivos que dependan de la comunicación en general.

Los tres estilos

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.



Pasividad o no-asertividad. Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.

Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

Asertividad. Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

A menudo se habla de un cuarto estilo comunicativo, el **pasivo-agresivo**. Consiste en evitar el conflicto mediante la discreción, evitando las situaciones que puedan resultarle incómodas o enfrentarle a los demás con excusas, falsos olvidos o retrasos entre otros medios. Así no asume la necesidad de hacer valer sus propios derechos (pasividad), aunque tampoco se muestra receptivo hacia los de la otra parte (agresividad).^{xx}

Fuente: [www. wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá el concepto de Asertividad y experimentará la importancia de actuar asertivamente.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionará sobre la importancia de actuar asertivamente a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentará brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.



MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Exposición sobre el tema de la asertividad.*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno conocerá las características de un comportamiento asertivo.

PROCEDIMIENTO: Se dará una breve explicación de los componentes de un comportamiento asertivo utilizando la información plasmada en este manual usando como herramienta una presentación en Power Point.

MATERIAL: Presentación en Power Point

TIEMPO: 10 minutos

ACTIVIDAD 3: *Vamos a practicar*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno experimentara los resultados que se tienen cuando actuamos asertivamente.

PROCEDIMIENTO: Se dividirá al grupo en 3 equipos los cuales realizaran una dramatización de una situación en específico dando muestra de los tres tipos de comportamientos (pasivo, agresivo y asertivo) las cuales están en las siguientes tarjetas.

Un amigo acaba llega a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Saludarle como si tal cosa y decirle "Entra la cena está en la mesa".
2. **CONDUCTA ASERTIVA.** He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).
3. **CONDUCTA AGRESIVA.** Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.



Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la situación preguntándole como lleva su trabajo o esperar a que el la cree cuando te pida otra vez a le ayudes haciéndole algo. Las alternativas podrían ser:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo (hechos). Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo (sentimientos), así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez (consecuencias).

Vas a un restaurante a cenar. Cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Se trata de llevarse bien con el camarero para que nos sirva bien, pero eso no es un buen servicio, podrías:

1. **CONDUCTA PASIVA.** No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que como el servicio es asqueroso nunca volverás a ir a ese establecimiento.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Llamar al camarero y, mirándole a la cara y sonriendo, pedirle que por favor le cambie la copa.



MATERIAL: Tarjetas con las escenas a representar

TIEMPO: 25 minutos

EVALUACIÓN: Participación en las dramatizaciones.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de actuar asertivamente.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



Derechos asertivos

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos:

32. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
33. En ocasiones, derecho a ser el primero.
34. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
35. Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.
36. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
37. Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndonos responsables de ellos.
38. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
39. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
40. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
41. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
42. Derecho a pedir lo que se quiere.
43. Derecho a ser independiente.
44. Derecho a superarse, aun superando a los demás. (Castanyer: 1996:48)
45. Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
46. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
47. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
48. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
49. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
50. Derecho a estar solo aún cuando otras personas deseen nuestra compañía.
51. Derecho a no justificarse ante los demás.
52. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
53. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
54. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
55. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
56. Derecho a sentir y expresar el dolor.



57. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y en los casos límites en los que los derechos de cada uno no están del todo claro, llegar a un compromiso viable.
58. Derecho a no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.
59. Derecho a vulnerar, de forma ocasional, algunos de los derechos personales.
60. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
61. Derecho a tener derechos
62. Derecho a renunciar o a hacer uso de estos derechos

Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos

8. Ser proactivos
9. Comenzar teniendo el fin en mente
10. Poner primero lo primero
11. Pensar en ganar-ganar
12. Buscar primero entender y luego ser entendido
13. Sinergizar
14. Estar preparado^{xxi}

Fuente: www.es.wikipedia.org



*6



BLOQUE 7

CONTENER LA IRA EN SITUACIONES DE PROVOCACIÓN

Cuando alguien recibe un agravio, o algo que le parece un agravio, si es persona poco capaz de controlarse, es fácil que eso le parezca cada vez más ofensivo, porque su memoria y su imaginación avivan dentro de él un gran fuego gracias a que da vueltas y más vueltas a lo que ha sucedido.

La pasión de la ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de cólera han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que antes de que el incendio tome cuerpo, extingamos las brasas de la irritación sin dar tiempo a que se propague el fuego.

Cuando pasa la tormenta ...

La ira es como un animal impetuoso que hemos de tener bien asido de las bridas. Si cada uno recordamos alguna ocasión en que, sintiendo un impulso de cólera, nos hayamos refrenado, y otro momento en que nos hayamos dejado arrastrar por ella, comparando ambos episodios podremos fácilmente sacar conclusiones interesantes. Basta pensar en cómo nos hemos sentido después de haber dominado la ira y cómo nos hemos sentido si nos ha dominado ella. Cuando sucede esto último, experimentamos enseguida pesadumbre y vergüenza, aunque nadie nos dirija ningún reproche.

Basta contemplar serenamente en otros un arrebató de ira para captar un poco de la torpeza que supone. Una persona dominada por el enfado está como obcecada y ebria por el furor. Cuando la ira revuelve y agita a un hombre, es difícil que sus actos estén previamente orientados por la razón. Y cuando esa persona vuelve en sí, se atormenta de nuevo recordando lo que hizo, el daño que produjo, el espectáculo que dio. Piensa en quiénes estuvieron presentes, en esas personas en cuya presencia entonces quizá no reparaba, pero que ahora le inquieta recordar. Y tanto si eran gente amiga o menos amiga, se siente ante ellos profundamente avergonzado.



Desencadenantes

La ira suele tener como desencadenante una frustración provocada por el bloqueo de deseos o expectativas, que son defraudados por la acción de otra persona, cuya actitud percibimos como agresiva. Es cierto que podemos irritarnos por cualquier cosa, pero la verdadera ira se siente ante acciones en las que apreciamos una hostilidad voluntaria de otra persona.

Como ha señalado José Antonio Marina, el estado físico y afectivo en que nos encontremos influye en esto de forma importante. Es bien conocido cómo el alcohol predispone a la furia, igual que el cansancio, o cualquier tipo de excitación. También los ruidos fuertes o continuos, la prisa, las situaciones muy repetitivas, pueden producir enfado, ira o furia. En casos de furia por acumulación de diversos sumandos, uno puede estar furioso y no saber bien por qué.

Educación y lamentable atractivo

¿Y por qué unas personas son tan sociables, y ríen y bromean, y otras son malhumoradas, hurañas y tristes; y unas son irritables, violentas e iracundas, mientras que otras son indolentes, irresolutas y apocadas? Sin duda hay razones biológicas, pero que han sido completadas, aumentadas o amortiguadas por la educación y el aprendizaje personal: también la ira o la calma se aprenden.

Muchas personas mantienen una conducta o una actitud agresiva porque les parece encontrar en ella una fuente de orgullo personal. En las culturas agresivas, los individuos suelen estar orgullosos de sus estallidos de violencia, pues piensan que les proporcionan autoridad y reconocimiento. Es una lástima que en algunos ambientes se valoren tanto esos modelos agresivos, que confunden la capacidad para superar obstáculos con la absurda necesidad de maltratar a los demás.

Las conductas agresivas se aprenden a veces por recompensa. Lamentablemente, en muchos casos sucede que las conductas agresivas resultan premiadas. Por ejemplo, un niño advierte enseguida si llorar, patear o enfadarse son medios eficaces para conseguir lo que se propone; y si eso se repite de modo habitual, es indudable que para esa chica o



ese chico será realmente difícil el aprendizaje del dominio de la ira, y que, educándolo así, se le hace un daño grande.^{xxii}

Fuente: www.fluvium.org

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno conocerá algunas estrategias para poder contener la ira en situaciones de provocación.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *¿Cuándo sientes ira?*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno expresara los momentos en los que es posible sentir ira y como manejarlos.

PROCEDIMIENTO: A manera de mesa redonda los alumnos deberán describir uno por uno las situaciones que pueden provocar la ira mientras que los demás deberán proponer opciones para poder manejarlos de la mejor manera.

Al finalizar el alumno registrará su experiencia y soluciones propuestas por sus compañeros en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo



TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Como manejo mi ira*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno descubrirá como es posible moldear su persona para poder manejar las emociones en situaciones de ira.

PROCEDIMIENTO: Moldear plastilina para crear un rostro que muestre como se puede moldear la expresión corporal en diferentes situaciones, tanto positivas como negativas.

Las situaciones a representar son las siguientes

Te la estas pasando muy bien en una fiesta con tus amigos.

No has podido ir a una excursión la cuál te hacia mucha ilusión.

Vas en bici por un lugar de mucho tráfico de vehículos.

El chico o la chica que te gusta te corresponde.

MATERIAL: Una barra de plastilina por alumno

Fichas con las situaciones

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Realización del molde en plastilina



ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de contener la ira en situaciones de provocación.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.

Consideraciones que pueden ayudar al control de la IRA

11. Enfurecerse tiene que ver con dudar de uno mismo o sentirse amenazado por algo o alguien. En una situación de provocación, en lugar de interpretarla como una amenaza o afrenta personal, trate de centrarse en qué tarea o conducta puede ser más eficaz para anularla o solucionarla.
12. Si hemos aprendido habilidades para responder a las provocaciones de forma distinta a la agresiva, es menos probable que nos sintamos airados.
13. Dividir la situación de provocación en distintos pasos, permitirá poder utilizar estrategias más específicas y eficaces para controlar cada uno de esos pasos.



14. Identifique las señales de que empieza a enfurecerse, en especial las respuestas fisiológicas. Identificarlas con rapidez y controlar la activación fisiológica es una estrategia muy útil para controlar la ira.
15. Utilice las señales de que empieza a enfurecerse como una clave o señal para utilizar estrategias de afrontamiento no agresivas.
16. Si comienza a enfurecerse porque la situación parece escapársele de las manos, recuerde que es mejor no enfurecerse para ver con más claridad la forma de controlarla.
17. Haga un listado con las situaciones en las que es más probable que se enfurezca y prepare una o varias formas específicas de actuación para afrontar estas situaciones de forma más eficaz y adecuada.
18. Haga un listado con las conductas que más frecuentemente aparecen cuando está bajo la ira y prepare una (o varias) estrategia para controlar cada una de esas conductas.
19. Prepárese algunas frase para restar importancia o relativizar las interpretaciones negativas de los sucesos.
20. En aquellos casos, en los que le sea más difícil controlarse, dedique un tiempo de entrenamiento adicional en forma de "juego de Roles". Reconstruya la situación y con la ayuda de un amigo reproduzca sus comportamientos. Luego estúdielos y vea los que debe cambiar y cómo. Alternativamente puede tratar de imaginarse la situación desde el punto de vista propio y de la otra persona o personas implicadas.^{xxiii}

Fuente. www.sescam.jccm.es



*7



BLOQUE 8

APRENDER DE LOS ERRORES

Dice Oprah Winfrey que hay tres formas de aprender:

1- Hay aprenden con la experiencia personal pasan por alguna situación y aprenden de su experiencia y errores. Como aprenden la lección no vuelven a cometer los mismos errores.

2- Hay quienes no aprenden de sus errores y su experiencia. Estas personas pasan por situaciones y van y quienes cometen errores y aun con el dolor no aprenden la lección. Estas personas continúan cometiendo los mismos errores todo el tiempo por lo tanto no crecen. Podríamos decir que van por la vida dando tumbos.

3- Hay personas que aprenden de los errores de otros. Estas personas son tan inteligentes que no tienen que golpearse mucho porque analizan bien los errores de otros hacen lo correcto desde el principio y van siempre adelante. Esto no significa que estas personas sean perfectas, siempre cometen errores pero no sufren mucho ni se pasan la vida corrigiendo sus errores.

Si pudiésemos elegir cual de los tipos de personas anteriores podríamos ser seguramente elegiríamos el tercer tipo. Generalmente las personas que alcanza el éxito de forma grande son del tercer tipo. Estas personas no solo son más exitosas son más felices y son también fuentes de inspiración para otras personas.

En la vida diaria también vemos como otras personas cometen errores y parecen no darse cuenta y continúan cometiendo los mismos errores y deseando obtener resultados diferentes. Vemos muchachas que solo salen con hombres que no son buenos para ellas y solo sufren. Personas que entran a la droga diciendo yo no me haré adicto, lo cual no tiene sentido ya han visto como la droga destruye las vidas. Muchachos que entran a las pandillas cuando ya saben que al final es un sendero de muerte. No aprenden de los errores de otros.^{xxiv}

Fuente: www.mujercristiana.blogspot.com



OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno descubrirá la importancia de aprender de sus errores.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender de sus errores a través de la lectura

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Aprendiendo de mis errores*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno describirá sus errores y lo que puede aprender de ellos

PROCEDIMIENTO: Hacer una lista de los errores que se tienen durante una jornada.

Errores del siguiente tipo:

- Comentarios que han hecho sentir mal a alguien
- Conductas que han producido algún problema
- Conductas impulsivas, sin pensarlas que nos han hecho meter la pata.

Posteriormente especificarán a qué persona has afectado o ha repercutido el error cometido. Por ejemplo:

- Hice un comentario con los compañeros y Silvia se sintió molesta porque creía que me estaba burlando.
- Mi contestación irrespetuosa al profesor hizo que me echara de clase, que él se sintiera mal, y que los demás se quejasen de que no les dejaban escuchar.

Al finalizar esta información la registraran en su cuadernillo de actividades



MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 3: *Nuevas conductas*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno enunciara nuevas conductas con las que puede solucionar sus problemas

PROCEDIMIENTO: Después de analizar las conductas anteriores se van a establecer una conducta contraria a la que se considera un error. Por ejemplo:

- Asumir la responsabilidad y ofrecer disculpas
- Proponerse no emplear un lenguaje descalificador
- Fijarse bien en lo que se va a decir.

Al finalizar esta información la registraran en su cuadernillo de actividades

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia aprender de sus errores.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.

Aprender del error

"Por la ignorancia nos equivocamos, y por las equivocaciones aprendemos."
Proverbio Romano.

Según el diccionario, error es la "acción desacertada o equivocada". Claro... el diccionario no aclara desacertada o equivocada con respecto a qué... o a quién. Podríamos, entonces, redefinir el error como "la acción que produce un resultado no deseado por alguien". Este "alguien" puede ser yo mismo, o, en el ámbito organizacional, podría ser el gerente, un cliente, etc.

¿Qué hacemos cuando alguien se equivoca? Muchas veces castigamos (o nos auto-castigamos, si ese "alguien" somos nosotros mismos). Me pregunto ¿es el castigo una



manera efectiva de tratar un error? ¿Qué es lo que produce el castigo? Generalmente miedo, resentimiento, vergüenza, tensión, culpa, baja autoestima... ¿Mejora esto nuestra capacidad para accionar en forma más efectiva en otra oportunidad? Realmente no lo creo.

"Recuerda que en la vida no hay fracasos, sólo resultados. Piensa una cosa: **¡El éxito es el resultado de las decisiones acertadas, las decisiones acertadas son el resultado de la experiencia y la experiencia suele ser el resultado de las decisiones equivocadas!**". ¿Qué puedes aprender de los errores pasados que te sea útil para mejorar tu vida actual?"

A. Robbins

Además de *solucionar un problema* ¿Qué otras cuestiones son importantes cuando tomamos una decisión?

- **Mostrar/Reconocer el error:** Para que nuevas acciones sean posibles es imprescindible poder reconocer el error como tal, lo cual muchas veces no nos es fácil, fundamentalmente por esta cultura del castigo/miedo en la que nos movemos.
- **Buscar la Reparación:** ¿Qué daños produjo esta equivocación? ¿Hay alguna manera de reparar el daño producido? Si no es así, ¿puedo perdonar, o perdonarme, u ofrecer mis disculpas al afectado?
- **Aprender:** Tomar el error como un espacio de aprendizaje es lo que marca la diferencia entre el fracaso y el éxito. Es lo que permite, en un futuro, lograr un mejor resultado.

"Cuando se comprende que la condición humana es la imperfección del entendimiento, ya no resulta vergonzoso equivocarse, sino persistir en los errores."

George Soros

Gracias a mis errores de ayer, pude ir creciendo. Gracias a mis errores de hoy, mañana seré una mejor persona.

Pablo

Buol^{xxv}



BLOQUE 9

DEFENDERSE DE LAS CRÍTICAS DE LOS DEMÁS MEDIANTE EL DIÁLOGO

CÓMO RECIBIR CRÍTICAS O REPROCHES

Es frecuente que todas las personas recibamos distintas críticas y la manera de afrontarlas juega un papel determinante en la calidad de las relaciones.

- Recibir críticas negativas puede ser muy útil. Equivocándose es como se aprende, y cuando alguien nos hace ver un error o nos da una opinión diferente, lo mejor que se puede hacer es sacar provecho de ello.
- Saber recibir críticas aumenta el control de las relaciones conflictivas, mejora la confianza en uno mismo y permite sacar mejor partido de los acontecimientos, no perdiendo demasiadas energías y tiempo por culpa de la susceptibilidad.
- Es importante saber discriminar lo que es verdadera crítica de lo que, el que recibe la crítica, está interpretando o 'adivinando'.
- Al la hora de responder a una crítica es importante el tono con el que se hace, ya que la persona que está criticando no tiene que sentirse agredida.
- Dos reglas importantes: no negar ninguna crítica y no contraatacar con otra crítica.

Situaciones clave

1. Escuchar atentamente la crítica, prestar atención a los componentes no verbales (tratar de parecer neutro). Atender a aquello en lo que le otro puede tener razón. Esperar a que el interlocutor termine de hablar.

Pedir detalles, comprobar el contenido exacto de la crítica, ayudar al otro a expresar su crítica (¿qué?, ¿cómo?, ¿por qué?, ¿dónde?)

2. Cuando la crítica está justificada aunque sea a medias. Estar de acuerdo con la crítica. Son varias las formas posibles.
- Admitir clara e inmediatamente el error cometido



- Reconocer cualquier verdad que encontremos en la crítica
 - Reconocer la posibilidad de la verdad de mente ("es posible", "puede que tengas razón")
4. Cuando la crítica es infundada o no es constructiva sino dañina. Algunos procedimientos defensivos útiles:
- Disco rayado. Repetir continuamente el punto principal del mensaje sin atender a otros contenidos.
 - Aserción negativa. Cuando la crítica es hostil pero se ha cometido un error, reconocer rápidamente el error.
 - El recorte. Contestar "sí" o "no" esperando que la otra persona aclare la crítica antes de responder.
 - Ignorar selectivamente aquellos aspectos injustos, destructivos, productores de culpa. Ignorar el "siempre" el "eres"... y responder solo a lo no ofensivo.
 - Separar los temas.
 - Preguntar. ^{xxvi}

Fuente: www.imsersomayores.csic.es

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno aprenderá diversas estrategias para manejar situaciones donde reciba críticas.

ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos



ACTIVIDAD 2: *Cambiando expresiones*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno construirá expresiones para defenderse de las críticas.

PROCEDIMIENTO: Escenificar mediante rol-play situaciones en las que alguien hace una crítica injusta. Valorar la adecuación de los comentarios, mientras que el grupo en conjunto propone expresiones válidas para ser utilizadas en la defensa de las críticas. Por ejemplo:

- No comparto contigo la manera en que...
- Estás siendo injusto conmigo porque yo...
- Te estás equivocando en tus comentarios con respecto a ... Yo...

Al finalizar el alumno registrará su experiencia y soluciones propuestas por sus compañeros en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 25 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



ACTIVIDAD 3: *Mis gestos*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno aprenderá a utilizar el lenguaje corporal en situaciones de crítica.

PROCEDIMIENTO: Realizar prácticas de gestos y elementos paralingüísticos adecuados para expresar de manera eficaz la defensa verbal utilizando como ejemplos las escenificaciones del ejercicio anterior.

MATERIAL: Su cuerpo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Participación en los ejercicios gestuales.

ACTIVIDAD 4: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de aprender a defenderse de las críticas.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre el tema visto en esta sesión, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

Lectura de reflexión

Invita a los alumnos a que realicen en casa la lectura de reflexión que se encuentra en su cuaderno de trabajo y registren en él un breve comentario.



Hacer y recibir críticas: Toda una habilidad social

¿Quién interpreta las críticas como una oportunidad, como una información útil que puede ayudarnos a mejorar? O, dicho de otro modo, ¿no somos mayoría quienes ante las críticas nos sentimos atacados y accionamos nuestros mecanismos de defensa, en lugar de escuchar, reflexionar y extraer lo que de positivo pueda aportar la crítica que nos hacen? Efectivamente, algunas preguntas nos desnudan impudicamente, en la medida que revelan graves limitaciones que, de puro interiorizadas, nos parecen inabordables. Pero no podemos resignarnos, hay mucho que hacer, también en el ámbito de saber encajar las críticas y saber formularlas.

Deberíamos entender las críticas como información muy útil, que nos sirve para mejorar. Tendemos a distinguir entre las constructivas y las que no lo son, pero una crítica, independientemente de la intención con que se emite e incluso de su propio contenido, ofrece una opinión distinta a la nuestra, un punto de vista discrepante sobre lo que hacemos o pensamos. Y, por ello, nunca carece de interés y puede ser metabolizada positivamente, ya que podemos interpretarla como una información que sirve como contraste con nuestros planteamientos. Parece obvio que nos resultará tanto más fácil asimilar las críticas cuando mejor sepamos formularlas nosotros. Son dos habilidades sociales, tan difíciles una como otra, que nos ayudan a entender a los demás y a conocernos mejor. Siempre hay en quién fijarse: personas que saben criticar sin acritud, crispación o tensiones innecesarias, generando en cambio un ambiente tranquilo, racional y tolerante en el que las ideas se confrontan pacíficamente. Muestran una actitud de respeto y comprensión hacia las actitudes y comportamientos ajenos. E incluso ante hechos intolerables que requieren una crítica severa y rotunda, saben criticar con rigor, riqueza de matices y sentido de la medida.^{xxvii} Fuente: www.revista.consumer.es



*8



BLOQUE 10

TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo implica un **grupo de personas trabajando de manera coordinada** en la ejecución de un proyecto.

El equipo responde del resultado final y no cada uno de sus miembros de forma independiente.

Cada miembro está especializado en una área determinada que afecta al proyecto.

Cada miembro del equipo es responsable de un cometido y **sólo si todos ellos cumplen su función será posible sacar el proyecto adelante.**

El trabajo en equipo no es simplemente la suma de aportaciones individuales.

Un grupo de personas trabajando juntas en la misma materia, pero sin ninguna coordinación entre ellos, en la que cada uno realiza su trabajo de forma individual y sin que le afecte el trabajo del resto de compañeros, no forma un equipo.

Por ejemplo, un grupo de dependientes de un gran almacén, cada uno responsable de su sector, no forman un equipo de trabajo.

Un equipo médico en una sala de operaciones (cirujano, anestesista, especialista cardiovascular, enfermeras, etc.) sí forman un equipo de trabajo. Cada miembro de este equipo va a realizar un cometido específico; el de todos ellos es fundamental para que la operación resulte exitosa y para ello sus actuaciones han de estar coordinadas.

El trabajo en equipo se basa en las "5 c":

Complementariedad: cada miembro domina una parcela determinada del proyecto. Todas estos conocimientos son necesarios para sacar el trabajo adelante.

Coordinación: el grupo de profesionales, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante.



Comunicación: el trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.

El equipo funciona como una maquinaria con diversos engranajes; todos deben funcionar a la perfección, si uno falla el equipo fracasa.

Confianza: cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros. Esta confianza le lleva a aceptar anteponer el éxito del equipo al propio lucimiento personal.

Cada miembro trata de aportar lo mejor de si mismo, no buscando destacar entre sus compañeros sino porque confía en que estos harán lo mismo; sabe que éste es el único modo de que el equipo pueda lograr su objetivo.

Por ejemplo, en una operación de trasplante todos los especialistas que intervienen lo hacen buscando el éxito de la operación. El cirujano no busca su lucimiento personal sino el buen hacer del equipo. Además, si la operación fracasa poco va a valer que su actuación particular haya sido exitosa.

Compromiso: cada miembro se compromete a aportar lo mejor de si mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.

La organización (empresa, universidad, hospital, etc) asigna a un equipo la realización de un proyecto determinado: El equipo recibe un cometido determinado, pero suele disponer de **autonomía para planificarse**, para estructurar el trabajo.

El equipo responde de los resultados obtenidos pero **goza de libertad para organizarse** como considere más conveniente. Dentro de ciertos márgenes el equipo tomará sus propias decisiones sin tener que estar permanentemente solicitando autorización a los estamentos superiores.^{xxviii}

Fuente: www.aulafacil.com

OBJETIVO PARTICULAR:

El alumno aprenderá las ventajas de trabajar en equipo.



ACTIVIDAD 1: *Lectura de reflexión*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de trabajar en equipo a través de la lectura.

PROCEDIMIENTO: Se comentara brevemente la lectura de reflexión de la sesión anterior.

MATERIAL: Lectura del cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 5 minutos

ACTIVIDAD 2: *Todos dependemos de todos*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno reflexionara sobre lo importante que es cada uno de los integrantes de un equipo

PROCEDIMIENTO: Se dividirá al grupo en equipos de 4 personas, a las cuales se les asignará una tarea (construir un castillo con hojas de papel). Sin embargo el reto de la actividad es que cada uno de los integrantes va a carecer de uno de sus 5 sentidos, es decir al integrante 1 se le tapan los oídos, al integrante 2 se le ataran las manos por la espalda, al integrante tres se le vendaran los ojos y al integrante tres se le cubrirá la boca.

MATERIAL: Por equipo 3 Paliacates

Un par de tapones industriales para oídos

Hojas de colores

TIEMPO: 20 minutos

EVALUACIÓN: La construcción del castillo



ACTIVIDAD 3: *Reconstrucción*

OBJETIVO ESPECIFICO: El alumno lograra tomar decisiones en equipo y discutir con fundamentación

PROCEDIMIENTO: Trabajando en el mismo equipo anterior se les asignará una nueva tarea (la creación de un comercio) en la cual tendrán que ponerse de acuerdo para la creación del mismo desde definir que tipo de negocio establecerán, hasta quien se va a hacer cargo de cada actividad y como lo lograrán.

Al termino tendrán que exponer al resto del grupo el porque de cada una de las dediciones que tomaron.

MATERIAL: Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 15 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.

ACTIVIDAD 4: *Volar como gansos*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia de trabajar en equipo

PROCEDIMIENTO: Se proyectara el video de reflexión “Volar como gansos” para llevar a cabo una mesa redonda entorno al video

MATERIAL: Video “Volar como gansos”

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Participación en la mesa redonda.



ACTIVIDAD 5: *¿De que me sirve esto?*

OBJETIVO ESPECÍFICO: El alumno reflexionara sobre la importancia este tipo de talleres.

PROCEDIMIENTO: A través de una lluvia de ideas se construirá en el pizarrón un mapa conceptual o mapa mental sobre lo visto en el taller, posteriormente el alumno reproducirá este mapa en su cuadernillo de trabajo.

MATERIAL: Pizarrón

Plumones

Cuadernillo de trabajo

TIEMPO: 10 minutos

EVALUACIÓN: Elaboración de la actividad en su cuadernillo de trabajo.



*9



GLOSARIO

- Agresividad.** Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.
- Asertividad.** Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos.
- Autoconfianza:** Seguridad en sí mismo, consecuencia de la autoestima.
- Autoestima:** La autovaloración positiva produce más energía.
- Autogestión:** El poder de hacer las cosas sin supervisión. Libertad.
- Automotivación:** El motivo más importante para la acción soy yo mismo
- Autorrealización:** Llevar a cabo las cosas para cumplir nuestra misión en la vida.
- Autosugestión:** Emplear el hemisferio derecho del cerebro para estimular las emociones positivas, con imágenes y confesiones positivas.
- Complementariedad:** Cada miembro domina una parcela determinada del proyecto. Todos estos conocimientos son necesarios para sacar el trabajo adelante.
- Compromiso:** Cada miembro se compromete a aportar lo mejor de si mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.
- Comunicación:** El trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.
- Confianza:** Cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros. Esta confianza le lleva a aceptar anteponer el éxito del equipo al propio lucimiento personal.
- Coordinación:** El grupo de profesionales, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante.
- No-asertividad.** Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas.



FUENTES DE INFORMACIÓN

- I. ¹ <http://rezalealaire.blogspot.com/2007/05/capacidad-de-conocimiento-de-uno-mismo.html>
- II. ¹ <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4188>
- III. ¹
http://www.wikilearning.com/apuntes/proceso_de_la_motivacion/busqueda/
1
- IV. ¹ <http://www.yaq.es/node/765>
- V. ¹ http://www.atainfo.org/articulos/articulo_2.pdf
- VI. ¹ <http://www.lagranepoca.com/articles/2007/10/23/1377.html>
- VII. ¹
<http://www.sodepaz.org/construyendolapaz/Construyendo%20la%20paz/Resoluci%F3n%20de%20conflict>
- VIII. ¹ <http://www.psicoadactiva.com/arti/default.asp?id=30&dp=0>
- IX. ¹
http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm
- X. ¹ <http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2007/03/01/cultivar-las-emociones-positivas/>
- XI. ¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
- XII. ¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
- XIII. ¹ <http://www.fluvium.org/textos/etica/eti237.htm>
- XIV. ¹
http://sescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf



- XV. ¹ <http://mujercristiana.blogspot.com/2004/08/aprender-de-nuestros-errores.html>
- XVI. ¹ <http://www.cocrear.com/publica/aprenderdelerror.htm> - 23k -
- XVII. ¹ <http://www.imsersomayores.csic.es/salud/cuidadores/pyr/cuidadocuidador2.html>
- XVIII. ¹ <http://www.revista.consumer.es/web/es/20020501/interiormente/42116.php>
- XIX. ¹ <http://www.aulafacil.com/Trabequipo/Lecc-1.htm>

IMAGENES UTILIZADAS

1. Título: mascara.jpg, Detalles: 218 x 274 pixels - 15.5kB - JPG
2. <http://www.barcelona.campusanuncios.com/picanuncio/evento/evento7275633>.
3. <http://www.supercoke.es/imagenes/optimismo.jpg>
4. <http://www.almas.tv/edicion3/motivacion/motivacion9.jpg>
5. [http:// www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg](http://www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg)
6. <http://www.lagranepoca.com>
7. http://www.delta-.com/images/Esbuennegociollevarsebiencontodos_105BB
8. <http://www.acompaz.org/IMG/cache-331x400/tallerde>
9. [http:// www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg](http://www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg)



8. Material de apoyo



Vas a un restaurante a cenar. Cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Se trata de llevarse bien con el camarero para que nos sirva bien, pero eso no es un buen servicio, podrías:

1. **CONDUCTA PASIVA.** No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.

2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que como el servicio es asqueroso nunca volverás a ir a ese establecimiento.

3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Llamar al camarero y, mirándole a la cara y sonriendo, pedirle que por favor le cambie la copa.



Un amigo acaba llega a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Saludarle como si tal cosa y decirle “Entra la cena está en la mesa”.
2. **CONDUCTA ASERTIVA.** He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).
3. **CONDUCTA AGRESIVA.** Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.



Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la situación preguntándole como lleva su trabajo o esperar a que el la cree cuando te pida otra vez a le ayudes haciéndole algo. Las alternativas podrían ser:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.

2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.

3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo (hechos). Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo (sentimientos), así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez (consecuencias).



Te la estas pasando muy bien en una fiesta con tus amigos.

.

No has podido ir a una excursión la cuál te hacia mucha ilusión.

Vas en bici por un lugar de mucho tráfico de vehículos.

.

El chico o la chica que te gusta te corresponde.

.



-
- ⁱ <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4188>
- ⁱⁱ <http://www.yaq.es/node/765>
- ⁱⁱⁱ <http://www.lagranepoca.com/articles/2007/10/23/1377.html>
- ^{iv} <http://www.psicoactiva.com/arti/default.asp?id=30&dp=0>
- ^v <http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2007/03/01/cultivar-las-emociones-positivas/>
- ^{vi} <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
- ^{vii} http://sescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf
- ^{viii} <http://www.cocrear.com/publica/aprenderdelerror.htm> - 23k -
- ^{ix} <http://www.revista.consumer.es/web/es/20020501/interiormente/42116.php>
1. Título: Julieta a través del espejo, Por Julieta a través del espejo en Flickr
 2. Título: mascara.jpg, Detalles: 218 x 274 pixels - 15.5kB - JPG
 3. <http://www.barcelona.campusanuncios.com/picanuncio/evento/evento7275633>.
 4. <http://www.supercoke.es/imagenes/optimismo.jpg>
 5. <http://www.almas.tv/edicion3/motivacion/motivacion9.jpg>
 6. <http://www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg>
 7. <http://www.lagranepoca.com>
 8. http://www.delta-.com/images/Esbuennegociollevarsebiencontodos_105BB
 9. <http://www.acompaz.org/IMG/cache-331x400/tallerde>
 10. http://www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg
 11. <http://www.lourdes.bitacorras.com/emociones>
 12. Título: MAsertividad.jpg, Detalles: 113 x 95 pixels - 2.2kB - JPG



13. <http://www.nueva-acropolis.es/.../asertividad.jpg>
14. <http://www.discapnet.es/.../images/grafico01.jpg>
15. <http://www.es.catholic.net/.../nino-enojado.jpg>
16. http://www.grossomodo.org/fotos/gritos_manifiesto_gr...
17. Título: v7_ca_error01.jpg, Detalles: 185 x 110 pixels - 5.2kB - JPG
18. http://www.fraynelson.com/banco_imagenes/perdonar.jpg
19. http://www.fraynelson.com/banco_imagenes/perdonar.jpg
20. <http://www.albertolucas.com/.../2007/08/critica-p2p.jpg>
21. <http://www.infantiltremanes.files.wordpress.com/2007/05/...>
22. http://www.aciem.org/.../chiste%20trabajo_de_equipo.jpg

^x <http://rezalealaire.blogspot.com/2007/05/capacidad-de-conocimiento-de-uno-mismo.html>

^{xi} <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4188>

^{xii} http://www.wikilearning.com/apuntes/proceso_de_la_motivacion/busqueda/1

^{xiii} <http://www.yaq.es/node/765>

^{xiv} http://www.atainfo.org/articulos/articulo_2.pdf

^{xv} <http://www.lagranepoca.com/articles/2007/10/23/1377.html>

^{xvi}

<http://www.sodepaz.org/construyendolapaz/Construyendo%20la%20paz/Resoluci%F3n%20de%20conflict>

^{xvii} <http://www.psicoactiva.com/arti/default.asp?id=30&dp=0>

^{xviii} http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm

^{xix} <http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2007/03/01/cultivar-las-emociones-positivas/>



^{xx} <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>

^{xxi} <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>

^{xxii} <http://www.fluvium.org/textos/etica/eti237.htm>

^{xxiii}

http://sescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf

^{xxiv} <http://mujercristiana.blogspot.com/2004/08/aprender-de-nuestros-errores.html>

^{xxv} <http://www.cocrear.com/publica/aprenderdelerror.htm> - 23k -

^{xxvi}

<http://www.imsersomayores.csic.es/salud/cuidadores/pyr/cuidadocuidador2.html>

^{xxvii} <http://www.revista.consumer.es/web/es/20020501/interiormente/42116.php>

^{xxviii} <http://www.aulafacil.com/Trabequipo/Lecc-1.htm>

23. Título: mascara.jpg, Detalles: 218 x 274 pixels - 15.5kB - JPG

24. <http://www.barcelona.campusanuncios.com/picanuncio/evento/evento7275633>.

25. <http://www.supercoke.es/imagenes/optimismo.jpg>

26. <http://www.almas.tv/edicion3/motivacion/motivacion9.jpg>

27. [http:// www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg](http://www.blogofago.com/.../2007/09/frustracion.jpg)

28. <http://www.lagranepoca.com>

29. http://www.delta-.com/images/Esbuennegociollevarsebiencontodos_105BB

30. <http://www.acompaz.org/IMG/cache-331x400/tallerde>

31. [http:// www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg](http://www.data2.blog.de/media/683/681683_445b956957_m.jpeg)

6. CONCLUSIÓN

A lo largo de la investigación pudimos descubrir las bondades y travesías por las que un adolescente atraviesa durante esta etapa y al mismo tiempo lo mucho que podemos hacer como pedagogos por ellos, sobre todo en la construcción de su personalidad, pues como sabemos es una etapa que marcará para siempre su vida y puede estar en nuestras manos que sea de la mejor manera.

Es la Inteligencia Emocional la herramienta que utilizamos para apoyar a los chicos ya que como lo menciona Daniel Goleman quien define el éxito de las personas de alto nivel de desempeño, con destrezas, habilidades técnicas y emocionales, bien desarrolladas alcanzando la capacidad de dar sentimientos que cada vez se hacen más competitivos y necesarios en la familia, la escuela y la sociedad.

Las competencias emocionales que se conciben como decisivas en el éxito de las personas, las cuales se tomaron como base en el diseño del taller son: la auto-conciencia como la habilidad para reconocer y comprender los propios estados emocionales, sentimientos, rasgos, así como su efecto en las demás personas; la auto-regulación como la habilidad para controlar y redireccionar impulsos y estados emocionales negativos, unido a la capacidad para suspender juicios y pensar antes de actuar; la empatía como el conjunto de habilidades para sentir y palpar las necesidades de otros y de la propia organización, unida a la apertura para servir y cubrir las inquietudes de quienes le rodean; y la socialización que engloba el dominio de estrategias y formas de relacionarse afectiva y efectivamente con las demás personas, creando redes de relaciones, construyendo climas agradables, abiertos y efectivos en sus conversaciones.

Esta investigación culminó con el diseño del taller sin embargo la podemos definir como solo una parte del todo que puede llegar a ser este proyecto, seguido obviamente con la implementación del mismo, un análisis de los resultados obtenidos a corto y mediano plazo, tomando en cuenta los cambios actitudinales de los alumnos y los cambios que se pretende se reflejen en el rendimiento académico de cada uno de los alumnos, para culminarlo con una reingeniería del taller partiendo del análisis de resultados.

7. BIBLIOGRAFÍA

Best, John, W. (1978). *Cómo investigar en educación*, (3ra. ed.) Madrid: Editorial Morata.

Bohosavisky, R. (1984). *Orientación vocacional. La estrategia clínica*. Buenos Aires: Editorial Nueva Visión

Bordas, M. D. *Elección de carrera y profesión*. México: Ediciones Oikostao

Cortada, N. (1997). *El profesor y la orientación vocacional*. México: Editorial Trillas.

Buen Dia Eximan, Leonor, *Métodos de investigación en Psicopedagogía*. Editorial Mc Graw Hill

Colin Lankshear y Michelle Knobel (2003,Julio, 26) *Problemas asociados con la metodología de la investigación Cualitativa*, extraído de file:///E:/Revistas/perfiles/87-html/87-02.htm

Cook, T. D. & Reichardt, CH. S. *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid: Editorial Morata, S.A.

Cortada, N. (1997). *El profesor y la orientación vocacional*. México: Editorial Trillas.

Felippis, Irma Celina (2004), *Violencia en la institución educativa: una realidad cotidiana*. Buenos Aires: Espacio

García Cordoba, (1998). *La tesis y el trabajo de tesis: recomendaciones metodológicas para la elaboración de trabajos de tesis*. (2da. ed.), México: Editorial Spanta.

García Mediavilla, Luis (2003) *Orientación Educativa en la Familia y en la escuela. Casos Resueltos*. Madrid: Dykson

Goleman, Daniel (1995) *La Inteligencia Emocional*. México: Editorial Grupo Zeta

Gordillo, M. (1986). *Manual de orientación educativa*. Madrid: Editorial Alianza.

Hernández Sampieri, Roberto. (1991). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill,

Knapp, R. (1986). Orientación del escolar. Técnicas diferenciales y especiales, los tests de vida. España: Editorial Morata.

Lazaro, A., & Asensi, Y. (1980). *Manual de orientación escolar y tutorial*. Madrid: Nancea S.A.

Martínez, M. & Quintana, J. (2002). *La orientación escolar: fundamentos y su desarrollo*. Madrid: Dykinson

Maurice J. Elias. (1999) *Educacr con Inteligencia Emocional*, Barcelona: Editorial Plaza Janés

Onetto, Fernando (2004) *Climas educativos y pronósticos de violencia: condiciones institucionales de la convivencia escolar*, Buenos Aires; México, D.F: Novedades Educativas

Pérez Álvarez, Sergio. (1978). *Las investigaciones exploratorias y descriptivas en las Ciencias de la Educación*. Buenos Aires: Biblioteca Nueva Pedagogía.

Rodríguez Gómez, Gregorio, (1996) *Metodología de la investigación Cualitativa*. Malaga: Aljibe

Rojas Soriano, Raúl. (1997). *Investigación-Acción en el Aula, enseñanza-aprendizaje de la metodología*. (4ta ed.). México: Editorial. Plaza y Valdés, S.A. de C.V.

Román, J. M. (1979). La tutoría: Pautas de acción e instrumentos útiles al profesor-tutor. Barcelona: Ediciones CEAC.

Saavedra R, Manuel S. (1980). *Manual de Investigación social para la elaboración del documento recepcional*. México: Editorial Siglo XXI.

Sánchez P. A. & Valdés, A. A. (2003). *Teoría y práctica de la orientación en la escuela*. México: Manual Moderno

Sebastián, A.(2003). *Orientación profesional. Un proceso a lo largo de la vida*. Madrid: Dykinson.

Stake, R. E. (1999) *Investigación con estudio de casos*. (2da ed.) Madrid: Editorial. Morata.

Taylor, Samuel & Bogdan, R (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. México: Editorial Paidós Básica

Travers, Robert, M. W. (1971). *Introducción a la investigación educativa*. Argentina: Editorial. Paidós.

Tyler, L. E. (1981). *La función del orientador*. México: Editoriales Trillas.

Vallés, Antonio. (2000) *Inteligencia Emocional. Aplicaciones educativas*, Madrid, España: Editorial EOS

Van Dalen D.B. & Meyer W.(1979) *Manual de Técnica de la investigación Educativa*. (4ta ed.) Buenos Aires Argentina: Editorial Paidós Educador

Yuni, José Alberto (2005) *Mapas y herramientas para conocer la escuela: investigación etnográfica e investigación-acción*, Córdoba, Argentina: Brujas

FUENTES DE INTERNET

<http://rezalealare.blogspot.com/2007/05/capacidad-de-conocimiento-de-uno-mismo.html> consultada en mayo de 2008

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4188> consultada en mayo de 2008

http://www.wikilearning.com/apuntes/proceso_de_la_motivacion/busqueda/1 consultada en mayo de 2008

<http://www.yaq.es/node/765> consultada en mayo de 2008

http://www.atainfo.org/articulos/articulo_2.pdf consultada en mayo de 2008

<http://www.lagranepoca.com/articles/2007/10/23/1377.html> consultada en mayo de 2008

<http://www.sodepaz.org/construyendolapaz/Construyendo%20la%20paz/Resoluci%F3n%20de%20conflict> consultada en mayo de 2008

<http://www.psicoactiva.com/arti/default.asp?id=30&dp=0> consultada en mayo de 2008

http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm consultada en mayo de 2008

<http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2007/03/01/cultivar-las-emociones-positivas/> consultada en mayo de 2008

<http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad> consultada en mayo de 2008

<http://www.fluvium.org/textos/etica/eti237.htm> consultada en mayo de 2008

http://sescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf consultada en mayo de 2008

<http://mujercristiana.blogspot.com/2004/08/aprender-de-nuestros-errores.html> consultada en mayo de 2008

<http://www.cocrear.com/publica/aprenderdelerror.htm> - 23k - consultada en mayo de 2008

<http://www.imsersomayores.csic.es/salud/cuidadores/pyr/cuidadocuidador2.html> consultada en mayo de 2008

<http://www.revista.consumer.es/web/es/20020501/interiormente/42116.php> consultada en mayo de 2008

<http://www.aulafacil.com/Trabequipo/Lecc-1.htm> consultada en mayo de 2008