



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN
HOGARES PROVIDENCIA I.A.P.

TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA
Olivia Jiménez Topete

ASESORA
Lic. Roxana Velasco Pérez



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Agradecimientos.

A mis padres por su cariño, entrega y sacrificio.

A mi hermano por su apoyo y gran ejemplo.

A mi hija por ser mi gran motor y aliento.

Por su amor infinito, gracias.

Índice.

Introducción.....	3
Capítulo 1. Hogares Providencia I.A.P.	5
1.1 Historia.	5
1.2 Misión, Visión y Valores.....	7
1.3 Objetivos.	9
1.3.1 Objetivo general.	9
1.3.2 Objetivos específicos.	9
1.4 Metodología.....	10
1.5 Servicios y programas.	11
1.6 Población.....	13
1.7 Acercamiento a la población de Hogares Providencia.	14
1.7.1 Grupos de la población.	15
1.7.2 Niños y adolescentes maltratados.	15
1.7.3 Niños y adolescentes en situación de calle.	16
1.7.4 Niños y adolescentes abandonados.	17
1.7.5 Niños y adolescentes sin hogar.	18
1.8 La vida dentro de la Institución.....	19
1.9 Violencia y educación emocional, una breve anécdota.....	21
Capítulo 2. Violencia.	23
2.1 ¿Qué es violencia?.....	24
2.2 Tipos de Violencia.	25
2.2.1 Violencia física.	27
2.2.2 Violencia sexual.	28
2.2.3 Violencia psicológica.....	28
2.2.4 Violencia por omisión o negligencia.....	29
2.3 Factores de riesgo, el origen de la violencia.	30
2.3.1 Factores individuales.	31
2.3.1.1 Factores físicos y personales.	31
2.3.1.2 Factores psicológicos.	31
2.3.1.3 Factores neurológicos.	32
2.3.2 Factores sociales.	33
2.3.2.1 Factores familiares.	33
2.3.2.2 Factores culturales.	34
2.3.2.3 Factores económicos.....	35
2.4 Consecuencias de la violencia.....	37
2.4.1 Consecuencias físicas.	38
2.4.2 Consecuencias psicológicas.....	39
2.4.3 Problemas de conducta.	40
2.4.4 Problemas cognitivos.....	41
Capítulo 3. Educación emocional.....	44
3.1 Antecedentes.	45
3.1.1 Inteligencia social de Thorndike.....	45

3.1.2 Inteligencias múltiples de Gardner.....	46
3.1.3 Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer.....	47
3.2 ¿Qué es educación?.....	48
3.3 Educación emocional.....	51
3.3.1 Aplicación de la educación emocional.	53
3.3.2 Objetivos de la educación emocional.....	53
3.3.3 Competencias o habilidades emocionales.....	54
3.4 Emociones.....	59
3.4.1 Componentes de la emoción.	61
3.4.2 Funciones de las emociones.....	62
3.4.3 Tipos de emociones.	64
3.5 Educación emocional y salud. Algunos beneficios de la educación emocional.	66
Capítulo 4. Propuesta pedagógica.	69
4.1 Justificación del taller como propuesta pedagógica.....	69
4.1.1 Concepto de taller.	69
4.1.2 Características de los talleres.	71
4.2 Descripción de la propuesta.....	73
4.3 Objetivos.	76
4.3.1 Objetivo general	76
4.3.2 Objetivos específicos	76
4.4 Programa sintético de las sesiones.....	77
4.5 Cartas descriptivas.....	80
Conclusiones.....	99
Fuentes consultadas.....	102
Referencias bibliográficas	102
Referencias electrónicas	107
Anexos.	114

Introducción.

Esta tesina surge gracias al acercamiento con la institución Hogares Providencia I.A.P., a través del programa de servicio social de la Universidad Nacional Autónoma de México. Tras realizar mi servicio social en la institución durante los seis meses mínimos requeridos, pude percatarme de distintas problemáticas que tienen lugar en dicho lugar; sin embargo, la violencia que existe entre compañeros, sin importar edad o género, me parece una de las más importantes y urgentes debido al impacto que tiene en el desarrollo de los niños y niñas del hogar.

En este proyecto se propone el diseño de un taller, de 19 sesiones, basado en educación emocional para prevenir la violencia al desarrollar conocimientos y competencias emocionales en los niños y niñas de la institución, que les permitan un mejor conocimiento, control y regulación de sus emociones, para prevenir situaciones que conduzcan u originen acciones violentas.

En el primer capítulo nos acercamos a la institución donde nuestra población se encuentra viviendo procesos de recuperación en muchos aspectos importantes de su vida, como su salud física y mental principalmente. A lo largo de este capítulo, haremos un recorrido desde los inicios de la institución hasta la experiencia actual de las situaciones cotidianas de los niños y niñas que viven ahí. Conoceremos su historia, objetivos, metodologías, servicios y programas que ofrecen y la población que atienden, con un especial acercamiento a ésta a través de su delimitación y la definición de niños maltratados, niños en situación de calle, niños abandonados y niños sin hogar. El capítulo concluye con situaciones cotidianas observadas durante mi estancia en el servicio social y una breve anécdota que marcaría el rumbo de este trabajo.

En el segundo capítulo se aborda el tema de violencia para establecer aquello que se pretende prevenir con la propuesta, y además, enmarcar de

manera secundaria, la violencia a la que estos niños y niñas han sido expuestos desde edades tempranas, lo que los posiciona en un lugar de mayor vulnerabilidad. Comenzaremos con algunas definiciones de violencia y algunos tipos de violencia, con énfasis en aquellos relacionados con el modo de ejercerla o su naturaleza. También se presentan algunos factores de riesgo que favorecen el surgimiento de ésta y las consecuencias que puede tener a nivel físico, psicológico, conductual y cognitivo en la vida de las niñas y niños de la institución y para todos aquellos que estamos expuestos a ésta.

En el tercer capítulo se presenta el tema de la educación emocional, empezando con algunos antecedentes teóricos como la inteligencia social, las inteligencias múltiples y la inteligencia emocional. En seguida, se presentan algunas definiciones de educación; para continuar con algunas definiciones de educación emocional, sus aplicaciones, objetivos y algunas de las competencias emocionales que se trabajarán en el taller. También se desarrolla otro tema fundamental dentro de la educación emocional, las emociones; se abordan sus componentes, funciones, tipos y la relación que guardan entre la educación emocional y bienestar de los seres humanos.

En el cuarto capítulo, se diseña un taller de educación emocional para trabajar y desarrollar competencias emocionales que permitan a los niños y niñas de Hogares Providencia prevenir la violencia que pueda surgir en sus vidas. En éste, también se justifica el taller como propuesta pedagógica presentando definiciones del término y sus características más relevantes para ser seleccionado como propuesta de intervención. Posteriormente, se hace la descripción de la propuesta, se presentan sus objetivos, el programa sintético de las sesiones y las cartas descriptivas de cada sesión.

Por último, se presentan las conclusiones finales de la propuesta y los anexos correspondientes a cada sesión.

Capítulo 1. Hogares Providencia I.A.P.

Hogares Providencia (HP), es una institución que tiene más de treinta años trabajando a favor de los niños y niñas que han vivido en la calle, que han sufrido algún tipo de violencia o han estado en situaciones vulnerables que ponen en riesgo su integridad física y psicológica.

Fundada por Alejandro García Durán mejor conocido como el padre “Chinchachoma”, forma parte de la Junta de Asistencia Privada de la Ciudad de México, y tiene el objetivo principal de reivindicar los derechos a niñas y niños que se encuentran en situaciones desfavorables a través de programas y apoyos de distinta índole.

A continuación se presenta un poco de la historia y estructura de Hogares Providencia, institución donde se enmarca este proyecto. Además, se presenta a la población que la integra y cuya situación amerita la intervención propuesta a través de este trabajo.

1.1 Historia.

Alejandro García Durán de Lara “Padre Chinchachoma”, nació en Barcelona en junio de 1935. Al cumplir 18 años se unió a la “Orden de los Padres Escolapios” que fue fundada por San José de Calasanz (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 6), nombre que se le daría posteriormente a la casa “principal” de los Hogares Providencia.

El trabajo altruista estuvo presente a lo largo de su vida. Durante su juventud atendió a familias pobres en España y más tarde comenzó su labor en nuestro país con personas de escasos recursos. Al llegar a México, el 10 de julio de 1969, laboró como profesor, subdirector y director en Tlaxcala. Tiempo después, en Puebla se convirtió en director de la Escuela Popular de los

Escolapios donde comenzó su trabajo con niños que vivían en situación de riesgo, víctimas de maltrato, pobreza, indiferencia e injusticia.

En 1971, el padre Chinchachoma, tuvo un encuentro que marcaría su vida para siempre. En el metro de la Ciudad de México, encontró a un niño que había sido detenido por consumir drogas; el padre logró convencer a los policías de hacerse cargo de la situación, comenzó entonces a platicar con el niño y sus compañeros para conocer un poco más de aquella realidad. Gracias a esto, tomó la decisión de trabajar en beneficio de los niños en situación de calle. (Hogares Providencia, sección Nuestra Historia, Padre Chinchachoma, párr. 1).

Tras vivir esta experiencia, el padre Chinchachoma, rentó una casa para comenzar a trabajar; sin embargo, no había un modelo de atención o planeación adecuada para trabajar con la problemática. En noviembre de 1979 se vio obligado a legalizar la institución como parte de la Asistencia Privada con el objetivo principal de reivindicar los derechos negados a niños y niñas que viven, vivieron o están en riesgo de vivir en la calle, brindándoles un programa completo para apoyarlos en todo lo necesario.

A partir de la legalización de Hogares Providencia, muchas personas e instituciones ofrecen apoyo a la labor del padre Chinchachoma a pesar de la falta de preparación adecuada para enfrentar las situaciones que pudieran presentarse. Poco a poco, conforme la práctica y experiencia, surgieron los métodos que utilizaban para atender su población en función de su edad, género y necesidades. El crecimiento de la institución sigue y comienzan a abrirse más hogares donde están a cargo “tíos” y “tías” que actualmente siguen teniendo un papel de mucha importancia, pues son los encargados de los cuidados básicos de los niños y niñas y fungen como figura paterna y materna respectivamente. (Hogares Providencia I.A.P., 2009, p. 13).

En noviembre de 1993, el padre Chinchachoma recibió, por parte del

Ayuntamiento de Barcelona, el Premio a la Solidaridad por su trayectoria de “[...]cooperación y solidaridad con la infancia.” (Hogares Providencia I.A.P., 2009, p. 3). El 8 de Julio de 1999 Alejandro García Durán de Lara murió, víctima de un infarto, a la edad de 64 años.

Tras su fundación, la labor solidaria no ha cesado, Hogares Providencia tiene más de 30 años atendiendo a niños, niñas y jóvenes que viven o han vivido en la calle, que son vulnerables por su situación económica, social y han sido víctimas de violencia. Esta institución es una de las primeras organizaciones en poner la mirada en dicha población y atender esta problemática tan importante.

1.2 Misión, Visión y Valores.

Tras convertirse en una Institución de Asistencia Privada (I.A.P.), Hogares Providencia constituye firmemente su estructura en distintos sentidos y establece la misión, visión y valores de la institución sin perder de vista su origen.

Misión.

Desde sus inicios, la labor del Padre Chinchachoma buscó el bienestar de los niños que han vivido en la calle, dándoles otra oportunidad de vida en un hogar donde la alimentación y educación han sido la base para reivindicar el valor de sus vidas. Tras la muerte del Padre, Hogares Providencia continua con este noble trabajo con la clara misión de:

[...]restituir los derechos básicos que les fueron negados a los niños, niñas y jóvenes en situación de calle y alto riesgo social, proporcionándoles una adecuada nutrición, educación, desarrollo físico, emocional y espiritual pero sobre todo, brindarles la oportunidad de recuperar el valor de su persona. (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 3).

Visión.

Una parte fundamental de lo que el Padre Chinchachoma buscaba con todo este trabajo, era el dar a los menores un hogar donde resguardarse de las inclemencias de la calle; un lugar donde tuvieran una buena alimentación y educación que les permitieran tener una vida digna como seres humanos poseedores de derechos. Del mismo modo, Hogares Providencia continua estos ideales y tiene como visión que “[...]los niños, niñas y jóvenes en situación de calle y alto riesgo social que no tienen oportunidades para vivir una vida digna y humana, encuentren en Hogares Providencia su hogar y un nuevo camino de amor y libertad”. (Hogares Providencia I.A.P., 2009, p. 14).

Valores.

Hogares Providencia basa su labor en algunos valores que se hacen presentes en las actividades diarias dentro del hogar, así como en las relaciones que se establecen entre adultos y niños que conforman a la institución.

En primer lugar, tienen al que podría ser el valor principal y que funciona como un motor para seguir con la labor altruista de apoyo y reivindicación de los derechos de los niños: el amor, el cual se define como sinónimo de “[...]aceptación incondicional y de diálogo[...].” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 22) entre todos los que participan en esta valiosa labor. Otro valor importante es la dignidad, definido como “[...]el trato digno e igualitario a todas las personas.” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 22). Por otro lado, fraternidad, definida como “[...]el respeto, apoyo y comprensión[...].” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 22), sin exclusión o discriminación a nadie. Y, por último, la justicia que “Representa la integridad y honestidad apegadas a los estándares éticos más altos” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 22).

En total suman cuatro valores con los que pretenden actuar aquellos que

están inmiscuidos en esta obra para poder ofrecer a los niños y niñas una mejor oportunidad de vida y encaminarlos por una senda donde puedan seguir este ejemplo.

1.3 Objetivos.

Los objetivos de la institución se encuentran divididos en dos, objetivo general y objetivos específicos, donde se establece claramente qué se pretende lograr con este proyecto.

1.3.1 Objetivo general.

Como objetivo general se pretende:

Lograr que los niños, niñas y jóvenes en situación de calle y alto riesgo social que no tienen la oportunidad de vivir en forma digna y humana, encuentren en "Hogares Providencia" la seguridad y los mecanismos de integración necesarios para favorecer su integración positiva a la sociedad, mediante procesos de formación, orientación y desarrollo humano. (Hogares Providencia, sección Objetivos, Objetivo general, párr. 1).

1.3.2 Objetivos específicos.

Como parte de los objetivos específicos de Hogares Providencia encontramos un listado con 15 metas; sin embargo, para este trabajo sólo se seleccionaron aquellos que están relacionados con los objetivos de este proyecto.

- Rescatar y brindar a los niños, niñas y jóvenes una adecuada base familiar y social.
- Realizar estudios jurídicos y proyectos a favor de los niños en situación de calle víctimas de exclusión social.
- Brindar amor, acompañamiento y respeto incondicional a los niños, niñas y adolescentes que han tenido el infortunio de vivir en las calles y aquellos que se encuentran en alto riesgo social.

- Brindar atención personalizada y acercamiento individual constante a la población referida, generando con ello confianza y alegría por la vida.
- Brindar un ambiente físico agradable, libre de riesgos que puedan perjudicar la salud de los niños, niñas y adolescentes residentes de los Hogares mencionados, forjando con ello seguridad y confianza por sentirse en un ambiente seguro y cálido.
- Crear y desarrollar terapias individuales, terapias grupales y talleres terapéuticos, con el fin de fortalecer y consolidar la estabilidad emocional de los niños, niñas y adolescentes residentes. (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 23).
- Brindar atención a la salud física y mental a través de los recursos institucionales y del vínculo establecido con el sector público que atiende la salud. (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 24).

1.4 Metodología.

La labor de Hogares Providencia se basa en “[...]procesos educativos formales y no formales[...].” (sección Filosofía Institucional, Metodología, párr. 1) que se apoyan en diversas disciplinas que trabajan en conjunto para coordinar dichos procesos y obtener buenos resultados. Profesionistas en psicología, pedagogía, trabajo social, sociología y filosofía laboran en equipo para diseñar y promover actividades, cubrir las necesidades básicas de los niños y cumplir con los objetivos de la institución, apoyándose, a veces, en otras instituciones.

La metodología de Hogares Providencia consta del amor entregado a los niños y niñas; la vinculación de los menores con organizaciones e instituciones que apoyen su proceso educativo; el acompañamiento cotidiano que tienen a través de todo el apoyo brindado por la institución y de la “[...]adquisición y reforzamiento de hábitos y destrezas[...].” (sección Filosofía Institucional, Metodología, párr. 5).

El proceso de atención a los menores se constituye de tres pasos; el primero es la recepción, que se divide en dos: llegada e integración de los niños y niñas; el segundo es la atención y, el tercero, vida independiente. En la recepción de los niños y niñas, cuando llegan a la institución, se les realiza un diagnóstico

para determinar la atención y apoyo que deberán recibir por parte de HP, o bien, por otra institución. En el proceso de integración los menores comienzan a formar parte de las actividades cotidianas dentro del hogar y son atendidos dentro de los programas que forman parte del Modelo Integral de Atención de HP que más adelante se describen. Por último, al llegar a los 18 años, los jóvenes atendidos comienzan su vida fuera de la institución aún con el apoyo de ésta para lograr su independencia. (Hogares Providencia, sección Filosofía Institucional, Proceso).

1.5 Servicios y programas.

Hogares Providencia I.A.P. (2015), cuenta con el Modelo de Atención Integral que se conforma de todos los servicios y programas que brinda a los menores, entre los cuales encontramos: atención espiritual; atención psicológica; programa pedagógico; atención médica; atención contra las adicciones; educación y capacitación técnica; educación ambiental; recreación, cultura, arte y deporte; alimentación y nutrición.

- Atención espiritual: Hogares Providencia es una institución que mantiene desde sus inicios creencias cristianas, lo cual se les transmite y fomenta a los niños que forman parte de ésta a través de actividades como misa dominical; bautismo y confirmación de niñas y niños, entre otras.
- Atención Psicológica: Cada niño tiene atención especializada dependiendo de sus necesidades específicas. La ayuda que se les brinda es por parte de las psicólogas que trabajan en la institución o por otras instituciones en terapias más especializadas. El objetivo de este programa es “Mejorar la estabilidad emocional[...]” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 26) de los niños y niñas.
- Programa pedagógico: Con este programa se busca otorgar “[...]estrategias de estudio[...]” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 26) en educación

formal para niveles básico y media superior. En el hogar, cuentan con apoyo y seguimiento en tareas y regularización necesarias para cada niño. Además, todos los niños y niñas de los hogares asisten a escuelas públicas o privadas que forman parte de la Junta de Asistencia Privada.

- Atención médica: Parte del presupuesto de la institución está destinado a las consultas médicas y medicamentos que requieren los niños.
- Atención contra las adicciones: Su objetivo es “Brindar atención integral contra las adicciones en los niveles de reducción de daño, prevención, tratamiento y reinserción social.” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 26).
- Educación y capacitación técnica: Parte de los objetivos de Hogares Providencia es brindar a los jóvenes su independencia a través de la capacitación para laborar fuera del hogar, a partir de cierta edad se les otorga este apoyo para encontrar un trabajo y eventualmente lograr su emancipación con “[...]elementos y herramientas intelectuales y técnicas de desarrollo profesional y laboral.” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 26).
- Educación ambiental: Tiene como objetivo “Brindar[...]herramientas y elementos para el cuidado y preservación del medio ambiente.” (Hogares Providencia I.A.P., 2015, p. 26).
- Recreación, cultura, arte y deporte: Dentro de la educación no formal que brinda la institución encontramos estos cuatro elementos que se ofrecen de distintas formas, ya sea por parte del personal de HP, por empresas o instituciones que los apoyan para mejorar la vida de estos pequeños.
- Alimentación y nutrición: En Hogares Providencia se cuenta con el apoyo de nutriólogas que brindan un menú especializado en las necesidades de los niños, ya que muchos de ellos presentan cierto grado de desnutrición al

ingresar a la institución su alimentación debe ser especialmente cuidadosa.

Además de estos programas, Hogares Providencia brinda todo lo necesario a los menores para su bienestar como ropa, calzado y artículos de higiene personal. Dentro de cada hogar se cuenta con el servicio de lavandería, comedor, cocina, recámaras compartidas, baños, patio de juegos, ludoteca, biblioteca y centro de cómputo. Cabe mencionar, que las instalaciones tienen mantenimiento diario para asegurar la higiene y salud de los habitantes.

1.6 Población.

Hogares Providencia I.A.P cuenta con cuatro hogares distribuidos en la Colonia Álamos, delegación Benito Juárez en la Ciudad de México. La población total de esta institución se encuentra dividida por género y edad en cada casa. En el primer hogar, que podría decirse es el principal, se encuentra la dirección de programas donde se coordina y dirige una parte importante de las actividades a realizar. Además funge como casa cuna y recibe el nombre de “San José de Calasanz”, la población que alberga es de 30 niños y niñas aproximadamente que van desde los 0 meses hasta los 6 años de edad. Por otro lado, a unas cuadras de la casa cuna, se encuentra “Sonrisa” que alberga a niños de 6 a 18 años. En otro hogar, “San Ignacio de Loyola” viven niñas de 7 a 18 años. Por último, en “Alegría”, son atendidos niños, niñas y adolescentes junto con sus madres.

En cada casa laboran cuatro “tías” y “tíos” encargados de atender las necesidades básicas de los pequeños las 24 horas del día, los 7 días de la semana; una cocinera, encargada de preparar los alimentos y personal de limpieza que, además de sus labores, deben apoyar con el cuidado de los niños.

La población total consta de 150 niñas y niños aproximadamente que integran las cinco casas de Hogares Providencia I.A.P. Esta cifra es aproximada debido a que el ingreso y egreso de los menores es constante y no todos viven

permanentemente en la institución. La edad de estos varían entre los 0 meses hasta los 18 años y podría hacerse una división aproximada de entre 25 y 35 menores por género y rango de edad en cada hogar, distribuyéndose de la siguiente manera:

Figura 1. Población de Hogares Providencia.

Hogar	Género	Edad
Casa cuna "San José de Calasanz"	niños y niñas	0 meses- 6 años
"Sonrisa"	niños y adolescentes	6 años- 18 años
"San Ignacio de Loyola"	niñas y adolescentes	7 años- 18 años
"Alegría"	niñas, niños y madres	0-18 años

Fuente: Elaboración propia a partir de mi estancia en la institución.

1.7 Acercamiento a la población de Hogares Providencia.

La población que integra a la institución es diversa; son niños, niñas y adolescentes de distintas edades y orígenes que tienen en común la urgencia de un hogar que atienda sus necesidades básicas que, por distintas circunstancias, no pudieron otorgarles en su núcleo familiar. A grandes rasgos, la población de Hogares Providencia puede dividirse en cuatro grupos, a saber: niños y adolescentes que han sido maltratados; niños y adolescentes que han vivido en la calle; niños y adolescentes que han sido abandonados en hospitales o lugares públicos al nacer; y niños y adolescentes que a pesar de tener familia, no cuentan con un hogar o vivienda.

1.7.1 Grupos de la población.

Para describir la realidad de los cuatro grupos en que fue separada la población de HP, se presentan algunos datos sobre estos en nuestro país, comenzando con los niños y adolescentes maltratados que, de alguna manera, incluyen a los demás menores pues su condición representa ejemplos de maltrato infantil. Teniendo esto claro, recordemos que la población de Hogares Providencia está compuesta *grosso modo* de niños y adolescentes maltratados; niños y adolescentes en situación de calle; niños y adolescentes abandonados; y niños y adolescentes sin hogar.

1.7.2 Niños y adolescentes maltratados.

Los niños y adolescentes maltratados son aquellos que han estado expuestos o han sido víctimas de alguna forma de maltrato o violencia por parte de adultos que, por lo general, están a cargo de ellos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el maltrato infantil

[...]como los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años, e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño, o poner en peligro su supervivencia, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder. (sección Temas de salud, Maltrato de menores, párr. 1).

Por otro lado, Cueva (2015) nos dice que “[...]maltrato es todo comportamiento consciente e intencional de aplicación u omisión que una persona o grupo desarrolla contra otra(s), de alguna manera más débil(es), y le inflige daño en el marco de un contexto de conflicto o abuso”(p. 63).

El maltrato infantil son acciones que van desde violencia física, psicológica y sexual hasta las consecuencias que causan algún daño por omisión o negligencia. (Tenorio, Jacobo, Vázquez y Manzo, 2015, p. 135).

La desnutrición infantil, los niños en la calle, los niños testigos de violencia familiar o víctimas de la misma corresponden a diferentes formas de maltrato a las que se suman nuevas modalidades de agresión que, aunque se niegan, en ciertas clases sociales sutilmente se manifiestan en forma de indiferencia y humillación. (Tenorio, et. al., 2015, p. 135).

En 2015, residían en México 39.2 millones de niños y adolescentes de 0 a 17 años (Instituto Nacional de estadística y Geografía [INEGI], 2016). En este mismo año se registraron 39,516 casos de maltrato infantil denunciados, de los cuales sólo 27, 675 fueron comprobados (Sotelo, 2015, p. 8). Por otro lado, el boletín 5212 de la Cámara de Diputados, presenta a nuestro país como “[...]primer lugar en violencia física, abuso sexual y homicidio en menores de 14 años, entre los 33 países integrantes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)” (2015). Estas cifras son registradas gracias a la acusación realizada ante las autoridades; sin embargo, quedan muchos casos sin denunciar por lo que la cifra real puede incrementar significativamente.

Todos los niños y adolescentes que viven en Hogares Providencia han sido víctimas de violencia en alguna de sus modalidades; desde negligencia o abandono hasta acciones más brutales como violencia física o sexual. Desgraciadamente, la violencia no cesa en sus vidas pues sigue reproduciéndose entre compañeros una vez dentro de la institución; acciones como peleas, golpes, insultos y pellizcos, entre otras, son parte de la vida cotidiana de los menores.

1.7.3 Niños y adolescentes en situación de calle.

La institución surgió originalmente para atender a esta población y actualmente continua ayudando a las personas menores de edad que viven o vivieron en la

calle. Esta población es definida como todos aquellos menores “[...]que viven (o sobreviven) en las calles. Muchas veces crecen en vertederos públicos, estaciones de tren o bajo los puentes de grandes ciudades. Por los conflictos que tienen con sus familias, estos niños no quieren o no pueden regresar a casa.” (Humanium, sección Temas, Niños de la calle, párr. 2). Por otro lado, la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) los identifica como menores

Desplazados de sus casas por la violencia, el abuso de drogas y alcohol, la muerte del padre o la madre, crisis familiares, guerras, desastres naturales o simplemente por el colapso socioeconómico[...]. Existen aquellos que trabajan en las calles como su único medio para obtener dinero, aquellos que se refugian en las calles durante el día pero que a la noche regresan a alguna forma de familia y aquellos que viven permanentemente en la calle sin ninguna red familiar. (sección Educación de Niños Necesitados, Niños de la calle, párr. 1).

Desgraciadamente, no existe un registro actualizado a nivel nacional de los menores que viven en las calles, el documento más reciente data de 1995 realizado por parte de un organismo internacional, lo cual refleja una terrible realidad de indiferencia hacia esta población.

1.7.4 Niños y adolescentes abandonados.

En este grupo encontramos a los menores que son abandonados al nacer en lugares públicos u hospitales o que, por alguna circunstancia, quedaron desamparados y son rescatados y atendidos por instituciones como Hogares Providencia.

Se estima que en México, alrededor de 1.8 millones de niños, niñas y adolescentes se encuentran en orfandad y casi medio millón de niños y niñas sin cuidado parental, de los cuales, aproximadamente 29, 310 se encuentran en instituciones (Ramírez, Urbietta, Márquez, Guzmán y Elizarrarás, 2009, p. 7) como

casas hogar, encargadas del cuidado y formación de niñas y niños que han vivido experiencias de riesgo, como la calle y/o violencia en el hogar. Sin embargo, en 2013 se contaba únicamente con la existencia de 682 orfanatos, casas hogar para menores o casas cuna en nuestro país y, en su mayoría, son de asistencia privada (Rodríguez, 2013) como es el caso de Hogares Providencia, lo cual es alarmante debido a la gran cantidad de niñas y niños que quedan fuera de programas de atención.

Una mínima parte de esta población es albergada por Hogares Providencia y gracias al apoyo que se les otorga algunos han podido encontrar un hogar y familias adoptivas.

1.7.5 Niños y adolescentes sin hogar.

En este grupo se encuentran los niños y adolescentes que carecen de una vivienda digna donde se cubran sus necesidades básicas, menores que viven con su familia pero bajo condiciones que estropean su desarrollo integral. La mayoría de ellos se encuentran en esta situación debido a la pobreza, lo que los orilla a vivir en la calle o en predios abandonados sin una infraestructura adecuada.

Según el análisis sobre pobreza y derechos sociales de niños, niñas y adolescentes en México 2014, realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), “[...]1 de cada 2 niñas, niños y adolescentes en México era pobre y 1 de cada 9 se encontraba en pobreza extrema.”(p. 10); más de la mitad de la población infantil no contaba con ingresos suficientes para una vivienda de calidad; el 27.6% de la población carecía de alimentación y un 24.8% no tenía servicios básicos en su vivienda. (UNICEF y CONEVAL, 2014, p. 10).

Estas cifras nos acercan un poco a la realidad de miles de niños y adolescentes que no cuentan con una vivienda digna y que carecen de las

condiciones necesarias para desarrollarse satisfactoriamente en todos los sentidos. Una pequeña parte de esta población es canalizada con ayuda del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y son recibidos en Hogares Providencia donde residirán y serán atendidos, especialmente por su mala condición de salud y nutrición evidentes, hasta que sus familias puedan brindarles mejores oportunidades de vida.

1.8 La vida dentro de la Institución.

Todos los días los pequeños se preparan para las actividades diarias con apoyo del personal. Las rutinas de higiene son importantes antes del primer alimento que toman todos juntos en cada casa antes de partir a la escuela, el trabajo o simplemente quedarse en las instalaciones como es el caso de los niños y niñas menores de tres años. Por las mañanas, entre semana, parecen vacías aquellas casas pues la mayoría de los niños y niñas tienen sus actividades en la escuela; sólo los pequeños se quedan en la ludoteca a jugar y aprender con apoyo especial de las pedagogas. Por la tarde, al regresar de la escuela, todos se preparan para comer y continuar con sus tareas escolares y regularizaciones necesarias, o bien, para las visitas familiares, antes de cenar y prepararse para dormir.

En ocasiones, sobre todo en periodos vacacionales, la institución se llena de eventos donde los niños y niñas de las casas disfrutan del cine, teatro, museos y actividades especiales diseñadas para ellos por parte de la institución o de algunas empresas. Durante las vacaciones, la casa cuna se llena de pequeños de distintas edades que conviven y juegan bajo el cuidado y apoyo de profesionistas y “educadores”.

Durante mi experiencia en el servicio social pude conocer a algunos de los niños que viven en la institución, especialmente los pequeños de casa cuna “San José de Calasanz” donde estuve la mayor parte del tiempo apoyando en distintas actividades. Conocer parte de las historias de cada pequeño, conocerlos como

parte de Hogares Providencia y tras mi experiencia profesional y personal, me di cuenta de muchas necesidades que hacen falta por atender; dentro de éstas, me percaté de la violencia que surge entre pares y de la falta de estrategias para intervenir exitosamente.

Como se ha visto a lo largo de este primer capítulo, Hogares Providencia I.A.P. es una institución que resguarda a niños y niñas que han vivido en la calle, que han sufrido algún tipo de violencia o han estado en situaciones vulnerables que ponen en riesgo su integridad física y psicológica. Desgraciadamente los menores han estado expuestos desde edades muy tempranas a la violencia y esta situación permanece dentro de la institución, lo cual repercute gravemente en su salud física, mental y emocional.

Sus experiencias de vida y los antecedentes dentro de familias, hogares y/o entornos violentos han marcado su vida desde muy corta edad y se refleja en las acciones que toman dentro de la institución contra sus compañeros, contra sus cuidadores y, peor aún, contra ellos mismos. Desde muy pequeños, los golpes e insultos ya forman parte de su rutina; por lo regular, las peleas que se derivan por juguetes o juegos entre ellos terminan en palabras altisonantes y agresiones físicas.

A pesar de este panorama, no todo es violencia en las vidas de los menores. Todos ellos también demuestran emociones y actitudes positivas que, de alguna manera, representan una oportunidad de cambio. Ejemplo de esto son los tratos entre menores de distintas edades, que se adoptan entre sí como hermanos y se cuidan y protegen entre ellos; también el amor y las muestras de afecto con el personal de la institución y entre ellos mismos. Algunos niños y niñas también cuentan con las visitas de seres queridos que acuden cada cierto tiempo a verlos para pasar un tiempo juntos dentro de la institución; los pequeños esperan con gusto ver a sus familiares cercanos con quienes solían tener un fuerte vínculo emocional antes de su ingreso a la institución.

1.9 Violencia y educación emocional, una breve anécdota.

En alguna ocasión, en una mañana cuando sólo los más pequeños de la institución se encontraban en casa cuna, tuve una experiencia que me permitió ver una posible respuesta ante la problemática de la violencia presente en sus vidas. Estaba en la ludoteca sentada en una sillita observando a los, poco más de, 10 niños y niñas de entre uno y dos años de edad. Era un cuarto cerrado, lleno de juguetes a la disposición de los menores en pequeños estantes; con algunas mesitas y sillitas donde cada niño desarrollaba alguna actividad individualmente, eran pocos los que jugaban con algún otro compañerito. De momento, uno de los pequeños se acercó a mí mencionando mi nombre y dándome un juguete, mi respuesta fue seguirle el juego, como siempre con un trato amable y cariñoso lleno de lindas palabras; al verlo, se acercaron otros dos o tres niños para jugar con nosotros y respondí a cada uno de la misma manera. En ese momento, los pequeños comenzaron a discutir entre ellos en una especie de competencia por quién me daba primero un juguete. Mi intervención fue inmediata para evitar que los golpes y rasguños sucedieran; tomé sus manitas y les expliqué que cada uno podría darme su juguete en orden y en turnos dando la misma importancia a cada uno de sus actos.

El afecto en forma de diálogo, abrazos y besos calmó aquella discusión que, sin intervención, hubiera derivado en una pelea cotidiana sin un mediador que diera a aquellos niños una explicación, una enseñanza y un abrazo reconfortante. Poco tiempo después de este suceso, me despedí de ellos y al salir de la habitación me quedé observando por la ventana su comportamiento, que para mi sorpresa, era de paz y tranquilidad compartiendo aquellos juguetes por los que se pudo derivar una pequeña pero hiriente disputa.

De la misma manera en que la violencia repercute en la vida de las personas, el amor y los tratos amables dejan huella en quienes los reciben. Para la mayoría de estos pequeños, probablemente la violencia es normal porque su

experiencia de vida y educación están impregnados de ésta, lo que podría propiciar que sea la única forma de reaccionar ante los problemas cotidianos; sin embargo, si se les enseña y demuestra que hay otras formas de tratar y ser tratados, existe una gran probabilidad de mejorar sus vidas y el entorno donde en este momento se desarrollan. “Si nos damos cuenta de la forma en que la crueldad - o el amor - modela el funcionamiento mismo del cerebro, comprenderemos que la infancia constituye una ocasión que no debiéramos desaprovechar para impartir las lecciones emocionales fundamentales.” (Goleman, 2008, p. 309).

Capítulo 2. Violencia.

En los últimos años, la violencia ha surgido con gran fuerza en nuestro país, afectando de distintas maneras a diversos sectores de la población. Muestra de esto son las cifras presentadas en diversos documentos e informes elaborados por instituciones de gobierno y organismos internacionales, así como las noticias que a diario encontramos en los distintos medios de comunicación.

En el Informe de víctimas de homicidio, secuestro y extorsión 2016, la Secretaría de Gobernación apunta que, durante enero y mayo de ese año, se registraron 15, 298 muertes violentas en nuestro país, siendo el Estado de México la entidad con la cifra más elevada en muertes por homicidio con un total de 1, 257 casos registrados. Es importante mencionar que en dicho informe no se especifica edad o género de las víctimas; sin embargo, la búsqueda de más cifras nos lleva a la escalofriante realidad de que un gran número de éstas son mujeres y niños. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2016), tan sólo entre 2013 y 2015 “[...]fueron asesinadas siete mujeres diariamente en el país[...]”(p.1). Por otro lado, la Fundación En Pantalla Contra La Violencia Infantil [FUPAVI] (Sotelo, 2014, p. 15), reporta que aproximadamente se registraron, entre 2006 y 2008, 23,000 homicidios de niños y niñas de 0 a 17 años en nuestro país, siendo este registro el más violento en los últimos años.

Desafortunadamente, podemos constatar que una parte importante de la población más afectada son miles de niños y niñas que se desarrollan en un contexto sumamente violento, en el que son víctimas de distintos tipos de violencia y maltrato, dentro y fuera de su entorno familiar, como es el caso particular de los menores que viven en Hogares Providencia. Lamentablemente, estos menores se encuentran en un círculo violento que tiene consecuencias graves para ellos, y que además, podría convertirse en un problema social al salir de la institución y reinsertarse a la vida cotidiana sin las medidas necesarias para prevenir que la violencia siga reproduciéndose en su vida.

En este capítulo nos acercaremos al tema de la violencia para conocer un poco de la realidad que los niños y niñas que viven en Hogares Providencia han sufrido y, sobre todo, para mostrar una parte del escenario que se pretende prevenir con este proyecto.

2.1 ¿Qué es violencia?

Hablar de violencia nos obliga a estudiar el significado de esta palabra para comprender qué es y, así, poder identificarla adecuadamente, actuar para prevenirla y erradicarla, de ser posible. Sin embargo, la violencia es un fenómeno difícil de comprender tanto empírica como teóricamente, pues nos encontramos en un territorio lleno de subjetividades y factores sociales y culturales que le imprimen un significado dependiendo del contexto donde nos encontremos.

Podemos comenzar abordando el término desde su raíz etimológica. “La palabra violencia proviene del latín “*vis*” o del griego “*bia*” que significan fuerza, vigor.” (“Violencia e imperialismo”, s.f., p. 166). Si entendemos fuerza como la capacidad física para actuar sobre algo, podemos decir que la “palabra violencia implica siempre aludir al uso de la fuerza para producir daño, es decir, a la acción que perjudica, limita o impide la satisfacción de las necesidades humanas de supervivencia, bienestar, posibilidad de desarrollo, identidad y la propia libertad.” (González, González, Reyes y Torres, 2015, p. 33).

Por otro lado, nos encontramos con la definición que brinda la UNICEF en la Convención sobre los Derechos del Niño donde se describe a la violencia como “[...]toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual[...].” (2006, p. 16). Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como “[...]el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de

desarrollo o la muerte.” (sección Temas de salud, Violencia, párr. 1). Otra definición nos dice que “la violencia es un atentado contra la voluntad de otra persona o de un colectivo, la violencia es el uso deshonesto, prepotente y oportunista de poder sobre el contrario[...]”. (Martínez, 2016, p. 5).

Tras analizar estas definiciones podemos encontrar dos factores en común, a saber: el uso de fuerza o poder como un principio de la violencia y las consecuencias que trae consigo, que van desde lastimar levemente hasta provocar la muerte de un ser humano; los daños ocasionados pueden ser de distintos tipos, como daños físicos, psicológicos o sexuales.

A todo esto, agregaría que no es necesaria la intención de causar daño para que la violencia exista. En muchas ocasiones actuamos de forma violenta sin darnos cuenta, por lo tanto, ignoramos las causas que nos llevan a actuar así y las consecuencias que esto tiene en nosotros mismos y en quienes nos rodean. De alguna manera, son cuestiones que tenemos introyectadas y que llevamos a cabo cada día sin ser conscientes de ello por ser actos normales y socialmente aceptados. En la mayoría de los casos, se trata de violencia muy sutil que tiene lugar en nuestra conducta; violencia que pasa desapercibida porque los actos provocan daños no observables como los emocionales y psicológicos que, a su vez, pueden traer repercusiones físicas a las que no vinculamos esto.

2.2 Tipos de Violencia.

La violencia es un fenómeno muy amplio y se clasifica en distintos tipos. A continuación, se presenta de manera general una parte de la tipología de la violencia, con énfasis en la naturaleza o el modo de ejercerse ya que sin importar a quién vaya dirigida, las acciones violentas serán de esta índole.

Según Medina (2015), la violencia se clasifica por el modo en que se ejerce; la cantidad de personas que participen; el tipo de daño que causa; el autor de los

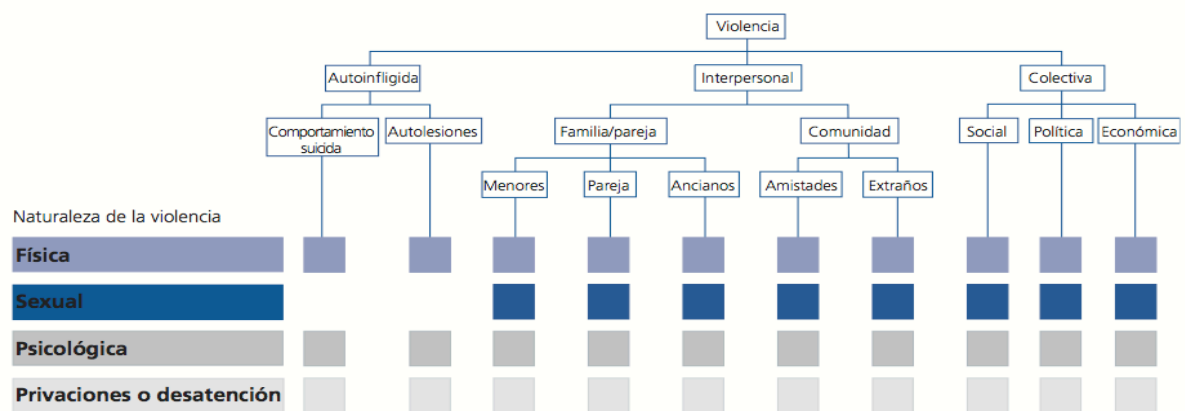
actos; el contexto donde surge y quién resulta ser la(s) víctima(s). La violencia, según el modo en que se ejerce, puede ser activa o pasiva, esta clasificación se basa en la forma en que se manifiestan los actos y las consecuencias. Por un lado, la violencia activa se manifiesta de tal forma que puede observarse, por ejemplo, a través de la violencia física y sexual provocando marcas físicas y psicológicas visibles. La violencia pasiva, en cambio, es más sutil; por lo general, implica omisiones, negligencia o abandono por parte de los adultos que están encargados de brindar atención y cuidados básicos a los niños. (p. 124)

Por otro lado, tomando en cuenta la cantidad de personas y los autores de ésta, la clasificación del Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud nos ofrece la siguiente información:

Figura 2. Clasificación de la Violencia.

FIGURA 1

Clasificación de la violencia



Fuente: (Organización Panamericana de la Salud, 2002, p. 6).

Podemos observar que se clasifica a la violencia en tres grupos: autoinfligida, interpersonal y colectiva. El primer rubro, se trata de toda la violencia que, como su nombre lo indica, es ejercida contra uno mismo. En ésta se incluyen el comportamiento suicida y autolesiones de diversa índole, los cuales involucran violencia física, psicológica y de privación y/o negligencia.

El segundo grupo corresponde a la violencia interpersonal, la cual es definida como aquella en la que se necesita la participación de dos o más personas. La relación establecida entre éstas es violenta y puede incluir uno o más comportamientos dañinos. Este tipo de violencia surge en un entorno cercano de la víctima como en la familia, la escuela y/o la comunidad en general. Se puede ejercer contra menores, ancianos, la pareja, amistades y extraños; es aquí donde encontramos al maltrato infantil, la violencia de género, violencia en el noviazgo, violencia intrafamiliar, etc.

La tercer categoría es la violencia colectiva, que incluye la violencia social, política y económica. Esta categoría involucra un mayor número de personas que participan, activa o pasivamente, en actos violentos que impactan a una o más personas. Estos actos pueden ir desde la aceptación de hechos violentos hasta ejercer poder y fuerza para causar algún tipo de daño.

Por último, en este cuadro se muestran cuatro clasificaciones sobre la naturaleza de la violencia, que se refiere a los tipos de acciones que se harán contra las personas, y se divide en física, psicológica, sexual y por negligencia u omisión.

2.2.1 Violencia física.

La violencia física es probablemente, la más evidente de todas pues

[...]implica el uso de la fuerza para dañar al otro con todo tipo de acciones como empujones, jalones, pellizcos, rasguños, golpes, bofetadas, patadas y aislamiento. El agresor puede utilizar su propio cuerpo o utilizar algún otro objeto, arma o sustancia para lograr sus propósitos. (Secretaría de Gobernación [SEGOB], sección Violencia emocional, física, sexual y económica, párr. 5).

Este tipo de maltrato es visible y puede ser reconocido fácilmente al observar marcas en la piel como moretones, quemaduras, cicatrices, mordeduras,

cortaduras y todo tipo de lesiones en el cuerpo. En casos extremos pueden producir daños fisiológicos importantes en órganos o huesos, lesiones en el funcionamiento normal del cuerpo, traumatismos graves, pérdida de conciencia, etc.

El daño puede ser grave, como en los casos en que se hace necesaria una hospitalización; y único, como ocurre en los casos de homicidio; pero en la mayoría de los casos de violencia física ésta no anula inmediatamente a la persona, sino que le va deteriorando o afectando progresivamente su salud. (De Medina, 2001, p. 21).

Cuando la violencia física es ejercida causa un gran daño a quien la sufre, ya que el daño no sólo es físico, sino que se encuentra ligada a un daño psicológico o emocional pre o postraumático.

2.2.2 Violencia sexual.

La violencia sexual, es definida como “los actos que degradan o dañan el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física” (CONAVIM, sección Orientación, Tipos de violencia, párr. 6). Este tipo de violencia es ejercida sobre el cuerpo y la sexualidad de la víctima a través de comportamientos que involucran violencia física y psicológica con fines sexuales. Se busca un contacto genital, oral, o corporal con la víctima sin su consentimiento a través de amenazas, manipulaciones y chantajes.

2.2.3 Violencia psicológica.

La violencia psicológica es definida como

[...]cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al

aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio. (De Medina, 2001,p. 23).

Por lo general este tipo de violencia es dirigida a un miembro de la familia afectando su salud mental. La violencia psicológica “se manifiesta con gritos, insultos, amenazas, prohibiciones, intimidación, indiferencia, ignorancia, abandono afectivo, celos patológicos, humillaciones, descalificaciones, chantajes, manipulación y coacción.” (SEGOB, sección Violencia emocional, física, sexual y económica, párr. 3). Este tipo de violencia causa diversos problemas que afectan la vida mental y emocional de las personas, lo que puede provocar violencia física a través de autolesiones o suicidio.

2.2.4 Violencia por omisión o negligencia.

La violencia por negligencia física o psicológica se define como la sucesión de actos de indiferencia de parte del miembro de la familia que tiene los recursos y es responsable de satisfacer las necesidades físicas y emocionales de los demás miembros de la familia, afectando así su desarrollo normal (CONAVIM, sección Aprende a reconocer los tipos de violencia). La violencia por negligencia u omisión, hace referencia a lo que dejan de hacer las personas, especialmente los adultos que están a cargo de menores. Dentro de este tipo de violencia encontramos la omisión de alimentación, higiene, aseo, atención en general a las necesidades que puedan tener los menores y el abandono físico, entre muchos otros ejemplos.

Como se mencionó en el capítulo anterior, los niños y niñas que viven en Hogares Providencia han sido rescatados de situaciones violentas que incluyen desde omisiones por falta de recursos o interés de los progenitores, hasta terribles acciones como el abuso sexual y el maltrato psicológico y/o físico. Debido a la exposición a la violencia que han tenido desde temprana edad y a las acciones que continúan ejerciendo dentro del hogar entre compañeros, la preocupación y

probabilidad de que la violencia continúe reproduciéndose fuera de la institución es alta.

2.3 Factores de riesgo, el origen de la violencia.

El origen de la violencia puede ser estudiado y analizado desde distintas perspectivas o disciplinas que permitan entender qué sucede con el ser humano y a qué se deben las reacciones violentas que pueda tener. Disciplinas como sociología, psicología, antropología y las neurociencias, entre otras, han intentado encontrar la génesis de la violencia a través del estudio del comportamiento humano a nivel individual y social.

“La violencia, en la mayoría de los casos, es el resultado de factores culturales dados a través del aprendizaje y estará condicionada por múltiples factores tanto de orden individual como social.” (Bueno, 2015, p. 66). Recordemos que la sociedad es un conjunto de individuos y grupos que se encuentran interrelacionados a través de la cultura, normas y reglas, formando una relación disociable donde las acciones de los individuos afectan a la sociedad y viceversa. Somos parte de un sistema compuesto por diversos elementos que se entrelazan para poder funcionar, y como parte de estos, somos y actuamos de determinada manera. Tomando esto en cuenta, nos queda reflexionar sobre los dos grupos de factores principales que propician la violencia, a saber: los individuales y los sociales. Debemos comprender qué sucede en cada uno de estos para que este sistema funcione de tal o cual manera.

A continuación se presentan de manera general algunos factores que determinan el comportamiento de las personas, específicamente, el comportamiento violento a nivel individual y social.

2.3.1 Factores individuales.

Los factores individuales se entienden como aquellas circunstancias que afectan a cada persona a nivel físico, psicológico y neurológico que la llevan a actuar de determinada manera, o bien a recibir ciertos tratos. Cuando la violencia se hace presente de alguna forma en la vida de alguien, ya sea recibiendo o ejerciéndola, debemos tomar en cuenta estos factores para poder intervenir profesionalmente.

2.3.1.1 Factores físicos y personales.

Por definición, este tipo de factores son aquellos que hacen referencia a características propias de cada persona, como:

- Edad (Gelles y Cavanaugh, 2004, p. 48).
- Escolaridad.
- Nula educación e inteligencia emocional (González et. al., 2015, pp. 34 y 35).
- Dificultad de autocontrol de los impulsos.
- Sentimientos de fracaso y frustración relacionados con baja autoestima y escasa aceptación personal.
- Escasas habilidades sociales y de resolución de problemas.
- Dependencia afectiva.
- Fracaso escolar.
- Necesidades especiales (García y Noguero, 2007, pp. 17-21).

2.3.1.2 Factores psicológicos.

Estos factores son aquellos que radican en el comportamiento de cada individuo, aflicciones comunes o patologías que nos llevan a actuar de manera violenta, los cuales también tienen sus causas y pueden ser neurológicas o sociales como familiares y culturales. Dentro de estos encontramos:

- Estrés.
- Ansiedad.
- Problemas de adicciones.
- Psicopatologías (depresión, ansiedad, insomnio, esquizofrenia, etc.).
- Insensibilidad al dolor y sufrimiento ajeno (Pintor, López, Villalón y Medellín, 2015, p. 1).
- Idealizar personajes violentos famosos, reales o imaginarios (Murrueta, 2015, p. 19).
- Haber sido víctima de violencia durante la infancia (Sanmartín, 2004, p. 37).

2.3.1.3 Factores neurológicos.

Estudios han demostrado la importancia de la estructura y función cerebral dentro de este fenómeno tan complejo. Se ha encontrado que algunas de las principales estructuras cerebrales que intervienen en la violencia son: la amígdala, la corteza prefrontal, tálamo, hipotálamo, entre otras. (Sanmartín, 2004, pp. 24-30). Los factores neurológicos son aquellos relacionados con dichas estructuras y el cerebro en general. Algunos de estos factores son:

- Daños o perturbaciones en las estructuras cerebrales implicadas (Mesa y Moya, 2010, p. 55).
- La baja producción de serotonina (cuando disminuye se presenta irritabilidad y se presenta la agresividad).
- Daño en el cerebro por la producción de cortisol derivado de cualquier tipo de maltrato.
- Daño por sustancias tóxicas (Sanmartín, 2004, p. 39).
- Accidentes y traumatismos craneoencefálicos.

2.3.2 Factores sociales.

Estos factores son los que se desarrollan dentro de un grupo grande de personas que es regido por valores, normas y leyes iguales que conforman una sociedad, en el cual, “el medio ambiente social forma la disposición mental y emocional de la conducta en los individuos introduciéndolos en actividades que despiertan y fortalecen ciertos impulsos, que tienen ciertos propósitos y provocan ciertas consecuencias.” (Dewey, 2004, p. 26). Dentro de estos factores nos encontramos con la familia, la cultura y la condición económica, los cuales propician la violencia en víctimas y victimarios.

2.3.2.1 Factores familiares.

Cuando “[...]los individuos son expuestos a un clima social tolerante con [la violencia], se favorece [su] aparición[...]dentro de las familias. Del mismo modo, pero en sentido inverso, se refleja la violencia familiar fuera del sistema y contribuye a un ambiente socialmente violento.” (Pintor et. al., 2015, p. 1).

Dentro de los factores sociales nos encontramos al primer grupo al que pertenecemos, la familia. Este grupo es considerado el más importante debido a las funciones que cumple para los individuos de cada sociedad, como otorgar cuidados, protección; dar afecto y amor; enseñar y promover conductas acorde a las normas y leyes del grupo familiar y social, entre otras. Sin embargo, se vuelve también el primer grupo donde encontramos la violencia, por lo general son los padres quienes suelen ejercerla en nombre de la educación y disciplina o por circunstancias de desventaja psicológica y social. Algunos factores de riesgo dentro de la familia para sufrir y ejercer violencia se enlistan a continuación.

Factores de riesgo por parte de los padres:

- Edad.

- Escolaridad.
- Tendencia al aislamiento social.
- Comunicación deficiente e ineficaz con los hijos.
- Creencia de la disciplina física como estilo idóneo de formación de los hijos (González et. al., 2015, pp. 34 y 35).
- Antecedentes de maltrato en su infancia (Sanmartín, 2004, p. 37).
- Dificultad de autocontrol de los impulsos.
- Escasas habilidades sociales y de resolución de problemas.
- Estrategias punitivas de control conductual.
- Separación de padres.
- Separación de padres e hijos.
- Dificultad para establecer límites y reglas consistentes y congruentes (García y Noguero, 2007, pp. 17-22).

Por parte de la familia en general:

- Presenciar situaciones de violencia familiar.
- Familias monoparentales.
- Familia de gran tamaño.
- Falta de planeación familiar (González et. al., 2015, p. 35).
- Crisis familiares (García y Noguero, 2007, p. 22).
- Estrés familiar (Moreno, 2002, p. 15).
- Hacinamiento (Murue, 2015, p. 15).

2.3.2.2 Factores culturales.

La cultura entendida como aquellas cuestiones que tienen los individuos en común dentro de una sociedad o grupo; como creencias, ideas, comportamientos, tradiciones, entre otras; compartidas de generación en generación dentro de dicha agrupación y que determinan el desarrollo de los individuos de formas específicas, aportará los factores necesarios para que los individuos sean pacíficos o violentos.

Algunos factores culturales son:

- Actitudes hacia la infancia y la paternidad (García y Noguero, 2007, p. 24).
- Prejuicios.
- Ideología.
- Sistemas de creencias.
- Estereotipos (Uribe, 2015, pp. 32-35).
- Valores y normas sociales.
- Clase social (Gelles y Cavanaugh, 2004, pp. 47-51).
- Tradiciones.
- Costumbres.
- Marginalidad y ambientes delictivos (De Medina, 2001, p. 132).

2.3.2.3 Factores económicos.

Estos factores son aquellos que afectan de alguna manera el desarrollo y bienestar social¹, propiciando ciertas condiciones favorables o desfavorables para la violencia. Sin embargo, cabe aclarar que la violencia en todas sus manifestaciones no sólo surge en personas afectadas por estos factores, también se presenta aunque el desarrollo y bienestar social sean óptimos debido a otros factores.

Algunos factores económicos son:

- Falta de vivienda.
- Problemas laborales.
- Desempleo.

¹ A grandes rasgos podemos entender el desarrollo social como la armonía entre individuos, grupos e instituciones dentro de una sociedad a través de cambios favorables en la calidad de vida de las personas en todos sus aspectos; esto último entendido como bienestar social. En otras palabras el desarrollo social tiene como objetivo el bienestar social, la armonía y los cambios favorables están orientados a mejorar la calidad de vida.

- Crisis económica (García y Noguero, 2007, p. 24).
- Condiciones económicas desfavorables.
- Pobreza (Gelles y Cavanaugh, 2004, pp. 49 y 50).
- Marginación.
- Obtención de dinero y bienes.
- Reconocimiento social. (Murrueta, 2015, p. 17).

El origen de la violencia tiene lugar en muchos factores, dependerá de cada individuo y su contexto personal la cantidad o la forma en que estos estén presentes en su vida.

Algunos tendrán que ver con características individuales; otros con la familia en la que el individuo en cuestión se inserta; otros, con diferentes estructuras sociales[...]por las que transcurre la vida de dicho individuo y, finalmente habrá factores relacionados con los prejuicios, las preconcepciones, las ideologías, los principios, los valores, etc., que configura la forma que se tiene de ver el mundo (la *cosmovisión*) en un momento dado. (Sanmartín, 2004, p. 37).

En nuestra sociedad, nos encontramos en alto riesgo de sufrir y reproducir la violencia debido a la serie de factores con los que cuenta para esto. México es un país lleno de costumbres y tradiciones patriarcales, de prejuicios, marginación, desempleo, pobreza, bajo rendimiento escolar, baja escolaridad, baja planificación familiar y un sin fin de problemas que repercuten a nivel individual y social que generan circunstancias favorables para el surgimiento de la violencia.

Desgraciadamente los menores que viven en HP cumplen con más de uno de estos factores; son niños y niñas víctimas de la pobreza, marginación, prejuicios, estereotipos, ignorancia, psicopatologías y daños neurológicos derivados de la violencia de la que han sido víctimas; circunstancias que favorecen que ésta permanezca en sus vidas.

2.4 Consecuencias de la violencia.

Todas nuestras acciones tienen consecuencias, no sólo para nosotros mismos, sino también para quienes nos rodean. “Un aspecto principal en la comprensión de la violencia es el reconocimiento de que todo evento violento supone un trauma físico o psicológico, o ambos, tanto para la víctima primaria como para las víctimas secundarias[...]” (Pintor et. al., 2015, p. 9). Las consecuencias pueden ser muchas y pueden presentarse de distintas maneras en las personas, lo que dependerá de ciertos elementos como “[...]la edad de la víctima en el momento que se iniciaron los malos tratos; la intensidad y frecuencia en que estos se realizaban; la relación de la víctima con el agresor, a mayor proximidad o relación mayor impacto traumático[...]” (García y Nogueroles, 2007, p. 13).

Sin importar la naturaleza o modo en que se ejerza la violencia, las víctimas sufrirán las consecuencias que ésta pueda dejar en sus vidas y, aunque dependerá del tipo de violencia que se ejerza los daños que puedan sufrir las personas, el daño o los daños causados no deben tomarse a la ligera, ni menospreciarse el tipo de violencia por inocente que parezca.

“La violencia tiene graves implicaciones en los individuos, las familias y la sociedad en su totalidad. Su relación con la salud mental es estrecha.” (Fuente, Medina y Caraveo, 1997, p. 232). Toda acción violenta trae consigo consecuencias, como daños físicos y/o psicológicos, que a su vez, pueden afectar el comportamiento, capacidades, y algunos procesos cognitivos como percepción, atención, memoria, pensamiento y lenguaje de las víctimas de violencia.

A continuación, se presenta una lista con algunas consecuencias de la violencia divididas en cuatro grupos: físicas, psicológicas, problemas de comportamiento y problemas cognitivos.

2.4.1 Consecuencias físicas.

En primer lugar hablaremos de las consecuencias físicas, son aquellas que dañan directamente al cuerpo de las víctimas y son generadas por la violencia física o, bien, son consecuencia secundaria de la violencia psicológica.

Éstas pueden ser:

- Moretones.
- Quemaduras.
- Cicatrices.
- Mordeduras.
- Cortaduras.
- Fracturas (González et. al., 2015, p. 37).
- Daños internos (órganos).
- Dolor crónico (De Medina, 2001, p. 149).
- Desnutrición.
- Secuelas neurológicas (Mesa y Moya, 2010, p. 54).
- Autolesiones.
- Suicidio.

Algunos estudios demuestran que el “maltrato infantil puede llevar aparejadas alteraciones en el desarrollo básico de la anatomía y la fisiología cerebral” (Sanmartín, 2004, p. 38) Esto influye en la función y estructura cerebral, “[...]sobre todo en las experiencias a edades muy tempranas[...]”. (Sanmartín, 2004, p. 44). Las consecuencias de la violencia física suelen ser las más evidentes y en ocasiones las más brutales, pero también pueden ser una puerta para recibir ayuda y lograr una intervención oportuna.

2.4.2 Consecuencias psicológicas.

En segundo lugar, están las consecuencias psicológicas, definidas como todas aquellas secuelas que afecten los procesos mentales, percepciones y el comportamiento de las personas que han sufrido violencia. Cabe mencionar que estas consecuencias son inevitables en las víctimas de la violencia sin importar su naturaleza o tipo; es decir, que siempre pueden presentarse una o más de éstas tras cualquier acto violento ya sea físico, psicológico, sexual o por omisión.

Algunas de estas consecuencias son:

- Baja autoestima.
- Sentimientos de fracaso.
- Escasa aceptación personal.
- Dependencia afectiva (García y Noguero, 2007, pp. 18-22).
- Trastornos de somatización.
- Estrés.
- Déficit de atención (Milner y Crouch, 2004, pp. 200 y 201).
- Trastornos de personalidad.
- Desvalorización (García y Noguero, 2007, pp. 58-61).
- Ansiedad.
- Miedo.
- Depresión.
- Frustración.
- Culpa.
- Tristeza.
- Ira (González et. al., 2015, pp. 41-44).
- Problemas emocionales (Mesa y Moya, 2010, p. 54).

Estas consecuencias afectan de manera devastadora a las víctimas de violencia, pues desembocan en problemas de conducta y/o cognitivos que repercuten seriamente en el desarrollo integral de las personas.

2.4.3 Problemas de conducta.

Son aquéllos que tienen lugar en las formas de actuar de las personas y que originan una serie de problemas que repercutirán en otros aspectos de la vida de quienes los viven. Dentro de estos problemas encontramos:

- Agresividad.
- Delincuencia.
- Falta de habilidades sociales.
- Escasas habilidades para la resolución de problemas.
- Problemas de adicciones.
- Trastornos de alimentación.
- Comportamientos autodestructivos (Mesa y Moya, 2010, pp. 53 y 54).
- Intentos de suicidio (García y Noguero, 2007, pp. 26-32).
- Inmadurez.
- Exclusión.
- Aislamiento.
- Poca participación en el ambiente.
- Mutismo selectivo.
- Timidez excesiva.
- Conducta exacerbada.
- Poco control de impulsos.
- Problemas con las relaciones interpersonales.
- Cuadros maniacos.
- Conductas desajustadas o desadaptativas.
- Conductas obsesivo-compulsivas (González et. al., 2015, pp. 43 y 44).

2.4.4 Problemas cognitivos.

En cuanto a los problemas cognitivos, nos referimos, a grandes rasgos, a todos aquellos procesos que entorpecen el conocimiento, el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento, entre otros. Algunos de estos son:

- Déficit de atención.
- Trastornos de aprendizaje.
- Dificultades académicas (Mesa y Moya, 2010, pp. 53 y 54).
 - Ausentismo escolar.
 - Inadaptación en el ámbito educativo.
 - Bajas calificaciones.
 - Repetición de años escolares.
 - Fracaso escolar en general.
- Problemas de rendimiento en escalas de inteligencia, lenguaje y memoria.
- Inmadurez para plantear soluciones.
- Alteraciones de lenguaje (Mesa y Moya, 2010, p. 54).
 - Pobreza en su vocabulario.
 - Desarrollo lingüístico por debajo de su edad cronológica (González et. al., 2015, p. 43).
 - Dislalia.
 - Dislexia.

Otro tipo de consecuencias son las alteraciones hormonales. Los menores expuestos a violencia constante se ven afectados en cuanto a la calidad y cantidad de sueño, lo que repercute en la producción y regulación hormonal, especialmente la hormona de crecimiento, químico elemental para los procesos de aprendizaje. Esto provoca que los niños y niñas expuestos a la violencia presenten bajos niveles de crecimiento físico, de éxito académico y menor puntuación en pruebas de inteligencia, a esto se le denomina enanismo psicosocial definido como retraso en el desarrollo psicológico y social. (González et. al., 2015, p. 42).

Cuando los menores son expuestos a violencia y estrés social y psicológico en su entorno, su crecimiento físico se ve afectado pues su estatura está por debajo de la normal y su desarrollo cognitivo, emocional, social, motor y lingüístico se ven afectados severamente.

Cuando hablamos de violencia inevitablemente pensamos en las víctimas que sufren las consecuencias de los actos de alguien más, es decir, del victimario que las agrede y lo sentenciamos irremediabilmente sin tomar en cuenta que algún día ese victimario también fue víctima de violencia;

[...]cuando las personas se desarrollan en contextos donde la violencia no es reconocida como un acto que lastima y provoca sufrimiento, aumenta considerablemente el riesgo de que éste se exprese a través de comportamientos violentos sobre otras personas; estas nuevas violencias producirán nuevas víctimas que podrían, a su vez, transformarse en nuevos victimarios, creando así, el ciclo transgeneracional de la violencia. (Pintor et. al., 2015, p. 7).

En ocasiones las personas inmersas en situaciones o vidas violentas no saben que son víctimas de ésta, las acciones violentas se convierten en algo normal y esto complica su situación pues no sólo puede darse la reproducción de ésta, también se hace difícil el acercamiento para la intervención y apoyo. Todo esto es de suma importancia en este caso en particular debido a que la historia de vida de cada pequeño de la institución se desarrolla en un ciclo de reproducción de violencia y maltrato. Sumando todos los factores que propician la violencia, con los cuales cumple esta población y el ciclo violento donde están inmersos desde generaciones anteriores, el resultado es catastrófico.

Es posible que una intervención donde se trabajen los factores y consecuencias que dan lugar al origen de la violencia, como la escasa inteligencia emocional, el mal manejo de emociones, la dificultad de autocontrol de los impulsos, estrés y ansiedad, entre otras; y fortaleciendo aquello que pueda frenarla, donde el amor y otras emociones positivas se potencien a través de

nuevas propuestas educativas se puedan tener buenos resultados disminuyendo significativamente la violencia en sus vidas.

En este sentido, la educación emocional representa una excelente alternativa para trabajar con este tipo de problemáticas ya que aborda éstas y otras cuestiones importantes en el comportamiento humano; además, se fundamenta en teorías de gran relevancia, busca desarrollar habilidades que mejoren el desarrollo integral de las personas y las relaciones interpersonales, y nos permite entender y controlar una parte importante de nuestras vidas; lo que podría repercutir favorablemente en muchos aspectos de la vida de estos pequeños, especialmente en la prevención de la violencia.

Capítulo 3. Educación emocional.

Ante las problemáticas actuales que persisten a nivel mundial han surgido distintas formas de hacerles frente desde las diversas disciplinas que se encargan de estudiar al ser humano y a las sociedades. La violencia es parte de estos problemas y la urgencia de atenderla se ha vuelto mayor con el paso de los años. En la actualidad, existen diversas instituciones y asociaciones que trabajan desde distintos enfoques en el entendimiento, la prevención y la recuperación de la violencia en distintas poblaciones. Desde la pedagogía y la educación encontramos a la educación para la paz, educación para la salud y, por supuesto, a la educación emocional, entre otras, que desarrollan estrategias y se fundamentan en cuestiones específicas para cumplir sus objetivos.

En el capítulo anterior nos adentramos brevemente al tema de la violencia para conocer el concepto, los tipos de violencia, los factores y sus consecuencias. Dentro de los factores que originan la violencia y las consecuencias de ésta, encontramos que algunos están ligados directamente a las emociones. Como es el caso de la ansiedad, miedo, ira, estrés, agresividad, frustración, culpa, tristeza, problemas emocionales, psicopatologías, entre otros. Y también indirectamente, como falta de habilidades sociales, escasas habilidades para la resolución de problemas, poco control de impulsos, sentimientos de fracaso, trastornos de somatización, entre otros. El vínculo existente entre la violencia y las emociones es evidente. Para poder atender e intervenir en esta problemática es necesario utilizar estrategias que se basen y fundamenten en las emociones, como es el caso de la educación emocional.

En este capítulo nos acercaremos al tema de la educación emocional para fundamentar la propuesta del taller para prevenir la violencia en niños y niñas de Hogares Providencia. Comenzando con una parte importante de sus antecedentes y algunas definiciones de educación para poder adentrarnos al complejo tema de las emociones y comprender qué es la educación emocional, cuáles son sus

objetivos, aplicaciones y algunos beneficios de ésta.

3.1 Antecedentes.

La educación emocional surge a partir de teorías y conceptos como la inteligencia social, la teoría de las inteligencias múltiples y el término inteligencia emocional. Estos conceptos son desarrollados por Thorndike, Gardner y Salovey y Mayer respectivamente. Probablemente haya autores que usaran alguno de los términos antes de ellos; sin embargo, son ellos quienes los retoman y desarrollan con mayor profundidad, especialmente el término inteligencia emocional.

A continuación daremos un recorrido breve por las posturas que desarrollan dichos autores para conocer una parte importante de los antecedentes y fundamentos de la educación emocional.

3.1.1 Inteligencia social de Thorndike.

Thorndike, psicólogo y pedagogo estadounidense, planteó la existencia de más de un tipo de inteligencia. Este autor expone que los seres humanos están dotados de muchas habilidades que utilizan y se acoplan según los trabajos que realicen. De esta manera planteó que “Intelligence varies according to the life situations on which it works.” [la inteligencia varía de acuerdo con las situaciones de vida en las que se trabaje.] (Thorndike, 1920, p. 219).

Partiendo de esto, propuso tres tipos de inteligencias: inteligencia abstracta, inteligencia mecánica y la inteligencia social. La inteligencia abstracta se refiere a entender y manejar números, palabras, fórmulas y leyes científicas, entre otras. Por otro lado, la inteligencia mecánica se refiere a las habilidades para comprender el funcionamiento y poder utilizar distintos tipos de mecanismos. Y, por último, la inteligencia social es definida como la habilidad para entender a las

demás personas para actuar sabiamente en las relaciones humanas. (Thorndike, 1920, pp. 228 y 229).

3.1.2 Inteligencias múltiples de Gardner.

Howard Gardner propone un modelo donde se plantea la existencia de más de una inteligencia. Asegura que hay siete inteligencias, de las cuales sólo dos son las que se toman en cuenta en las escuelas o pruebas que miden el coeficiente intelectual, pero no descarta la posibilidad de que existan más. (Gardner, 2010).

En primer lugar encontramos a la inteligencia lingüística, que implica la capacidad para usar el lenguaje, escribir, hablar y aprender idiomas, etc.; y la inteligencia lógico-matemática, definida como la capacidad para analizar y resolver problemas matemáticos, que incluye también razonamiento y experimentación científica. (Éstas son las habilidades que se toman en cuenta, por lo general, en las escuelas o cuando se hacen evaluaciones para medir la inteligencia, según el autor). También menciona la inteligencia musical, que es la capacidad para componer, apreciar, diferenciar, conocer y producir música; la inteligencia espacial, definida como la capacidad que nos permite manejar y trabajar el espacio a nuestro alrededor; la inteligencia corporal-cinestésica, que se refiere a poder utilizar nuestro cuerpo hábilmente para resolver problemas o ser productivos; y por último, las inteligencias personales que son: la inteligencia interpersonal, que es la capacidad para entender a las demás personas; y la inteligencia intrapersonal, que se refiere a la capacidad para conocernos a nosotros mismos y usar ese conocimiento para regular nuestras vidas. (Gardner, 2010).

3.1.3 Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer.

El término de inteligencia emocional es desarrollado por Salovey y Mayer a partir del concepto de inteligencia social de Thorndike y de las inteligencias personales, interpersonal e intrapersonal, que Gardner expone en teoría de las inteligencias múltiples. (Salovey y Mayer, 1990, pp. 187-189).

Estos autores definen, a partir de estos fundamentos teóricos, a la inteligencia emocional como “[...] *the ability to monitor one’s own and other’s feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one’s thinking and actions.*” [la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones propias y de los demás, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones.] (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Además mencionan que la inteligencia emocional incluye ciertas habilidades relacionadas con las emociones, como la capacidad de percibir las con precisión, apreciarlas y expresarlas; la capacidad de acceder y / o generar sentimientos; la capacidad de comprender las emociones y tener conocimiento emocional; y la capacidad de regularlas de forma reflexiva en formas que promueven el crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997, pp. 22 y 23).

A partir de los trabajos de estos psicólogos, el término fue retomado por otros autores y comenzó a ser reconocido y a tener mayor importancia. Uno de ellos, probablemente el más popular, fue Daniel Goleman, quien puso en boga el término de inteligencia emocional y la definió como el “[...] conjunto de habilidades (...) entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo [para poder] tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, [y] manejar amablemente nuestras relaciones[...]”. (2008, pp. 27 y 29).

De manera general, podemos decir que la inteligencia emocional son todas las habilidades que tienen, o deberían tener, las personas para conocer las emociones y todo lo que tiene que ver con ellas; como tener conciencia de ellas, poder expresarlas y regularlas; entender las emociones de los demás, comprenderlas y respetarlas, entre otras cuestiones. La inteligencia emocional es de suma importancia para el desarrollo y crecimiento a nivel personal y social, ya que éstas son una parte fundamental en la vida de los seres humanos. Tener o desarrollar inteligencia emocional nos ayudará a conocernos mejor, entender a los demás y controlar nuestros impulsos y nuestra vida en general.

3.2 ¿Qué es educación?

Antes de entrar al tema de la educación emocional valdría la pena hacer un paréntesis para abordar el concepto de educación con un breve acercamiento a su definición. Esto debido a dos razones principalmente; en primer lugar, considero que de esta manera el término educación emocional podría tener una mejor comprensión, ya que son pocas las definiciones que hay de éste; y en segundo lugar, porque al investigar sobre el tema en la teoría, que de por sí es poca, se establece una definición ambigua de educación o, en el peor de los casos, se omite; anulando, desde mi punto de vista, el vínculo entre ésta y la pedagogía dentro de estos temas tan importantes.

Ahora bien, definir educación es una tarea un tanto compleja que merece una reflexión y profundización que en este proyecto no podrá tener; sin embargo, me gustaría incluir las siguientes acepciones antes de adentrarnos al concepto de educación emocional para comprender mejor el término y el tema en general.

La educación, que proviene del latín *educare* o bien, del griego *paidagogein*, puede definirse como un proceso mediante el cual las personas van adquiriendo usos, costumbres, prácticas, hábitos, ideas y creencias; es decir, es

un fenómeno mediante el que las personas se apropian de la forma de vida en una determinada cultura. (Larroyo, 1976, pp. 35 y 36).

Para Flores (2011), la educación implica el desarrollo o perfeccionamiento de una o varias facultades físicas, intelectuales y morales de manera artificial y deliberada (p. 174). Rébsamen (2011) expone que la educación es “*desarrollar armónicamente* todas las facultades físicas, intelectuales, éticas y estéticas(...), procurando que este desarrollo llegue al mayor grado posible de perfección.” (pp. 105 y 106). Por último, Moore (1980), nos dice que “la educación es un recurso que la sociedad utiliza para conseguir determinados fines que se consideran deseables; formular esos fines es determinar lo que generalmente se llaman <<objetivos>> de la educación. (p. 31).

Según Cantón (2005)

[...]la educación expresa y se rige por una idea de hombre, de sociedad, de mundo; se ordena en función de valores y guía, norma y construye la imagen ideal de cada comunidad. (...) la educación se realiza en un acto con finalidad social, centra su preocupación en el individuo, pues es de individuos que se construye la comunidad. La educación es la única actividad del quehacer humano dirigida propositivamente a la construcción humana de la humanidad; entendida la humanidad como totalidad y como característica inalienable de cada hombre. (p. 48).

Pasillas (2009) nos dice que la educación es un término polisémico, es decir, que su definición dependerá del sentido o nivel en que se mencione o discuta. Sin embargo, desde “[...] su “naturaleza epistemológica”, es decir de las cualidades del conocimiento que la conforman, (...) podríamos señalarla o entenderla como una actividad social, (...) una acción de intervención para la configuración, para la formación de sujetos sociales.” (p. 13).

Con estas definiciones, podemos resumir a grandes rasgos que la educación es un proceso donde se adquieren conocimientos y nos apropiamos de

la cultura; desarrollamos y/o perfeccionamos facultades de diversa índole de manera artificial y deliberada. La educación construye la imagen ideal de hombre o comunidad que cada cultura tenga y se construye a partir de la misma; es un recurso social para obtener determinados fines deseables, como podría ser la formación de sujetos sociales.

La educación es un proceso continuo que forma parte de los seres humanos a lo largo de toda su vida; es un fenómeno que involucra transmisión, práctica, reflexión, y su finalidad dependerá de distintos factores; sin embargo, el desarrollo integral del ser humano podría ser uno de sus objetivos principales. La educación también es un fenómeno individual porque es un proceso que tiene cada persona de determinada manera y está empapada de características propias; y cultural porque depende de la cultura donde se desenvuelva el sujeto el contenido que ésta tendrá. Por su parte, Caballero (1995) nos dice que la educación es un hecho humano, pues es un acto que sólo los humanos practicamos y es a través de ella que nos hacemos humanos; también es un hecho social, pues es un fenómeno que se realiza en grupos sociales con contenidos que provienen del mismo grupo; es un hecho intencional pues tiene objetivos específicos y es un hecho necesario para la vida de cualquier ser humano a nivel individual y social para mantener la vida comunitaria y los conocimientos en continua evolución. (pp. 8-10).

Al ser un fenómeno humano, individual, intencional, social y cultural la educación representa una oportunidad para el cambio. Si bien la sociedad y la cultura a las que pertenecemos nos aportarán un sin fin de atributos a través de la educación, ésta misma también nos permitirá la reflexión en torno a dichos atributos y nos proporcionará nuevos caminos para mejorar o cambiar situaciones generadas a partir de los mismos. Tal es el caso de la violencia que surge en nuestro país, sociedad y cultura; a través de distintos procesos las personas normalizamos los actos violentos y los hacemos parte de nuestras vidas, dando a la educación un primer papel como transmisora de la violencia. Afortunadamente,

la educación también nos da la oportunidad de cambio a través de la reflexión, el estudio y entendimiento de éstas y otras cuestiones a través de distintos enfoques, como es el caso de la educación emocional en este proyecto en particular.

3.3 Educación emocional.

Como hemos visto, los antecedentes de la educación emocional están relacionados al concepto de inteligencia emocional que autores como Salovey, Mayer y Goleman desarrollan en distintas obras; cabe mencionar que en éstas se menciona a la educación emocional pero no se desarrolla o profundiza en ella. Tras analizar este término y adentrarnos a la definición de educación podemos definir a la educación emocional con base en el término educación y lo que implica la inteligencia emocional. Pero antes de hacerlo, analicemos algunas otras definiciones establecidas por autores que trabajan desde la teoría y/o la práctica con la educación emocional.

En primer lugar, la educación emocional es definida por Bisquerra (2004) como

[...]un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana[...] (p. 89).

Según Steiner (2011), la educación emocional consiste en aprender a comprender, manejar y expresar las emociones; conocer nuestras propias emociones y las de los demás, su magnitud y sus causas; saber manejarlas porque las comprendemos; expresar los sentimientos en el lugar y momento adecuado tomando en cuenta cómo afectarán a los demás; desarrollar empatía y responsabilidad de las acciones derivadas de éstas. Con la educación emocional,

las habilidades racionales trabajarán en conjunto con las emociones y esto mejorará las relaciones sociales. (pp. 33 y 34)

Tener educación emocional es ser capaz de manejar las emociones de manera que mejoren tu poder personal y la calidad de tu vida- igualmente importante- la calidad de vida de la gente a tu alrededor.

La educación emocional ayuda a que las emociones *trabajen para ti* en vez de contra ti. Mejora tus relaciones, genera la posibilidad del cariño entre las personas, hace posible el trabajo cooperativo y facilita el sentimiento de comunidad. (Steiner, 2011, p. 33).

Por su parte, la Fundación Educación Emocional nos dice que

La Educación Emocional es “El proceso de enseñanza de las habilidades emocionales mediante el acompañamiento y apuntalamiento de la persona en el ejercicio y perfeccionamiento de las mismas”.

Es un proceso porque implica un tiempo (toda la vida, y no un día) y por otro lado, cambios; que son progresivos en la adquisición de dichas habilidades. Es una enseñanza, dado que se basa en la transmisión de conocimientos y la corrección de lo erróneo (comportamientos agresivos, impulsivos o desadaptativos en general).” (Fundación Educación Emocional, sección Quiénes somos, ¿Qué es educación emocional?, párr. 4 y 5).

Ahora bien, teniendo en cuenta la inteligencia emocional y el acercamiento a la definición de educación, podemos referirnos a la educación emocional como el proceso continuo y deliberado a través del cual se pretende adquirir conocimientos y desarrollar distintas habilidades sobre las emociones. La educación emocional es un proceso que implica aprender o enseñar, dependiendo desde que perspectiva se vea, a percibir, identificar, conocer, monitorear, expresar, regular, comprender y respetar las emociones propias y ajenas; sobreponer la razón a la emoción a través de estas habilidades para guiar nuestros pensamientos, reflexionar y controlar nuestras acciones e impulsos para lograr un desarrollo integral y equilibrado entre habilidades cognitivas y

emocionales. En otras palabras, la educación emocional es el proceso mediante el cual se adquieren conocimientos, experiencias y habilidades que permiten desarrollar o mejorar la inteligencia emocional.

La educación emocional está dirigida al bienestar de las personas a través de competencias emocionales que complementarán el desarrollo cognitivo con el desarrollo emocional, dando la misma importancia a las cuestiones intelectuales y a la emocionales para lograr un óptimo desarrollo integral de los seres humanos.

3.3.1 Aplicación de la educación emocional.

La educación emocional puede aplicarse

[...]en múltiples situaciones relacionadas con aprendizaje, gestión de conflictos, prevención y gestión de ansiedad, desarrollo de la tolerancia a la frustración, autoestima, construcción del propio bienestar subjetivo, etc.

Algunos aspectos más concretos de aplicación son las relaciones interpersonales, la motivación para el estudio, la educación para la ciudadanía, la comunicación efectiva y afectiva, toma de decisiones, orientación profesional, prevención inespecífica (consumo de drogas, violencia, anorexia, intentos de suicidio...), etc. (Bisquerra, sección Aplicaciones de la educación emocional, párrs. 1 y 2).

La importancia que tiene en el desarrollo de las personas a nivel individual y social la convierten en una necesidad que debe contemplarse en diversos ámbitos.

3.3.2 Objetivos de la educación emocional.

El objetivo general de la educación emocional, como se ha mencionado en las definiciones, es desarrollar las competencias o habilidades emocionales que le

permitan a las personas desenvolverse plenamente en cualquier ámbito de su vida y ante cualquier situación.

Según Bisquerra (2003),

Los *objetivos generales* de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc. (p. 29).

Por su parte, los objetivos específicos de la educación emocional, se establecerán dependiendo de la aplicación que ésta tenga. En el caso de este proyecto, la aplicación de la educación emocional será en el campo de la prevención y tendrá como objetivo la prevención de la violencia en los menores de Hogares Providencia.

3.3.3 Competencias o habilidades emocionales.

Hasta ahora sabemos que la educación emocional busca desarrollar las habilidades emocionales pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de competencias o habilidades emocionales?.

Cassasus (2007) especifica que al hablar de competencias emocionales en la educación emocional se hace referencia a la capacidad transformadora de ésta, que tiene como resultado la aparición o desarrollo de ciertas cualidades en las personas. Es decir, que las competencias emocionales son destrezas y cualidades que se obtienen mediante un proceso de transformación gracias a la educación emocional donde las personas incorporan la conciencia y la comprensión emocional. (p. 156).

Este autor identifica las siguientes capacidades emocionales: estar abierto al mundo emocional; ser consciente de nuestras emociones, escucharlas, percibirlas, analizarlas, nombrarlas y darles sentido; poder establecer un vínculo entre emoción y pensamiento; analizar y comprender la información del mundo emocional; regular y modular las emociones; y aceptar, comprender y apoyar a los demás. (Cassasus, 2007, p. 160)

Por su parte, Goleman (1998), se refiere a las competencias emocionales como aquellas aptitudes que combinan pensamiento y acción, que implican dominar en cierta medida los sentimientos y que están basadas en la inteligencia emocional.

Este autor divide en dos principales grupos a las habilidades emocionales. La competencia personal que determina la forma de relacionarnos con nosotros mismos; y la competencia social, que se refiere a cómo nos relacionamos con los demás.

- La competencia personal se divide en tres: la conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación, que a su vez, se dividen en otras competencias.
 - ✓ La conciencia de uno mismo se refiere a conocer nuestros estados internos y recursos con los que contamos. Esta competencia emocional incluye habilidades como la conciencia emocional, que se refiere a conocer nuestras emociones y sus efectos; la valoración adecuada de uno mismo, conocer nuestras fortalezas y debilidades; y la confianza, definida como la seguridad sobre nosotros mismos y nuestras capacidades.
 - ✓ La autorregulación se refiere al control que tenemos sobre nuestros estados e impulsos. Incluye autocontrol, que implica manejar las

emociones y los impulsos de manera adecuada; confiabilidad, que implica sinceridad; integridad, que se refiere a la responsabilidad que tengamos de nuestros actos; adaptabilidad, entendida como la flexibilidad para tomar los cambios que se presenten; e innovación, que se refiere a ser abierto a nuevas ideas e información.

- ✓ La motivación, definida como las tendencias emocionales que nos acerquen al logro de objetivos, incluye la motivación de logro, que se refiere a mejorar y buscar la excelencia; compromiso, que se refiere a tener iniciativa y actuar a tiempo cuando es necesario; y optimismo, que implica perseguir nuestros objetivos sin importar los problemas que puedan presentarse.
- En el segundo grupo, competencia social, encontramos a la empatía y habilidades sociales que también implican otras competencias.
 - ✓ La empatía es definida como conocer y comprender los sentimientos y preocupaciones ajenas; en este grupo encontramos la comprensión de los demás, que se refiere a percibir las emociones de los demás e interesarnos por ellos; y aprovechamiento de la diversidad, valorar las diferencias de los demás.
 - ✓ Las habilidades sociales definidas como la competencia de generar respuestas deseables en los demás, incluyen la influencia, que se refiere a ser persuasivos; comunicación, ser claros al emitir mensajes; liderazgo, que implica inspirar y dirigir; catalización del cambio, que se refiere a iniciarlos o dirigirlos; resolución de conflictos; colaboración y cooperación, que se refiere a poder trabajar con más personas; y habilidades de equipo, que implica trabajar en conjunto para conseguir metas. (Goleman, 1998, pp. 19-23)

Bisquerra (2009) define a las competencias emocionales como *“el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.”* (p. 146) Algunas habilidades emocionales según este autor son: la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

La conciencia emocional consiste en tener conocimiento de las emociones propias y ajenas; tener la capacidad de percibir e identificar las emociones y sentimientos; nombrarlas correctamente; comprender las emociones de los demás y poder ser empáticos; tener conciencia y comprender la relación entre éstas, el razonamiento y nuestro comportamiento. Estas habilidades se pueden conseguir a través de la autoobservación y de la observación de las conductas de los demás; implica comprender qué causa las emociones y cuáles podrían ser sus consecuencias; así como valorar adecuadamente su magnitud.

La regulación emocional implica expresar las emociones de manera apropiada y se desprende de la relación entre emoción, razón y comportamiento. Esta habilidad implica poder separar el experimentar las emociones y el demostrarlas, entendiendo la repercusión que nuestros actos tengan en los demás; implica poder regular la impulsividad, ira, violencia y comportamientos de riesgo; poder trabajar bajo presión previniendo estrés, ansiedad y depresión; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad de autogenerar emociones positivas y controlar la intensidad y duración de éstas; así como, buscar bienestar emocional y general. Esta habilidad es fundamental en la educación emocional y puede conseguirse con algunas técnicas específicas como: “[...]diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.” (Bisquerra, 2009, p. 164).

Otra competencia es la autonomía emocional, implica tener una buena imagen de uno mismo, estar bien con uno mismo; aceptarse, automotivarse, sentirse capaz para desarrollarse en las relaciones personales; generar nuestras propias emociones; aceptar la experiencia emocional propia; ser responsable de nuestros actos y decisiones; buscar comportamientos seguros y saludables; tener una buena actitud ante la vida, mostrar optimismo y ser amables y respetuosos; valorar acertadamente los mensajes sociales; y ser resilientes, enfrentarse a las condiciones adversas de manera exitosa.

La habilidad social implica tener buenas relaciones interpersonales. Esto implica respeto por los demás; ejercer comunicación abierta, compartir; realizar acciones a favor de otras personas sin que lo pidan; ser asertivos, tener un equilibrio entre agresividad y pasividad; defender y expresar nuestros derechos, opiniones y sentimientos y respetar los de los demás; saber decir no y aceptar que los demás pueden decir no; afrontar la presión grupal; prevenir y solucionar conflictos, evaluando riesgos y afrontándolos de forma positiva; poder negociar y mediar en las resoluciones de los problemas teniendo en cuenta la perspectiva del otro.

Por último, las habilidades para la vida y el bienestar que hacen referencia a la capacidad para tener comportamientos apropiados; afrontar los desafíos de la vida; fijar objetivos realistas; tomar decisiones; identificar cuando necesitamos apoyo y buscar ayuda; buscar el bienestar emocional y transmitirlo; y fluir, definido como la habilidad para producir experiencias óptimas en nuestras vidas.

Por su parte, Salovey y Mayer, proponen cuatro habilidades emocionales. En primer lugar, percepción y expresión de las emociones que implica identificar, evaluar y expresar emociones propias en estados físicos, sentimientos y pensamientos e identificarlas en los demás. En segundo lugar está el asimilar las emociones en el pensamiento que implica utilizarlas para pensar productivamente y generar emociones como apoyo para juzgar y memorizar (ayudando a tomar

decisiones o a actuar aprovechándolas). En tercer lugar, entender y analizar las emociones, que implica etiquetarlas; reconocer sentimientos simultáneos; entender los cambios en las emociones y reconocerlas, entender cómo se desarrollan y razonar sobre ellas. Por último, mencionan la habilidad de regular las emociones reflexivamente, que implica estar abiertos a los sentimientos y regular y manejar las emociones propias y ajenas para promover el crecimiento emocional e intelectual. (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2011, p. 532).

La educación emocional busca desarrollar todas estas competencias, por lo que también es parte de los objetivos trabajar cada una de ellas. Conocer y comprender las competencias emocionales es fundamental para la aplicación de la educación emocional. Desarrollarlas o guiar a alguien a hacerlo es una labor sumamente difícil ya que es un ejercicio que debe hacerse todos los días con mucho esfuerzo, dedicación y voluntad.

3.4 Emociones.

Ahora bien, como hemos visto y el mismo nombre lo indica, la educación emocional y las competencias emocionales aluden a las emociones de las personas. Para conocer y entender a la educación emocional es necesario conocer sobre las emociones y una parte relevante de lo que tiene que ver con ellas.

Definir a las emociones no es tarea fácil, existen muchas definiciones que van desde cuestiones muy generales hasta algunas más específicas, especializadas sobre todo en psicología y las neurociencias. Sin embargo, para este trabajo nos enfocaremos sólo en algunas definiciones que nos permitan comprender las cuestiones básicas del concepto.

En primer lugar, Goleman (2008) nos dice que las emociones son

[...]impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa <<moverse>>) más el prefijo <<e>>, significando algo así como <<movimiento hacia>> y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (p. 39).

Pallarés (2010), las define como “[...]agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos, pasiones[...]”. (p. 32). También nos dice que son impulsos irracionales; adaptaciones a cambios externos o internos; consecuencias de ideas reservadas, que se realizan en algún momento; estados de ánimo que provocan reacciones notorias, a diferencia de los sentimientos que son privados. Las emociones pueden crear acciones y sentimientos cuando se hacen conscientes y se interpretan de cierta manera.

Otra definición apunta que las emociones son predisposiciones a respuestas con una fuerte carga adaptativa, con manifestaciones evidentes a nivel fisiológico, en las expresiones faciales, en las experiencias subjetivas, etc. Éstas son intensas pero breves en su duración y resultan de la valoración de algún acontecimiento relevante. (Vecina, 2006, p. 10).

Mercè (2005) señala que una emoción “*es un estado afectivo que consiste en una activación fisiológica breve que se manifiesta como respuesta a estímulos que alteran nuestra conducta habitual*. Conlleva la evaluación consciente o inconsciente, de dichos estímulos.” (p. 87). Además, involucran conocimientos, conductas y creencias sobre el mundo, que influye en la valoración y percepción de la situación.

Por su parte Reeve (2010) explica que “Las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida.” (p. 223).

Las emociones son fenómenos que surgen a partir de ideas, pensamientos y constructos subjetivos de nuestra percepción personal sobre lo externo; es decir, sobre estímulos, situaciones o sucesos que acontecen en nuestras vidas. Su duración es breve, pueden ser segundos, minutos o, inclusive, horas pero la intensidad con que surjan puede ser muy fuerte, a tal grado que no podamos controlarlas. Las emociones nos permiten expresar lo que percibimos o sentimos respecto a cuestiones externas de la vida cotidiana, nos permiten exteriorizar aquello que percibimos y, sobre todo, cómo es que lo percibimos. Esto último puede ir desde expresiones faciales o reacciones fisiológicas; hasta acciones descontroladas con terribles consecuencias como es el caso de la violencia.

3.4.1 Componentes de la emoción.

Definir a las emociones es difícil porque se presentan o manifiestan en distintos niveles, involucran más de un aspecto de nosotros cuando se hacen presentes. Hablar de emociones es hablar de cambios en nuestro cuerpo, en nuestro comportamiento, en nuestro cerebro. A continuación se presentan algunos de los elementos que las conforman para entender mejor sobre estos cambios.

Según Redorta, Obiols y Bisquerra (2006), las emociones tienen tres componentes: el componente neurofisiológico, componente conductual y el componente cognitivo. El componente neurofisiológico que se manifiesta a nivel corporal y cerebral como sudoración, taquicardia, cambios en neurotransmisores y secreciones hormonales, entre otras; implica respuestas que no podemos controlar y pueden derivar en problemas de salud. El componente conductual, hace referencia a los comportamientos que las personas tienen dependiendo de las emociones que experimenten y nos dan una idea del estado emocional que presentan, algunos de estos son la expresión facial, tono y volumen de voz, ciertos movimientos corporales, entre otros. Estas respuestas del comportamiento pueden intentar controlarse a través de algunos ejercicios. Y por último, el componente cognitivo, se refiere a lo que sentimos, al sentimiento que se deriva de la emoción;

este componente también se conoce como vivencia subjetiva y nos permite clasificar los estados emocionales. (pp. 26 y 27).

Reeve (2010), menciona cuatro componentes de las emociones: el componente sentimental, componente de estimulación corporal, componente social-expresivo y el componente intencional. En primer lugar está el componente sentimental que proporciona a las emociones su experiencia subjetiva, les da un significado e importancia personal. El componente de estimulación corporal implica la activación a nivel cerebral y corporal, nos prepara para la acción, prepara y regula la conducta adaptativa. El componente social-expresivo representa al aspecto comunicativo, son todas las posturas, movimientos y expresiones faciales que comunican cómo nos sentimos y cómo interpretamos las situaciones. Y por último, el componente intencional que se refiere al propósito de las emociones. (pp. 222 y 223).

Las emociones se manifiestan de distintas formas, podemos experimentar más de un cambio en nuestro cuerpo cuando las emociones se presentan. Éstas se componen de reacciones que pueden presentarse a nivel corporal, cerebral y conductual. Podemos concluir que sus componentes son neurofisiológicos que implican cuestiones cerebrales y corporales; cognitivo o sentimental, que implican experiencias subjetivas, se refieren a lo que sentimos; componente conductual o estimulación corporal, que nos hacen comportarnos de distintos modos; social-expresivo, que nos permiten comunicarnos y por último, el componente intencional que se refiere a la finalidad que éstas puedan tener.

3.4.2 Funciones de las emociones.

Las emociones no sólo nos permiten expresar cómo percibimos ciertos acontecimientos, también cumplen algunas otras funciones importantes para la vida de los seres humanos.

Según Mercè (2002), su función es adaptativa, las emociones tienen como función facilitar nuestra adaptación al entorno. Además cada emoción tiene determinadas funciones que pueden ser: protección, orientación hacia los cambios, rechazo, destrucción, reproducción de sucesos, reintegración personal, preservación y fomento de hábitos, entre otras. (p. 87)

Sánchez y Coterón (2012) mencionan que las emociones tienen como función facilitar la adaptación a nuestro entorno y permiten la adaptación de las personas al entorno social, pues cumplen una función social que beneficia las relaciones interpersonales. (p. 133)

Según Pallarés (2010), las emociones

[...]intentan preservar nuestra integridad y facilitar nuestra adaptación al medio que nos rodea(...) *Cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta nuestra adaptación y superación del mismo. A los sentimientos les ocurre lo mismo, pero con una intensidad menor y mayor duración.* (pp. 35 y 36).

Por otro lado, Reeve (2010) menciona las funciones de afrontamiento y las funciones sociales de las emociones. En primer lugar, las funciones de afrontamiento se refieren a las formas adaptativas de reaccionar y preparar al organismo para la acción, las emociones “energizan y dirigen la conducta” (p. 224). También señala que pueden ser benéficas para los seres humanos, pues “dirigen la atención y canalizan el comportamiento hacia donde se requiere, dadas las circunstancias que uno enfrenta. Al hacer esto, cada emoción proporciona una disposición única a responder ante una situación específica.” (p. 236). En segundo lugar, las funciones sociales comunican nuestros sentimientos, influyen en la interacción de las personas y facilitan esta interacción, también ayudan a formar, mantener y disolver las relaciones personales.

Podemos concluir que las emociones tienen básicamente dos funciones importantes: la función adaptativa y la función social. La primera nos permite

reaccionar de determinada manera ante estímulos externos y nos lleva a actuar de forma instantánea; y la segunda, permite la interacción entre las personas favoreciendo la adaptación al medio o entorno social donde nos encontremos. Sin embargo, las emociones también pueden tener funciones específicas como protección, orientación, rechazo, destrucción y preservación, entre otras, que dependerán del tipo de emoción que se experimente.

3.4.3 Tipos de emociones.

Las emociones pueden clasificarse dependiendo de ciertos factores. A continuación se presentan algunas clasificaciones de éstas que toman en cuenta su origen, beneficios o consecuencias en las personas y cómo se presenten.

Las emociones pueden clasificarse como positivas o negativas, dependiendo del beneficio que éstas puedan tener. Dentro de las positivas encontramos a la felicidad, la paz, compasión, gratitud, ternura, admiración, caridad, empatía, bondad, amor, placer, fe, esperanza, resiliencia, bienestar, alegría, fortaleza, amistad, altruismo, estima, afinidad y satisfacción. Y dentro de las negativas encontramos al miedo, ansiedad, angustia, desesperación, estrés, depresión, odio, ira, envidia, rencor, rabia, culpa, vergüenza, resentimiento, tristeza, asco, celos, soledad, pesimismo, decepción, egoísmo, indignación y duelo. (Pallarés, 2010, p. 35).

Cassasus (2007) identifica a las emociones primarias, secundarias y mixtas. Las primarias son llamadas así debido a sus origen biológico primitivo y su temprana aparición en los seres humanos. Dentro de éstas encontramos la rabia, el miedo, tristeza, amor y alegría. Las secundarias son derivadas de las primarias, surgen por la combinación de emociones o requieren un cierto desarrollo antes de aparecer. Éstas son: agresión, enojo, furia, odio, pena, pesar, angustia, felicidad, afectividad, ternura, placer, diversión, espanto, temor, pánico, adoración, entre otras. Y por último, las emociones mixtas son aquellas que surgen de manera

sincronizada o ligada como los celos, nostalgia, indignación o la envidia, entre otras. (pp. 107-110).

Redorta, Obiols y Bisquerra (2006), clasifican a las emociones como negativas, positivas y ambiguas. Las negativas surgen de la valoración perjudicial respecto al bienestar de las personas como la ira, miedo, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, disgusto y otras más. Las positivas son resultado de todo lo contrario a las anteriores, surgen por una valoración favorable respecto a nuestro bienestar. Algunas de estas son: alegría, amor, afecto y alivio, entre otras. Y las ambiguas, que son denominadas así porque pueden tener aspectos negativos y positivos como la sorpresa. (p.34).

Del mismo modo, Fuertes (2016), clasifica a las emociones como se muestra en la figura 3.

Figura 3. Emociones negativas, positivas y ambiguas.

Negativas	Positivas	Ambiguas
<ul style="list-style-type: none"> • odio • ira • envidia • rencor • celos • soledad • pesimismo • resentimiento • tensión • exasperación • tristeza • miedo • estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • alegría • entusiasmo • paz • alivio • regocijo • cariño • felicidad • amor • ternura • empatía 	<ul style="list-style-type: none"> • sorpresa • anticipación • expectativa • sobresalto • asombro • desconcierto • confusión • perplejidad • admiración • inquietud • impaciencia

Fuente: Elaboración propia a partir de (Fuertes, 2016, pp. 17 y 18)

Partiendo de esto, podemos resumir que las emociones pueden clasificarse como básicas y complejas, dependiendo de su origen y de cómo se presenten; y

en positivas, negativas o ambiguas, según las consecuencias que tengan en las personas.

3.5 Educación emocional y salud. Algunos beneficios de la educación emocional.

La educación emocional y las competencias emocionales nos permiten desarrollarnos a nivel personal y social, por lo que nos benefician de múltiples formas. A lo largo de este tercer capítulo se pueden apreciar ciertos beneficios de la educación emocional que se encuentran implícitos en su definición, sus aplicaciones y objetivos. Algunos de estos son:

- Control de nuestros impulsos.
- Control de nuestras emociones.
- Control de nuestras acciones.
- Prevención de conductas de riesgo.
- Enfrentar mejor los retos de la vida cotidiana.
- Mejorar la calidad de vida propia y de quienes viven alrededor.
- Generar la posibilidad del cariño entre las personas.
- Facilitar el trabajo cooperativo.
- Conocernos a nosotros mismos y a quienes nos rodean.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Optimizar el desarrollo integral del ser humano.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Fortalecer los efectos de las emociones positivas.
- Prevenir depresión, ansiedad y estrés.
- Tener mejor actitud ante la vida.

Sin embargo, la educación emocional tiene otros beneficios que pueden reflejarse en la salud de las personas y en otros aspectos importantes en la vida de los seres humanos.

La salud en general es definida por la OMS como “[...] un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (sección Temas de salud, Salud mental: un estado de bienestar párr. 2). La salud física y la salud mental son componentes de la salud general de las personas; tener problemas con alguna de ellas repercute en nuestro bienestar; asimismo, trabajar en ellas nos beneficiará de igual manera.

Definir a la salud física es una tarea aparentemente sencilla y concreta pues se refiere a la funcionalidad y estado en que se encuentre el cuerpo humano. La salud física es un estado de bienestar a nivel corporal que consiste en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestro organismo. Además, implica no tener enfermedades, poder realizar actividades cotidianas sin problemas y el buen funcionamiento de nuestros órganos, articulaciones y sentidos.

Por otro lado, la salud mental es “[...]un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (OMS, sección: temas de salud, párr. 1). Es un estado de armonía entre emociones, sentimientos y pensamientos de las personas que proporciona bienestar físico y social. (Elizondo, 2002, p. 179). La salud mental es la capacidad que nos permite realizarnos como seres humanos a nivel personal y social, así como enfrentar problemas, conflictos y dificultades que puedan presentarse en nuestras vidas. (Cortese, 2004, p. 106).

Ahora bien, como hemos visto anteriormente, nuestras emociones tienen componentes neurofisiológicos, cognitivos, conductuales, sociales e intencionales. Cuando las emociones se presentan, vienen acompañadas de una serie de cambios cerebrales, corporales y conductuales que nos afectan en mayor o menor medida. Dentro de las afectaciones que podemos sufrir con las emociones están algunas enfermedades físicas y mentales, ya que éstas pueden tener un efecto perjudicial en nuestra salud. (Sperling, 1976, pp. 133 y 134). Las emociones

negativas, los estados emocionales crónicos, episodios emocionales agudos y la influencia que tienen las emociones en nuestras conductas facilitan la aparición de enfermedades que deterioran la salud de las personas. (Fernández y Edo, 1994, pp. 27-29). Emociones como estrés, ansiedad, miedo, ira y tristeza, entre otras, son causantes de enfermedades físicas como: enfermedades cardiovasculares, digestivas, dermatológicas y respiratorias, entre otras; y de enfermedades mentales como trastornos depresivos, trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, neurosis, entre otras. Trabajar con las emociones y desarrollar competencias emocionales a través de la educación emocional, nos permitirá contribuir a la mejora de la salud en general.

Conocer y monitorear nuestras emociones nos beneficiará de muchas maneras. Controlar nuestros impulsos, pensamientos y conductas nos permitirá desarrollarnos a nivel personal; mejorar las relaciones interpersonales y mejorar nuestra calidad de vida y de salud física y mental. Lo que, a su vez, da pie para desarrollar otras cuestiones como autoestima y autoconcepto, entre otras, que beneficiarán y complementarán nuestro desarrollo integral.

Capítulo 4. Propuesta pedagógica.

El objetivo principal de este proyecto es presentar una propuesta basada en educación emocional que responda a la problemática de la violencia a la que está, o podría estar, expuesta la población de Hogares Providencia. La propuesta pedagógica que se plantea es el diseño de un taller que está fundamentado en la teoría expuesta en los capítulos anteriores, especialmente en el tercero donde se aborda la educación emocional.

En este capítulo se presentará el Taller de educación emocional para la prevención de la violencia en Hogares Providencia I.A.P. Comenzando con la justificación teórica del taller como propuesta pedagógica de intervención; para continuar con la descripción de la propuesta; sus objetivos; el programa sintético de las sesiones; las cartas descriptivas y los anexos correspondientes.

4.1 Justificación del taller como propuesta pedagógica.

El taller representa una excelente oportunidad de intervención en problemas sociales de esta índole, ya que facilita el aprendizaje y logro de objetivos gracias a características como la eliminación de jerarquías; el trabajo vivencial; la atención a necesidades y temas específicos; y algunas otras cuestiones que a continuación se presentan.

4.1.1 Concepto de taller.

Para comenzar con la justificación teórica del taller como propuesta pedagógica abordaremos algunas definiciones del término.

El taller puede ser el comienzo o un instrumento de cambios pedagógicos profundos; puede ser una cuña que abre nuevas posibilidades [...]. Es un sistema de enseñanza-

aprendizaje con características específicas según la disciplina y la población donde se aborde. (...) Aplicado a la pedagogía (...) se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante la realización de “algo” que se lleva a cabo conjuntamente. Es un aprender haciendo en grupo. (Ander-Egg, 1991, pp. 4-11).

El taller es considerado “[...]un instrumento válido para la socialización, la transferencia, la apropiación y el desarrollo de conocimientos, actitudes y competencias de una manera participativa y pertinente a las necesidades y cultura de los participantes.” (Ghiso, 1999, p. 142). El taller es “[...]una herramienta de trabajo útil para compartir experiencias académicas con los involucrados directos en los diferentes procesos de aprendizaje, (es una) modalidad didáctica que permite desarrollar cantidad de actividades y ejercicios que conducen a la puesta en marcha de una investigación más participativa y real.” (Alfaro y Badilla, 2015, p. 86).

El taller implica como su nombre lo indica, un lugar donde se trabaja y se labora. Es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión. Predomina el aprendizaje sobre la enseñanza. Se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta. (Careaga, Sica, Cirillo y DaLuz, 2006, p. 5)

El taller es, como dice Ander-Egg, un sistema de enseñanza-aprendizaje, pues consiste en un conjunto de acciones donde se enseña a través de técnicas y actividades diseñadas a partir de las necesidades reales de los participantes para el logro de objetivos específicos; es un espacio donde se aprende de la práctica, del trabajo en equipo y de las experiencias personales, donde los participantes tienen un papel activo, vivencial.

4.1.2 Características de los talleres.

Los talleres tienen ciertas características que los convierten en facilitadores del aprendizaje. Entre algunas de las características más relevantes para justificarlos como propuesta pedagógica encontramos las siguientes:

En primer lugar, los talleres tienen como integrantes a los participantes y a los facilitadores. Los participantes son quienes conforman a la población a quien va dirigido el taller. El diseño y aplicación de éste se realiza tomando en cuenta sus características y necesidades. Por otro lado, se encuentra el facilitador o facilitadores, quienes se encargarán de diseñar, dirigir y desarrollar las actividades planificadas, desempeñando un papel activo y participativo dentro del taller. *“Tanto el facilitador como los participantes conforman un grupo de aprendizaje con características propias. El facilitador de un taller no se vincula con un integrante del grupo particular, sino con el conjunto de ellos buscando interrelaciones.”* (Careaga, Sica, Cirillo y Da Luz, 2006, p. 9)

Otra característica importante y, probablemente, una fortaleza de los talleres es la eliminación de jerarquías presentes en la educación formal. La figura docente se desvanece y con ello la autoridad y miedo que por lo regular se deriva de su presencia en los alumnos y que repercute de alguna forma en la participación activa y en su aprendizaje. La forma de trabajar y la participación de todos los involucrados propician un clima de confianza que a su vez benefician en distintas maneras. *“Los alumnos en el taller se ven estimulados a dar su aporte personal, crítico y creativo, partiendo de su propia realidad y transformándose en sujetos creadores de su propia experiencia y superando así la posición o rol tradicional de simples receptores de la educación”* (Maya, 2003, p. 16)

Los talleres facilitan el aprendizaje porque se trabaja a partir de la subjetividad de los participantes y promueven

“[...]la construcción del conocimiento a partir del mismo alumno y del contacto de éste con su experiencia y con la realidad objetiva en que se desenvuelve[...]. El conocimiento que se adquiriera en el taller está determinado por un proceso de acción-reflexión-acción, lo cual permite su validación colectiva yendo de lo concreto a lo conceptual y nuevamente de lo conceptual a lo concreto, no de una manera reproductiva sino creativa y crítica y finalmente transformadora.” (Maya, 2003, p. 22)

Todos los talleres se desarrollan en un plano teórico-práctico. Su diseño y planeación se realiza a partir de una fundamentación teórica que dará soporte a las técnicas y actividades que se realicen. Además, todo esto se basa en la población que se esté contemplando, el problema o temáticas específicas que se quieran abordar y, por supuesto, en los objetivos que se pretendan alcanzar. Lo que los convierte en una excelente alternativa para abordar temas importantes que quedan fuera del currículo de la educación formal o que requieren de una intervención y resolución a niveles específicos.

Cada actividad o técnica que se implemente debe buscar el logro de objetivos específicos vinculados al objetivo general del proyecto. Éstas son divididas en sesiones y deben ser adecuadas a la edad de la población, al tema que se aborde y a los objetivos planteados. Cumplir con esto y tener una buena implementación motivarán la participación activa de los involucrados y facilitará el logro de los objetivos deseados.

Otra característica importante, que va unida a la anterior, es el tiempo y duración de cada actividad, técnica y sesión que se pongan en práctica. Los talleres se conforman de sesiones que dividen las actividades en periodos de tiempo relativamente cortos que permiten comprender y desarrollar las temáticas deseadas. Una buena selección de técnicas y actividades, su correcta implementación y un periodo de tiempo adecuado para cada una mejorarán el desempeño de los participantes y su aprendizaje.

Como hemos visto, los talleres facilitan la integración de la teoría y la práctica favoreciendo al aprendizaje y las experiencias educativas que puedan presentarse; además, generan un ambiente de confianza entre los participantes y el facilitador al disolver las jerarquías propias del sistema educativo formal, lo que puede mejorar la participación, el aprendizaje y el logro de objetivos.

El taller permite la implementación de técnicas, actividades y recursos que pueden optimizar el aprendizaje; promueven la construcción del conocimiento a partir de la subjetividad de los integrantes y facilitan la resolución de problemas (Careaga, Sica, Cirillo y Da Luz, 2006, pp. 5 y 6) a través del logro de objetivos y las temáticas específicas que se aborden.

Todas estas características permiten que el taller sea una excelente oportunidad para intervenir desde la pedagogía. La fundamentación teórica y la práctica con diversas técnicas y actividades; formar un ambiente de confianza; fomentar la participación de los involucrados; los tiempos controlados; la construcción del conocimiento en equipos desde la subjetividad de cada uno de los integrantes; entre otros aspectos, facilitarán el aprendizaje y el logro de los objetivos planteados, que en este caso en particular buscan la solución de un problema social urgente, como es la violencia.

4.2 Descripción de la propuesta.

El Taller de educación emocional para prevenir la violencia en Hogares Providencia I.A.P., consiste en 19 sesiones de trabajo (una sesión por semana), en las que se proponen actividades que pretenden desarrollar algunas competencias emocionales en los adolescentes, varones y mujeres, de 14 a 18 años de edad que viven en Hogares Providencia. Sin embargo, algunas sesiones están diseñadas para compartir con los demás niños y niñas de la institución, contenidos de educación emocional a través de productos realizados por los participantes del taller.

Este taller pretende dotar de competencias emocionales, a través de la educación emocional, a los adolescentes de HP para que aprendan a manejar, controlar y prevenir la violencia que pueda presentarse en sus vidas, mediante el trabajo en equipo y la construcción del conocimiento a partir de la realidad de cada participante. Las competencias emocionales pueden estar explícita o implícitamente en cada una de las sesiones.

El lugar donde se contempla el desarrollo del proyecto es la casa cuna “San José de Calazans” ya que es el lugar donde todos los niños, niñas y adolescentes se reúnen habitualmente a realizar tareas o proyectos de esta índole.

El rango de edad de la población seleccionada, adolescentes de 14 a 18 años, se consideró de esta manera debido a la proximidad que tienen de salir de la institución y a los cambios que comienzan a presentarse a nivel escolar y personal, lo que vuelve más urgente la intervención. La cantidad de participantes para el taller está contemplada de 20 integrantes por grupo, dependerá de la cantidad total de la población de ese rango de edad la organización de los grupos. En caso de ser necesario, se dividirá a la población en grupos que tengan aproximadamente una cantidad similar de participantes.

La mayoría de las sesiones tendrán una duración aproximada de 90 minutos, algunas pocas durarán 120 minutos debido a las actividades a realizar. En cada sesión se utilizarán materiales, actividades y técnicas diversas para lograr los objetivos específicos de cada sesión y el objetivo general que persigue este proyecto. Como parte de la evaluación y con el objetivo de que los participantes tengan una fuente a la cual recurrir en caso de ser necesario, se les proporcionará una libreta en la que deberán registrar algunas actividades durante el taller.

En el taller se abordarán y trabajarán cuestiones específicas de la violencia y la educación emocional. En las cinco primeras sesiones se introducirá a los adolescentes a los temas que pretenden desarrollarse a lo largo de todo el taller;

se abordarán algunos conceptos teóricos de la violencia y de la educación emocional. Posteriormente, en las sesiones restantes, se trabajarán y desarrollarán algunas competencias emocionales basadas en Bisquerra (2009) y Goleman (1998), como:

1. Conciencia emocional / conciencia de uno mismo: conocer qué son las emociones, sus funciones, los tipos de emociones; identificar y nombrar emociones; reconocer emociones en expresiones faciales y corporales; identificar situaciones que producen ciertas emociones; valoración de fortalezas y debilidades personales; comprender la relación entre acciones y emociones; conocer habilidades personales para generar autoconfianza.
2. Regulación emocional / autoregulación: manejar emociones e impulsos; expresión de emociones; entender las consecuencias y efectos de las emociones; regulación de emociones; generar emociones positivas; separar experimentación de demostración de emociones; estrategias de afrontamiento; generar emociones positivas; controlar intensidad y duración de los impulsos.
3. Habilidad social / conciencia social: empatía; habilidades sociales; trabajar para mejorar las relaciones interpersonales; poder trabajar en equipo; saber decir no; resolver conflictos; colaboración y cooperación.
4. Motivación/ autonomía emocional: automotivarse; ser optimistas; tener una buena imagen propia; aceptarse; sentirse capaz; ser responsable de los actos y decisiones.
5. Habilidades para la vida: tener objetivos realistas; tomar decisiones; identificar cuando necesitamos ayuda y pedirla; buscar bienestar emocional.

4.3 Objetivos.

A continuación se presentan los objetivos del taller que se propone en este trabajo.

4.3.1 Objetivo general:

- Prevenir la violencia que pueda suscitarse en la vida de los adolescentes de 14 a 18 años de edad que viven en Hogares Providencia I.A.P. a través del desarrollo de la educación emocional.

4.3.2 Objetivos específicos:

- Dotar a los adolescentes de conocimiento sobre la violencia.
- Proveer a los adolescentes de herramientas que les permitan afrontar la violencia que se presente en sus vidas.
- Enseñar a los adolescentes a identificar algunos tipos de violencia.
- Enseñar a los adolescentes a identificar algunas consecuencias de la violencia.
- Dotar a los adolescentes de conocimiento y herramientas de educación emocional.
- Ayudar a los adolescentes a desarrollar algunas competencias emocionales.
- Dotar a los adolescentes de conocimiento sobre la emociones, sus componentes, tipos y funciones.
- Dar a conocer algunos beneficios de la educación emocional.
- Reconocer la importancia de la educación emocional.

4.4 Programa sintético de las sesiones.

Sesión	Objetivos
1. Encuadre.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar a los involucrados en el taller. • Presentar los contenidos del taller. • Establecer reglas de convivencia para el desarrollo del taller. • Conocer y registrar las expectativas de los participantes acerca del taller.
2. Todos somos inteligentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la definición de inteligencia. • Acercar teóricamente a los participantes a la educación emocional a través de los antecedentes de ésta. • Aprender que todos tenemos habilidades que nos hacen especiales y sobre todo, que todos somos inteligentes en distintas maneras.
3. Inteligencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Profundizar en el concepto de inteligencia emocional. • Abordar el tema de educación emocional desde la teoría. • Valorar la importancia de la inteligencia emocional y la educación emocional.
4. Violencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer qué es la violencia. • Reconocer los tipos de violencia basados en la naturaleza o modo de ejercerse. • Reconocer que la violencia en cualquiera de sus formas nos afecta a todos.
5. ¿Cómo afecta la violencia nuestras vidas?	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que la violencia nos afecta a todos. • Encontrar alternativas a la violencia.
6. Emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué son las emociones. • Conocer las funciones de las emociones. • Conocer los tipos de emociones: básicas, secundarias, positivas y negativas.
7. Emociones básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y nombrar las emociones básicas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las expresiones faciales y reacciones corporales que resultan de las emociones. • Reconocer situaciones que produzcan estas emociones.
8. Conociendo emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer e identificar emociones. • Identificar situaciones que las han causado. • Reconocer las emociones que han experimentado los participantes. • Presentar y conocer una gama más amplia de emociones.
9. Cómo expreso mis emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la forma en que se expresan algunas emociones. • Reconocer las emociones que han experimentado los participantes. • Reconocer las consecuencias de la conducta generada por las emociones. • Encontrar alternativas para actuar ante determinadas situaciones.
10. Emociones y sus efectos.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación pensamientos, acciones y emociones. • Conocer las fortalezas y debilidades de los participantes en cuanto al tema.
11. Mis fortalezas y oportunidades.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fortalezas y debilidades de su experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar. • Trabajar en las fortalezas y oportunidades que deriven de ésta. • Aprender a potenciar y aprovechar sus fortalezas y debilidades.
12. Debilidades y amenazas.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los puntos débiles de las emociones y las acciones de cada participante. • Reconocer las amenazas de las emociones y las acciones de cada participante. • Reconocer la violencia en las acciones que tienen los participantes a partir de las

	<p>emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encontrar alternativas en las formas de actuar y sentir.
13. Semáforo emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Separar las emociones de las acciones. • Controlar las acciones impulsivas. • Promover habilidades sociales.
14. Tomando decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a tomar decisiones. • Tomar decisiones acertadas con base en experiencias previas. • Trabajar la relación entre toma de decisiones y relaciones interpersonales.
15. Aprender a decir NO.	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender la importancia de saber decir NO. • Identificar situaciones donde debemos decir NO. • Aprender a decir NO.
16. Motivación y optimismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los conceptos de optimismo y motivación. • Motivar a los participantes a realizar sus actividades cotidianas con actitudes positivas. • Promover optimismo en los participantes. • Generar automotivación.
17. Mis habilidades.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar habilidades personales. • Identificar y establecer metas. • Generar emociones positivas. • Generar autoconfianza, automotivación y aceptación personal.
18. Empatía.	<ul style="list-style-type: none"> • Acercarnos al concepto: empatía. • Comprender su importancia. • Promover la empatía entre los participantes.
19. Cierre del taller.	<ul style="list-style-type: none"> • Concluir el taller. • Conocer la importancia de las emociones y de su manejo adecuado. • Reconocer la importancia de la educación emocional. • Conocer los resultados obtenidos a lo largo del taller.

4.5 Cartas descriptivas.

Sesión 1. Encuadre.		
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Presentar los contenidos del taller. • Establecer reglas de convivencia. • Conocer y registrar las expectativas de los participantes acerca del taller. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar a los participantes y a la facilitadora del taller. • Exponer los contenidos del taller. • Presentar la libreta de apoyo. • Formar grupos de discusión para establecer las reglas de convivencia en el taller. • Registrar las expectativas de los participantes acerca de éste en la Actividad 1. • Comentar las expectativas de cada uno grupalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1. Hoja de expectativas.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre. • Exposición. • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Introducción a los contenidos del taller.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 1.		<ul style="list-style-type: none"> • Proyector. • Computadora. • Diapositivas. • Bolígrafos. • Rotafolios de papel. • Plumones. • Actividad 1. Hoja de expectativas. (Anexo 2) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Zarzar, C. (2009) <i>Habilidades básicas para la docencia</i>. México: Patria. p. 51 • Ander-Egg, E. (1991) <i>El taller: una alternativa de renovación pedagógica</i>. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata. 		

Sesión 2. Todos somos inteligentes.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la definición de inteligencia. • Acercar teóricamente a los participantes a la educación emocional a través de los antecedentes de ésta. • Aprender que todos somos inteligentes. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿Qué es inteligencia?. • Exposición del concepto inteligencia y antecedentes de la educación emocional. • Proyección de los videos: “Inteligencias múltiples” y “¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia?” • Formar grupos de discusión de 4 a 6 integrantes para trabajar en el entendimiento y dudas acerca de los temas. Registrar las dudas que tengan los equipos en una hoja. Compartir las dudas con los demás equipos y resolverlas entre todos. • Registrar las habilidades personales de los participantes en la Actividad 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2. Lista de habilidades.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Exposición. • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia. • Antecedentes de la educación emocional: Inteligencias múltiples e Inteligencia emocional.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 3.		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón. • Plumones. • Proyector. • Computadora. • Diapositivas. • Videos. • Bolígrafos. • Hojas blancas. • Actividad 2. Lista de habilidades. (Anexo 4) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Grupo educare. (2011, septiembre, 26). <i>¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia?</i> [Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=17Dly3Qo48s • Grupo educare. (2012, julio, 12). <i>Inteligencias múltiples</i> [Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=r26_aNFc2as • Gardner, H. (2010) <i>La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI</i>. España: Paidós. • Mayer, J. D. & Salovey, P. E (1997) <i>What is emotional intelligence?</i> In P. Salovey & D.J. Sluyter, (Eds.), <i>Emotional development and emotional intelligence: Educational implications</i>. (p. 3-31) New York: Basic Books. Recuperado de: http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf Traducción propia 		

Sesión 3. Inteligencia emocional.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Profundizar en el concepto de inteligencia emocional. • Abordar el tema de educación emocional desde la teoría. • Valorar la importancia de la inteligencia emocional y la educación emocional. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Proyección del video “El puente”. • Reflexión en torno al video. • Construcción del concepto Inteligencia emocional con apoyo de las tarjetas de ideas y palabras vinculadas al término. • Discusión en grupos a partir de la pregunta ¿Qué podemos hacer para desarrollar inteligencia emocional?. • Lluvia de ideas para dirigirnos al concepto de educación emocional. • Establecer la relación entre inteligencia emocional y educación emocional. • Resolver en equipos la Actividad 3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de ideas y palabras. • Actividad 3. ¿Qué aprendí hoy?.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Integrando términos. • Grupos de discusión. • Lluvia de ideas. • Exposición. 		<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia emocional. • Educación emocional.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 5.		<ul style="list-style-type: none"> • Proyector. • Computadora. • Video “El puente” • Pizarrón. • Plumones. • Tarjetas. • Bolígrafos. • Actividad 3. ¿Qué aprendí hoy?. (Anexo 6) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Pasut, M. y Ferreyra, H. (1998) <i>Técnicas grupales: elementos para el aula flexible</i>. México: Ediciones Novedades Educativas de México. p. 77 • Mayer , J. D. & Salovey, P. E (1997) <i>What is emotional intelligence?</i> In P. Salovey & D.J. Sluyter, (Eds.), <i>Emotional development and emotional intelligence: Educational implications</i>. (pp. 3-31) New York: Basic Books. Recuperado de: http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf Traducción propia. • Bisquerra, R. (2003) <i>Educación emocional y competencias básicas para la vida</i>. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, (Número.1), pp. 7-43. Recuperado de: http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661 		

Sesión 4. Violencia.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer qué es la violencia. • Reconocer los tipos de violencia basados en la naturaleza o modo de ejercerse. • Reconocer que la violencia en cualquiera de sus formas nos afecta a todos. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿Qué es violencia?. • Generar un concepto grupal a partir de la lluvia de ideas. • Presentar dos definiciones de violencia para complementar el concepto elaborado por los participantes. • Discusión en grupos de 4 a 6 personas para determinar los tipos de violencia que conocen y cómo es que afectan a las personas. Se registrarán en un pliego de papel bond y se compartirán con los demás equipos. • Resolver la Actividad 4. • Reflexión y diálogo en torno a las consecuencias de la violencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 4. Tipos de violencia.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Concepto violencia. • Tipos de violencia. • Consecuencias de la violencia.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 7.		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón. • Plumones. • Proyector. • Computadora. • Diapositivas. • Papel bond. • Plumones. • Actividad 4. Tipos de violencia. (Anexo 8) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • González, Z. A., González, R. V., Reyes, G. A., y Torres, R.C. (2015). <i>Violencia doméstica y prácticas parentales. Maltrato infantil y sus repercusiones emocionales y cognitivas</i>. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) <i>Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo II</i> (pp.33-47). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno. p. 33 • Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.a) Sección Temas de salud, Violencia. Recuperado de: http://www.who.int/topics/violence/es/ • Organización Panamericana de la Salud. (2002). <i>Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud: Resumen. Clasificación de la Violencia</i>. (p.6). Washington, D.C. Recuperado de: http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf • García, D. N. y Noguero, N. V. (2007). <i>Infancia maltratada. Manual de intervención</i>. España, Madrid: EOS. • Mesa P. y Moya, L. (2010). <i>Consecuencias neurobiológicas del maltrato infantil</i>. En Moya A. L.(coord.) <i>Psicobiología de la violencia</i>. (pp. 53-68)[s.l.]: Pirámide 		

Sesión 5. ¿Cómo afecta la violencia nuestras vidas?		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que la violencia nos afecta a todos. • Encontrar alternativas a la violencia. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Formar parejas para trabajar con la técnica “el puño” (ver anexo 9) • Realizar la técnica “descubriendo problemas”, planteando la pregunta: ¿cómo nos afecta la violencia? • Enlistar enunciados individualmente que respondan a la pregunta planteada. • Formar parejas y cuartetos para discutir sus enunciados personales y realizar una lista con todas las ideas. (ver anexo 9) • Realizar la Actividad 5. • Comentar las respuestas de la Actividad 5. • Discutir en grupos a partir de la pregunta ¿Qué podemos hacer contra la violencia?. • Realizar carteles con las ideas propuestas. • Pegar los carteles donde todos los miembros de la institución puedan verlos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 5. “De acuerdo-desacuerdo”. • Lista con enunciados ¿Cómo nos afecta la violencia? • Carteles.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • El puño. • Descubriendo problemas. • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias de la violencia.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 9.		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón. • Plumones. • Hojas blancas. • Bolígrafos. • Papel bond. • Cartulinas. • Plumones. • Actividad 5. “De acuerdo-desacuerdo”. (Anexo 10) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Fountain, S. (2007) <i>Nuestro derecho a ser protegidos de la violencia</i>. Perú: Social Advocacy and Virtual Education Marketing. p. 55 • Pasut, M. y Ferreyra, H. (1998) <i>Técnicas grupales: elementos para el aula flexible</i>. México: Ediciones Novedades Educativas de México. p. 63 • García, D. N. y Noguero, N. V. (2007). <i>Infancia maltratada. Manual de intervención</i>. España, Madrid: EOS. • Mesa P. y Moya, L. (2010). <i>Consecuencias neurobiológicas del maltrato infantil</i>. En Moya A. L.(coord.) <i>Psicobiología de la violencia</i>. (pp.53-68)[s.l.]: Pirámide 		

Sesión 6. Emociones.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué son las emociones. • Conocer las funciones de las emociones. • Conocer los tipos de emociones: básicas, secundarias, positivas y negativas. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de la técnica “palabras clave” para trabajar el concepto de emoción. • Exposición del término emoción, los tipos de emociones y algunas funciones de éstas. • Apuntar en la libreta de apoyo el concepto formado entre todos y un resumen de lo expuesto. • Adaptación de la técnica “La flor” para trabajar en equipos las emociones que conozcan los participantes. (ver anexo 11) • Explicación de cuatro tipos de emociones.(básicas, secundarias, positivas y negativas). • Elaborar cuatro flores según los tipos de emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flores de emociones. • Hojas con frases o palabras clave y resumen.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Palabras clave. • Exposición. • La flor. 		<ul style="list-style-type: none"> • Emociones. • Funciones de las emociones. • Tipos de emociones.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 11.		<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón. • Plumones. • Tarjetas de colores. • Hojas blancas. • Papel bond. • Tijeras. • Resistol. • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Pasut, M. y Ferreyra, H. (1998) <i>Técnicas grupales: elementos para el aula flexible</i>. México: Ediciones Novedades Educativas de México. • Pallarés, M. (2010) <i>Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman</i>. España: Marge Books • Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006) <i>Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones</i>. España: Paidós. • Reeve, J. (2010) <i>Motivación y emoción</i>. México: McGrawHill. 		

Sesión 7. Emociones básicas.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y nombrar las emociones básicas. • Reconocer las expresiones faciales y reacciones corporales que resultan de las emociones. • Reconocer situaciones que produzcan estas emociones. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Formar parejas para trabajar con las tarjetas de emociones básicas. (Anexo 13) • Anotar en cada tarjeta individualmente situaciones que les hayan causado esas emociones. • Resolver la actividad 7. • Formar grupos de discusión para compartir las respuestas de cada participante. • Compartir la experiencia con todo el grupo. • Identificar, con apoyo del pizarrón, cómo experimentamos las emociones en cara y cuerpo con base en las actividades de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con los nombres de emociones. • Actividad 7. Las emociones y mi cuerpo.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Emociones básicas.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 12.	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón. • Plumones. • Tarjetas de emociones básicas. • Hojas blancas. • Papel bond. • Actividad 6. Tarjetas de emociones básicas. (Anexo 13) • Actividad 7. Las emociones y mi cuerpo. (Anexo 14) • Libreta de apoyo. 	
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Cassasus, J. (2007) <i>La Educación del ser emocional</i>. Chile: Cuarto Propio. • Pallarés, M. (2010) <i>Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman</i>. España: Marge Books • Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006) <i>Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones</i>. España: Paidós. 		

Sesión 8. Conociendo emociones.		
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer e identificar emociones. • Identificar situaciones que las han causado. • Reconocer las emociones que han experimentado los participantes. • Presentar y conocer una gama más amplia de emociones. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de la técnica “asociación de ideas”. • Formar un círculo y anotar en la cartulina emociones. • Formar equipos y buscar las definiciones de las emociones resultantes en diccionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina de emociones. • Definiciones. • Cartel.
Técnicas didácticas y actividades:	<ul style="list-style-type: none"> • Asociar las emociones y sus definiciones en tarjetas. • Realizar un cartel para compartirlo con la institución. 	Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Asociación de ideas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de emociones. • Emociones secundarias.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 15.		<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Tarjetas. • Hojas blancas. • Bolígrafos. • Materiales de papelería como pegamento, tijeras, etc. • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Cassasus, J. (2007) <i>La Educación del ser emocional</i>. Chile: Cuarto Propio. • Pallarés, M. (2010) <i>Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman</i>. España: Marge Books • Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006) <i>Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones</i>. España: Paidós. • Fuertes V. I. (2016) <i>Emociones en la escuela. Teoría y actividades</i>. (Master universitario en Inteligencia Emocional en Educación) Universidad de Extremadura. España: Brain emotion formación. 		

Sesión 9. Cómo expreso mis emociones.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la forma en que se expresan algunas emociones. • Reconocer las emociones que han experimentado los participantes. • Reconocer las consecuencias de la conducta generada por las emociones. • Encontrar alternativas para actuar ante determinadas situaciones. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar individualmente la Actividad 8, a la par deberán pensar en las situaciones que han causado esas emociones. • Comentar en grupo las reacciones que las emociones causaron y las situaciones que lo provocaron. • Se registrarán las reacciones y sus consecuencias. • Realizar individualmente la Actividad 9. • Compartir y reflexionar las alternativas ante las situaciones cotidianas que puedan causar problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 7. Mis emociones. • Actividad 9. Mis acciones. •
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Discusión grupal. 		<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de emociones. • Reconocimiento de emociones. • Consecuencias de nuestros actos.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 16.		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 7. Mis emociones. (Anexo 17). • Actividad 9. Mis acciones. (Anexo 18). • Bolígrafos. • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Pasut, M. y Ferreyra, H. (1998) <i>Técnicas grupales: elementos para el aula flexible</i>. México: Ediciones Novedades Educativas de México. p. 63 • Fountain, S. (2007) <i>Nuestro derecho a ser protegidos de la violencia</i>. Perú: Social Advocacy and Virtual Education Marketing. pp. 28 y 55. • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. 		

Sesión 10. Mis emociones y sus efectos.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación pensamientos, acciones y emociones. • Conocer las fortalezas y debilidades de los participantes en cuanto al tema. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿Qué relación tienen las emociones con nuestros pensamientos y nuestras acciones? • Discusión en grupos sobre las preguntas ¿cómo mis emociones afectan mis pensamientos?, ¿cómo mis emociones afectan mis acciones? y ¿qué puedo hacer para que esta relación me beneficie?. • Realizar un cartel con los resultados de la actividad anterior. • Adaptación del análisis FODA individualmente a partir de la experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar. • Compartir grupalmente la actividad del análisis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel. • Análisis FODA de emociones y acciones.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de discusión. • Análisis FODA. 		<ul style="list-style-type: none"> • Relación entre emociones, pensamientos y comportamiento.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 19.		<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Colores. • Análisis FODA (Anexo 20). • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Mercè, C. M. (2002) <i>Crisis Emocionales: La inteligencia Emocional aplicada a situaciones límite</i>. Barcelona: Amat Editorial • Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.) (2012) <i>La expresión corporal en la enseñanza universitaria</i>. España: Ediciones Universidad de Salamanca. • Reeve, J. (2010) <i>Motivación y emoción</i>. México: McGrawHill. • Pallarés, M. (2010) <i>Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman</i>. España: Marge Books 		

Sesión 11. Mis fortalezas y oportunidades.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fortalezas y debilidades de su experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar. • Trabajar en las fortalezas y oportunidades que deriven de ésta. • Aprender a potenciar y aprovechar sus fortalezas y debilidades. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar la actividad de la sesión anterior (análisis FODA) poniendo atención especial en las fortalezas y oportunidades personales. • Lluvia de ideas en torno a las preguntas ¿qué puedo hacer para potenciar mis fortalezas? y ¿qué puedo hacer para aprovechar mis oportunidades?. • Realizar individualmente la Actividad 10. • Formar parejas para compartir y discutir las respuestas de la actividad anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis FODA de emociones y acciones. • Actividad 10. Potenciar y aprovechar mis fortalezas y oportunidades.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Análisis FODA. • Lluvia de ideas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Relación entre emociones, pensamientos y comportamiento. • Conciencia personal.
		Recursos didácticos:
		<ul style="list-style-type: none"> • Análisis FODA. • Actividad 10. Potenciar y aprovechar mis fortalezas y oportunidades. (Anexo 22) • Bolígrafos. • Libreta de apoyo.
Secuencia didáctica.		
Anexo 21.		
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. 		

Sesión 12. Debilidades y amenazas de mis emociones.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los puntos débiles de las emociones y las acciones de cada participante. • Reconocer las amenazas de las emociones y las acciones de cada participante. • Reconocer la violencia en las acciones que tienen los participantes a partir de las emociones. • Encontrar las alternativas en la forma en que actuó y siento. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar individualmente la Actividad 11. Las debilidades y amenazas de mis emociones y acciones. • Identificar la violencia de los actos anotados en la actividad anterior. • Discusión en parejas sobre los resultados de la actividad anterior. • Intercambio de actividad entre parejas y propuestas entre compañeros. • Discusión de las propuestas. • Discusión grupal de los resultados y la violencia identificada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis FODA de emociones y acciones. • Actividad 11. Las debilidades y amenazas de mis emociones y acciones.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de discusión. • Análisis FODA. 		<ul style="list-style-type: none"> • Relación entre emociones, pensamientos y comportamiento. • Conciencia personal. • Violencia.
		Recursos didácticos:
		<ul style="list-style-type: none"> • Análisis FODA. • Actividad 11. Las debilidades y amenazas de mis emociones y acciones. (Anexo 24). • Bolígrafos. • Libreta de apoyo.
Secuencia didáctica.		
Anexo 23.		
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. 		

Sesión 13. El semáforo emocional.		
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Separar lo que sentimos de lo que hacemos. • Controlar las acciones impulsivas. • Promover habilidades sociales. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de la actividad “semáforo emocional”. • Discusión grupal sobre la función de los semáforos. • Presentación de la actividad y el anexo 26. • Discusión y consenso de las emociones pertinentes para cada color del semáforo. • Elaboración del semáforo emocional por parte de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • El semáforo emocional. • Actividad 12
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Control emocional. • Regulación emocional.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 25.	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo 26. • Pinturas. • Cartulinas. • Tijeras. • Pegamento. • Hojas de colores. • Rotafolios de papel. • Materiales de papelería necesarios. • Libreta de apoyo. 	
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Renom, A. (coord.) (2007) <i>Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)</i>. España: Wolters Kluwer. p.142 • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. 		

Sesión 14. Tomando decisiones.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a tomar decisiones. • Tomar decisiones acertadas con base en experiencias previas. • Trabajar la relación entre toma de decisiones y relaciones interpersonales. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar en equipos la Actividad 13. • Responder individualmente en sus libretas de apoyo como se indica en la actividad. • Discusión en torno a la pregunta ¿qué debo hacer para tomar una decisión?. • Presentación de las respuestas por equipos. • Realizar materiales para compartir con la institución sobre lo que debemos hacer para tomar decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 13. La importancia de tomar decisiones.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Buscar bienestar. • Regulación emocional. • Autonomía emocional. • Habilidades para la vida y el bienestar.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 27.		<ul style="list-style-type: none"> • Pinturas. • Cartulinas. • Tijeras. • Pegamento. • Hojas de colores. • Rotafolios de papel. • Materiales de papelería necesarios. • Actividad 13. La importancia de tomar decisiones. (Anexo 28) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. • Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). <i>Emotional intelligence</i>. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), <i>The Cambridge handbook of intelligence</i> (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press. Recuperado de: http://ei.yale.edu/writer/caruso-d-r/page/2/ Traducción propia. 		

Sesión 15. Aprender a decir No.		
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender la importancia de saber decir NO. • Identificar situaciones donde debemos decir NO. • Aprender a decir NO. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas en torno a la pregunta ¿a qué situaciones debemos decir no?. • Registro de las respuestas. • Resolver individualmente la Actividad 14. • Formar equipos para comentar las respuestas de la actividad. • Comentar en grupo la actividad. • Resolver en equipos la Actividad 15. • Adaptación de la técnica “dramatización” (Pasut y Ferreyra, 1998, p.79) de situaciones y cómo decir no. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 14. • Actividad 15.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Dramatización. 		<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía emocional. • Conciencia emocional. • Habilidad social. • Afrontar presión grupal.
		Recursos didácticos:
		<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos. • Actividad 14. (Anexo 30) • Actividad 15. (Anexo 31) • Libreta de apoyo.
Secuencia didáctica.		
Anexo 29.		
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. • Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). <i>Emotional intelligence</i>. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), <i>The Cambridge handbook of intelligence</i> (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press. Recuperado de: http://ei.yale.edu/writer/caruso-d-r/page/2/ Traducción propia. 		

Sesión 16. Motivación y optimismo.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los conceptos de optimismo y motivación. • Motivar a los participantes a realizar sus actividades cotidianas con actitudes positivas. • Promover optimismo en los participantes. • Generar automotivación. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿qué es motivación?. • Registro de respuestas. • Elaboración de un concepto grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores con tareas y motivaciones. • Carteles. • Frases de motivación.
Técnicas didácticas y actividades:	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la actividad con hojas de colores dobladas por la mitad. Anotar de un lado las tareas que más trabajo les cuesten realizar y en la otra mitad aquello que los motive a seguir adelante. • Proyección del vídeo “optimismo inteligente” (Dosabrazos, 2013). • Discusión en torno a las preguntas ¿qué relación hay entre optimismo y motivación?, ¿cómo puedo ser optimista? y ¿qué puedo hacer para mejorar mi entorno?. 	Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Grupos de discusión. 		<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. • Optimismo. • Generar actitudes positivas. • Buscar bienestar.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 32.		<ul style="list-style-type: none"> • Plumones. • Pizarrón. • Hojas de colores. • Bolígrafos. • Proyector. • Computadora. • Video “optimismo inteligente”. • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. • Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). <i>Emotional intelligence</i>. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), <i>The Cambridge handbook of intelligence</i> (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press. Recuperado de: http://ei.yale.edu/writer/caruso-d-r/page/2/ Traducción propia. 		

Sesión 17. Mis habilidades.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar habilidades personales. • Identificar y establecer metas. • Generar emociones positivas. • Generar autoconfianza, automotivación y aceptación personal. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver individualmente la Actividad 16. • Comparar la Actividad 16 con la Actividad 2. • Realizar individualmente la Actividad 17. • Comentar grupalmente las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 16. • Actividad 17.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Discusión en grupo. 		<ul style="list-style-type: none"> • Confianza. • Motivación. • Regulación de emociones. • Autonomía emocional. • Aceptación personal.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 33.		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 16 (Anexo 34). • Actividad 17 (Anexo 35). • Actividad 2 resuelta (Anexo 4). • Bolígrafos. • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. • Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). <i>Emotional intelligence</i>. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), <i>The Cambridge handbook of intelligence</i> (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press. Recuperado de: http://ei.yale.edu/writer/caruso-d-r/page/2/ Traducción propia. 		

Sesión 18. Empatía.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Acercarnos al concepto: empatía. • Comprender su importancia. • Promover la empatía entre los participantes. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de la técnica integrando términos. • Repartir tarjetas a cada participante para que anoten palabras o ideas asociados al tema. • Formar equipos para elaborar un concepto de empatía y presentarlo ante los demás. • Elaborar un concepto grupal. • Realizar una historieta donde se desarrolle alguna situación de empatía, con personajes y experiencias reales, resaltando el valor e importancia de la empatía. • Compartir las experiencias de la actividad en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Historieta.
Técnicas didácticas y actividades:		Temas:
<ul style="list-style-type: none"> • Integrando términos. • Historieta. 		<ul style="list-style-type: none"> • Empatía. • Respeto por los demás. • Compartir emociones. • Identificar las emociones en los demás. • Comprensión de los demás.
Secuencia didáctica.		Recursos didácticos:
Anexo 36.		<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Tarjetas. • Hojas blancas. • Bolígrafos. • Materiales de papelería como pegamento, tijeras, etc. • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D. (1998) <i>La práctica de la inteligencia emocional</i>. España: Kairós. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Editorial Síntesis: Madrid. • Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). <i>Emotional intelligence</i>. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), <i>The Cambridge handbook of intelligence</i> (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press. Recuperado de: http://ei.yale.edu/writer/caruso-d-r/page/2/ Traducción propia. • Pasut, M. y Ferreyra, H. (1998) <i>Técnicas grupales: elementos para el aula flexible</i>. México: Ediciones Novedades Educativas de México. pp. 77 y 81. 		

Sesión 19. Cierre del taller.		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Concluir el taller. • Conocer la importancia de las emociones y de su manejo adecuado. • Reconocer la importancia de la educación emocional. • Conocer los resultados obtenidos a lo largo del taller. 		
Duración :	Actividades:	Producto de evaluación:
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Recapitular los contenidos del taller de manera grupal. • Resolver individualmente la evaluación del taller. • Compartir en grupo las respuestas de la evaluación. • Plantear dudas e inquietudes pendientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del taller.
Secuencia didáctica.		Temas:
Anexo 37.		<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la educación emocional. • Resultados del taller.
		Recursos didácticos:
		<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos. • Evaluación del taller (Anexo 38) • Libreta de apoyo.
Bibliografía básica y de consulta.		
<p>Maya, B. (2003) <i>El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo.</i> Colombia: Cooperativa Magisterio.</p>		

Conclusiones.

Los tiempos de crisis por los que atraviesan las sociedades a nivel mundial propician la aparición de factores y/o problemas que nos afectan a todos en mayor o menor medida y viceversa. La inseguridad, desigualdad, pobreza, falta de empleo, carencia en los servicios de salud, la indiferencia, el odio racial, la misoginia, discriminación, entre otros, dan lugar a una serie de problemas que afectan a diversas poblaciones, especialmente a aquellas que se encuentran en situaciones de desventaja o vulnerabilidad por su situación económica, género, edad o raza.

Nuestro país, y sociedad, ha sido afectado en gran medida por todos estos factores que han dado lugar a diversos problemas graves como la violencia. Como hemos podido constatar con las cifras presentadas en el segundo capítulo, la violencia en el país ha cobrado la vida de miles de personas de diversas edades; sin embargo, la población más afectada por esta situación es la niñez; peor aún, esa parte de la población que no cuenta con una familia y/o con servicios básicos como salud, educación y vivienda; y que además, son omitidos por autoridades gubernamentales y la mayoría de la población en general. Víctimas de indiferencia, discriminación y pobreza, son seres altamente vulnerables para recibir y reproducir violencia en sus vidas.

La necesidad de atender problemas que nos afectan a todos es real. La necesidad de voltear a ver, trabajar y atender a las poblaciones vulnerables, como en este caso específico, a la niñez en situación de abandono, de calle, de pobreza y víctimas de violencia es una urgencia que podemos y debemos atender desde la pedagogía y la educación. Afortunadamente, existen muchos profesionistas de muchas disciplinas, incluyendo la pedagogía, trabajando por y para éstas; sin embargo, aún falta mucho trabajo por hacer.

Esta propuesta ha sido pensada, planeada y diseñada desde una experiencia propia, que se desarrolló en un periodo de tiempo suficiente para dar cuenta de las carencias de una población que necesita sin lugar a dudas apoyo y atención en muchos aspectos de sus vidas. El interés de intervenir en la prevención de la violencia surge por la preocupación personal y profesional sobre la vida y destino de niños y niñas que ya han sido víctimas de violencia y que siguen siendo violentados por parte de sus compañeros, familia, instituciones gubernamentales, la sociedad donde se encuentran, e incluso por ellos mismos.

La urgencia de intervención es más que evidente, las cifras de delitos y homicidios aumentan conforme pasan los años. Los feminicidios, el crimen organizado, la violencia infantil y otras tantas muestras de violencia, dan cuenta de la falla existente en muchos aspectos de la sociedad, del país y del mundo en general. La educación, la forma de comunicarnos, de desarrollarnos, de interactuar, de reaccionar y de pensar, necesitan replantearse y mejorarse para evitar las consecuencias de nuestra forma de vida actual. Es momento de replantearnos la forma en que hacemos las cosas. Desde la pedagogía, es momento de replantear a través de la educación formal, no formal e informal nuevas formas de actuar, de pensar, de reaccionar, de educar.

La propuesta de un taller de educación emocional para prevenir la violencia está pensada y diseñada de este modo debido a la fuerte relación entre las emociones, el pensamiento y nuestras acciones; y también por los beneficios que la educación emocional puede tener en las vidas de las personas, como pudo verse en el tercer capítulo. La educación emocional entendida *grosso modo* como el proceso que busca desarrollar las competencias emocionales, es una posible respuesta para la prevención de la violencia, pues tener competencias emocionales nos permite ser dueños de nuestras acciones, pensamientos, emociones e impulsos, lo que puede detener acciones de riesgo propias y nos ayudan a no permitir situaciones de violencia en nuestras vidas y/o nos permite

saber manejarlas y sobrellevarlas con razonamiento y tranquilidad, sin que éstas nos afecten demasiado.

Como se ha mencionado con anterioridad, nuestras emociones están ligadas a nuestras acciones, controlar nuestras emociones nos permitirán controlar nuestros actos. Identificarlas, conocerlas, nombrarlas, razonarlas y saber expresarlas, nos permitirá un mayor y mejor autocontrol; tener más y mejores habilidades para relacionarnos con los demás y también nos ayudará a conocernos, aceptarnos, adaptarnos, valorarnos, ser empáticos y responsables, entre otras cosas. Es por esto que la educación emocional es una necesidad para todos, es necesario educar emocionalmente a adultos y a las nuevas generaciones para obtener aprendizajes, beneficios y experiencias que nos permitan mejorar el mundo en el que vivimos y nuestras vidas a nivel personal, que nos permitan tener un mejor desarrollo integral.

Es importante tener siempre presente que los cambios, sobre todo en la pedagogía y lo referente a la educación, requieren de tiempo; y que probablemente sea necesario más que un taller para generar cambios importantes en la sociedad y en la población con quien se trabaja en este proyecto; sin embargo, con este taller se pretende dar inicio a esos cambios, abrir una puerta a nuevas perspectivas, causar un pequeño impacto, mostrar otro camino encausado a la prevención de violencia a aquellos niños y niñas que han vivido situaciones terribles a su corta edad y que, con una intervención adecuada, aún están a tiempo de evitar que éstas sigan ocurriendo.

Fuentes consultadas.

Referencias bibliográficas:

Ander-Egg, E. (1991) *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.

Bisquerra, R. (2004) *Educación emocional en la formación del profesorado*. En Iglesias C. M. J., Couce I.A., Bisquerra, A. R. y Hué G. C., (coords.) *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*. España: UNIVERSIDAD DE CORUÑA.

Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis: Madrid.

Bueno, C. R. (2015) *Noviazgo: amor o violencia*. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo II* (pp.63-83). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

Caballero, R. (1995) *Educación y pedagogía*. En Bartomeu, M. (et.al) (Coords.) *En nombre de la pedagogía*, (pp. 7-12) México: UPN.

Cantón, A. V. (2005) *Elogio de la pedagogía*. En Primero L.E. y Fernández R. H (coords.) *En nombre de la pedagogía. Memoria del simposio Internacional presencia y/o ausencia de la teoría pedagógica o pedagogía de la práctica educativa* (pp.47-60). México: UPN.

Cassasus, J. (2007) *La Educación del ser emocional*. Chile: Cuarto Propio.

Cortese, N. E. (2004) *Concepto de Normalidad y Salud Mental*. En Cortese N. E. (comp.) *Psicología Médica Salud Mental* (pp.101-109). Argentina: Nobuko.

Cueva, R. M. (2015) *Aproximación a la comprensión del maltrato*. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo I* (pp. 63-112).(2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

De Medina, A.(2001). *Libres de la violencia familiar*. El Paso, Texas: Mundo Hispano.

Dewey, J. (2004). *Democracia y educación*. Madrid: Morata, S.L.

Elizondo, L. (2002) *Cuidemos de nuestra salud*. México: Limusa.

Flores, M. (2011) *Tratado elemental de pedagogía*. En Guevara N. G., *Clásicos del pensamiento mexicano (antología histórica)*, (pp.167-195). México: Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México, SEP.

Fountain, S. (2007) *Nuestro derecho a ser protegidos de la violencia*. Perú: Social Advocacy and Virtual Education Marketing.

Fuente, R., Medina-M. M.E, Caraveo J., (1997) *Salud en México*. México: Fondo de Cultura Económica.

Fuertes V. I. (2016) *Emociones en la escuela. Teoría y actividades*. [Figura 3] (Master universitario en Inteligencia Emocional en Educación) Universidad de Extremadura. España: Brain emotion formación.

García, D. N. y Noguero, N. V. (2007). *Infancia maltratada. Manual de intervención*. España, Madrid: EOS.

Gardner, H. (2010) *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. España: Paidós.

Gelles, R. y Cavanaugh, M. (2004). *Factores Sociales*. En Sanmartín J. (coords.) *El laberinto de la violencia*. (pp. 47-55). España.: Ariel.

Goleman, D. (1998) *La práctica de la inteligencia emocional*. España: Kairós.

Goleman, D. (2008) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez, M.J., (2007) *Manual de Técnicas y Dinámicas*. México: ECOSUR.

González, Z. A., González, R.. V., Reyes, G. A., y Torres, R.C. (2015). *Violencia doméstica y prácticas parentales. Maltrato infantil y sus repercusiones emocionales y cognitivas*. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo II* (pp.33-47). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

Larroyo, F. (1976) *Historia general de la pedagogía*. México: Porrúa.

Märtin, D. y Boeck, K. (2007) *EQ. Qué es inteligencia emocional. Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. EDAF: España.

Martínez, F. R. y Vargas, U. I. (2016). *Violencia Familiar*. (Tesis de licenciatura). Los Reyes Iztacala, Edo. De México, UNAM, FESI. 107 pp.

Maya, B. (2003) *El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Colombia: Cooperativa Magisterio.

Medina, A. J. L. (2015). *Trauma psíquico*. Madrid, España: Paraninfo S.A.

Mesa P. y Moya, L. (2010). Consecuencias neurobiológicas del maltrato infantil. En Moya A. L.(coord.) *Psicobiología de la violencia*. (pp. 53-68)[s.l.]: Pirámide.

Mercè, C. M. (2002) *Crisis Emocionales: La inteligencia Emocional aplicada a situaciones límite*. Barcelona: Amat Editorial.

Milner, S. J. Y Crouch, L. J. (2004). *El perfil del niño víctima de violencia*. En Sanmartín J. (coords.) *El laberinto de la violencia*. (pp. 47-55). España.: Ariel.

Moore, T.W. (1980) *La estructura de la teoría de la educación*. En *Introducción a la teoría de la educación* (pp.25-40). Madrid: Alianza.

Moreno, M. J.M. (2002). *Maltrato infantil*. Madrid: EOS.

Moya, A. L. (2010). *El cerebro violento*. En Moya A. L.(coord.) *Psicobiología de la violencia*. (pp.35-52)[s.l.]: Pirámide.

Murueta, R. E. (2015) *Alternativas frente a la violencia social desde la teoría de la praxis*. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo I* (pp. 1-26). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

Pallarés, M. (2010) *Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman*. España: Marge Books

Pasillas, M. A. (2009) *Estructura y modo de ser de las teorías pedagógicas*. En Fernández R. H., Ubaldo P. S. y García P. O. (coords.) *Pedagogía y prácticas educativas* (pp.11-45). México: UPN.

Pasut, M. y Ferreyra, H. (1998) *Técnicas grupales: elementos para el aula flexible*. México: Ediciones Novedades Educativas de México.

Pintor, S. B., López, P. J., Villalón, S. S., y Medellín, F. M. (2015). *Violencia en la familia: trauma y victimización. Una mirada sistémica*. En Murueta R. E. Y Orozco

G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo II* (pp.1-15). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

Rébsamen, E. (2011) *La pedagogía moderna*. En Guevara N. G., *Clásicos del pensamiento mexicano (antología histórica)*, (pp.107-119). México: Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México, SEP.

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006) *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. España: Paidós.

Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción*. México: McGrawHill.

Tenorio, C. B., Jacobo, J. M., Vázquez G. I. Y Manzo C. Ma.del C. (2015) *Efectos de la violencia en la subjetividad infantil*. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo I* (pp.133-157). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

Renom, A. (coord.) (2007) *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)* España: Wolters Kluwer.

Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.) (2012) *La expresión corporal en la enseñanza universitaria*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.

Sanmartín, J. (2004). *Agresividad y violencia*. En Sanmartín J. (coord.) *El laberinto de la violencia*. (pp. 21-46).España.: Ariel.

Sperling, P. A. (1976) *Psicología simplificada*. México: Compañía General de Ediciones.

Steiner, C. (2011) *Educación emocional*. España: Jeder.

Uribe, P. F. (2015) *Consideraciones sobre la violencia*. En Murueta R. E. Y Orozco G. M. (coords.) *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento Tomo I* (pp. 27-44). (2da. Ed.). México, D.F.: El manual moderno.

Ventosa, V. (2016) *Manual de técnicas de participación y desarrollo grupal*. Madrid: Pirámide

Zarzar Charur, C. (2009) *Habilidades básicas para la docencia*. México: Patria.

Referencias electrónicas:

Alfaro A. y Badilla, M. (2015) *El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana*. *Revista Electrónica Perspectivas* Universidad Nacional Costa Rica (Núm. 10) Ed. 10, pp.81-146. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/perspectivas/article/view/6751>

Bisquerra, R. (2003) *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, (Núm.1), pp.7-43. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (s.a) *Sección Aplicaciones de la educación emocional*. Recuperado de: <http://sentirypensar.aprenderapensar.net/2011/02/02/aplicaciones-de-la-educacion-emocional/>

Cámara de Diputados. Congreso de la Unión.(2015) *Boletín n° 5212. México ocupa el primer lugar en violencia física, abuso sexual y homicidio de menores de 14 años*. México, CDMX. Recuperado de: <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2015/Marzo/04/5212-Mexico-ocupa-el-primer-lugar-en-violencia-fisica-abuso-sexual-y-homicidio-en-menores-de-14-anos>

Careaga, Sica. Cirilo y Da Luz (2006) *Aporte para diseñar e implementar un taller. 8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC) 2das Jornadas de Experiencias educativas en DPMC*. Recuperado de: http://www.dem.fmed.edu.uy/Unidad%20Psicopedagogica/Documentos/Fundamentacion_talleres.pdf

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM). (s.a) Sección Orientación, *Tipos de violencia*. Recuperado de: <http://www.conavim-portal.segob.gob.mx/Portal/PtMain.php?nldPanel=98>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM). (s.a) Sección *Aprende a reconocer los tipos de violencia*. Recuperado de: http://www.conavim.gob.mx/es/CONAVIM/Aprende_a_reconocer_los_tipos_de_violencia

Dosabrazos (2013, noviembre, 8) *Optimismo inteligente* [Archivo de vídeo]
Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4SnJjLc7-0E>

Fernández, C. J. y Edo, S. (1994) *Emociones y salud. Anuario de Psicología* Facultad de Psicología, Universitat Autònoma de Barcelona. (Núm. 61) pp. 25-62.
Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61117/88851>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Comité español. (2006). *Convención sobre los Derechos del Niño*, Artículo 19. Madrid. Recuperado de: <http://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2014). *Pobreza y*

derechos sociales de niñas, niños y adolescentes en México, 2014. Recuperado de: https://www.unicef.org/mexico/spanish/MX_Pobreza_derechos.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Comunidad Valenciana (2007) *Nuestro derecho a ser protegidos de la violencia: actividades para aprender y actuar dirigidas a niños, niñas y adolescentes*. Perú: Social Advocacy and Virtual Education Marketing. Recuperado de: https://www.unicef.org/lac/Nuestros_Derechos.pdf

Fundación Educación Emocional. Sección Quiénes somos, *¿Qué es educación emocional?*. Recuperado de: <http://fundacioneducacionemocional.org/fundacion/>

Ghiso, A. (1999) *Acercamientos: el taller en procesos de investigación interactivos. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*. Vol. V, (Núm. 9), pp. 141-153. Universidad de Colima Colima, México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/316/31600907.pdf>

Grupo educare. (2012, julio, 12). *Inteligencias múltiples* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=r26_aNFc2as

Grupo educare. (2011, septiembre, 26). *¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia?* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=17Dly3Qo48s>

Hogares Providencia I.A.P. *Informe Anual 2009*. Recuperado de: 30pp <http://www.hogaresprovidencia.com.mx/folletos%20informativos/informe%20anual%202009%20hogares%20providencia.pdf>

Hogares Providencia I.A.P. *Informe Anual 2015*. Recuperado de: 48pp <http://www.hogaresprovidencia.com.mx/folletos%20informativos/Informe%20Anual%202015%20HOGARES%20PROVIDENCIA.pdf>

Hogares Providencia, (s.a). Sección Filosofía institucional, *Metodología*. Recuperado de: <http://www.hogaresprovidencia.com.mx/Metodologia.html>

Hogares Providencia, (s.a). Sección Filosofía institucional, *Proceso*. Recuperado de: <http://www.hogaresprovidencia.com.mx/Proceso.html>

Hogares Providencia, (s.a). Sección Nuestra Historia, *Padre Chinchachoma*. Recuperado de: <http://www.hogaresprovidencia.com.mx/Historia.html>

Hogares Providencia, (s.a). Sección Objetivos, *Objetivo general*. Recuperado de: <http://www.hogaresprovidencia.com.mx/Objetivos.html>

Humanium, Juntos por los derechos del niño. (s.a). Sección Temas, *Niños de la calle*. Recuperado de: <http://www.humanium.org/es/ninos-calle/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2016). *Estadísticas a propósito del día del niño (30 de abril)*. Aguascalientes, AGS. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/niño2016_0.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2016). *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre)*. Aguascalientes, AGS. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/violencia2016_0.pdf

Mayer , J. D. & Salovey, P. E (1997) *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D.J. Sluyter, (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. [¿Qué es inteligencia emocional?. En P. Salovey y D.J.Sluyter, (eds.) Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas] (p. 3-31) New York: Basic Books. Recuperado de: http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf

Traducción propia.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). *Emotional intelligence*. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence* [Inteligencia Emocional. En R. J. Sternberg y S. B. Kaufman (Eds.), Manual de inteligencia de Cambridge] (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press. Recuperado de: <http://ei.yale.edu/writer/caruso-d-r/page/2/>
Traducción propia.

Open mind. *Imagen del cuerpo humano*. [Figura 4] Recuperado de: <https://openmindaac.com/2014/10/11/que-tanto-quieres-a-tu-cuerpo/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO). (s.a). Sección Educación de Niños Necesitados, *Niños de la calle*. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/social-and-human-sciences/themes/fight-against-discrimination/education-of-children-in-need/street-children>)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.a). Sección Temas de salud, *Maltrato de menores*. Recuperado de: http://www.who.int/topics/child_abuse/es/

Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.a) Sección Temas de salud, *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado de: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.a) Sección Temas de salud, *Violencia*. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/violence/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud: Resumen. Clasificación de la Violencia*. (p.6). [Figura 2.] Washington, D.C. Recuperado de:

http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf

Ramírez, N., Urbieto, P., Márquez, A., Guzmán, R. y Elizarrarás, M.J. Aldeas Infantiles SOS. (2009). *Estatus de la infancia – México. Análisis de la Situación de los Derechos de los niños y niñas privados del cuidado parental o en riesgo de perderlo.* México. Recuperado de: <https://www.aldeasinfantiles.org.mx/getmedia/65e928cf-de01-4f02-a5ea-82426b01880e/Status-de-la-infancia-en-Mexico.pdf?ext=.pdf>

Rodríguez, C., A. (4 de abril de 2013). *Huérfanos, 1.8 Millones De Niños Mexicanos.* Excélsior. sec. Especiales. Recuperado de: <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/04/28/896348>

Salovey, P. & Mayer, J.D., (1990) *Emotional Intelligence. Imagination, cognition, and Personality*, 9,(3), [Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad.] (pp. 185-211) Recuperado de <http://dmcodysey.org/wp-content/uploads/2013/09/EMOTIONAL-INTELLIGENCE-3.pdf> Traducción propia.

Secretaría de Gobernación (SEGOB). (2016) *Informe de víctimas de homicidio, secuestro y extorsión 2016, Reporte mensual del número de víctimas de homicidio, secuestro y extorsión en averiguaciones previas y carpetas de investigación iniciadas por las agencias del Ministerio Público de cada entidad federativa.* Recuperado de: http://secretariadoejecutivo.gob.mx/docs/pdfs/victimas/Victimas2015_122015.pdf

Secretaría de Gobernación (SEGOB) (s.a) *Sección Violencia emocional, física, sexual y económica.* Recuperado de: http://www.reformapolitica.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Violencia_emocional_fisica_a_sexual_y_economica

Sotelo, M. T. y Fundación En Pantalla Contra la Violencia Infantil (FUPAVI). (2015). *Diagnóstico Situación de la Infancia en México. Maltrato Infantil Urgencia Nacional*. Recuperado de: <http://fundacionenpantalla.org/articulos/pdfs/situacion-infancia-mexico-2014.pdf>

Thorndike, E. L., (1920) *Intelligence and its uses*. [La inteligencia y sus usos] Harper's Magazine, 140, (pp. 227-235). Recuperado de: <http://www.unz.org/Pub/Harpers-1920jan-00227> Traducción propia.

Ting Chian Tey. (2010). *El puente* (publicado el 1 de sep. de 2014 por AnimalCare Descuentos) [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZYGWQ2J7gpk>

Vecina J., M L. (2006) *Emociones positivas*. Papeles del Psicólogo. Vol. 27, (Núm.1), pp.9-17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>

Violencia e Imperialismo. [s.fma.] Recuperado de: <http://cedoc.cies.edu.ni/digitaliza/t12/t12-l.pdf>

Anexos.

Anexo 1.

Sesión 1. Encuadre.

Objetivos:

- Presentar a los involucrados en el taller.
- Presentar los contenidos del taller a los participantes.
- Establecer las reglas de convivencia del taller.
- Conocer y registrar las expectativas de los participantes acerca de éste.

Actividad 1: Se adaptará la técnica “encuadre” (Zarzar, 2009, p.51). La facilitadora del taller se presenta y da la bienvenida a los participantes al Taller de educación emocional para la prevención de la violencia en Hogares Providencia I.A.P. Los involucrados en el taller se sentarán en círculo y cada uno se presentará mencionando su nombre, edad y al menos dos cosas que disfrute hacer.

Actividad 2: Se expondrán los contenidos del taller (programa sintético) brevemente a través de una presentación con diapositivas donde se aborde qué se va a trabajar, cómo y por qué. Se presentará la libreta de apoyo donde los participantes deberán registrar algunas actividades del taller.

Actividad 3: Se formarán grupos de 5 a 6 personas donde los participantes discutirán las reglas que consideren necesarias para trabajar satisfactoriamente a lo largo del todo el taller. Determinarán y anotarán las reglas en rotafolios de papel. Al terminar, cada equipo pasará al frente a exponer sus reglas y de todas se elegirán las que no se repitan para elaborar un reglamento general con el que deberán comprometerse. Se repartirán las reglas resultantes a cada equipo para que en nuevos rotafolios las anoten y se realice un reglamento general que se pondrán a la vista de todos en cada sesión del taller.

Actividad 4: Al terminar la exposición, se entregará a los participantes la Actividad 1. Hoja de expectativas (Anexo 2) y cada uno deberá responderla de manera individual. Se dialogará acerca de sus respuestas para conocer qué esperan del taller y se solicitará la Actividad 1 resuelta como producto de evaluación, la cual se regresará en la siguiente sesión.

Anexo. 2

Actividad 1. Hoja de Expectativas.

Nombre del participante personalizado.

Edad: _____

Menciona al menos dos cosas que disfrutes hacer:

Por favor responde con sinceridad, tus respuestas serán respetadas, valoradas y tomadas en cuenta.

¿Qué llamó tu atención de los contenidos presentados?

¿Qué te disgustó de los contenidos presentados?

¿Qué te gustaría trabajar en el taller?

¿Qué esperas de la facilitadora?

¿Qué esperas del taller?

¿Qué esperas de tus compañeros en el desarrollo del taller?

En general, ¿te agrada la idea del taller?

¿Tienes algún comentario, propuesta o interés específico? Puedes anotarlo en este espacio.

Anexo 3.

Sesión 2. Todos somos inteligentes.

Objetivos:

- Conocer la definición de inteligencia.
- Acercar teóricamente a los participantes a la educación emocional a través de los antecedentes de ésta.
- Aprender que todos somos inteligentes.

Actividad 1: Se realizará una lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿Qué es inteligencia?. Se asignarán dos participantes que registrarán en el pizarrón las ideas y palabras clave resultantes. Al terminar, se formará un concepto de inteligencia entre todos.

Actividad 2: Se expondrá el concepto de inteligencia y los antecedentes de la educación emocional (inteligencias múltiples e inteligencia emocional) a través de una presentación con diapositivas. Se proyectarán los videos “Inteligencias múltiples” (Grupo educare, 2011) y “¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia?”. (Grupo educare, 2012)

Actividad 3: Se formarán grupos de 4 a 6 personas donde todos los participantes discutan sobre lo visto en los videos y la exposición; sobre lo que entendieron y no entendieron de los temas expuestos. En una hoja, se anotarán las dudas de todos los integrantes de cada grupo y se presentarán por turnos a los demás equipos. Los demás equipos intervendrán para despejar las dudas de sus compañeros hasta que se hayan resuelto las dudas de todos los equipos.

Actividad 4: Cada participante llenará la Actividad 2. Lista de habilidades considerando las habilidades personales que considere tener y las habilidades que

le gustaría tener, anotando a un lado qué puede hacer para trabajarlas o desarrollarlas.

Anexo 4.

Actividad 2. Lista de habilidades.

Nombre: _____

Todos somos buenos en algo, pero yo soy especialmente bueno en:

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Me gustaría ser bueno en:	Para lograrlo debo trabajar en:
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Anexo 5.

Sesión 3. Inteligencia emocional.

Objetivos:

- Profundizar en el concepto de inteligencia emocional.
- Abordar el tema de educación emocional desde la teoría.

Actividad 1: Se proyectará el video “el puente” (Ting Chian Tey, 2010) y se reflexionará sobre lo que representa o quiere decir. Se discutirá con los participantes sobre lo que entendieron.

Actividad 2: Se construirá el concepto de inteligencia emocional de manera grupal a través de la técnica “integrando términos” (Pasut y Ferreyra, 1998, p.77). Se escribirá en el pizarrón el término “inteligencia emocional”. Se entregará a los participantes cinco tarjetas a cada uno en las que deberán escribir palabras o ideas que se relacionen con el término escrito en el pizarrón. Al terminar, todas las tarjetas se meterán en una caja. Se formarán equipos de 4 a 6 personas y se les entregará cierto número de tarjetas sin que las ideas o palabras escritas se repitan. Cada grupo deberá trabajar la definición del término escrito en el pizarrón con base en la información de las tarjetas. Al finalizar todos los grupos presentarán sus definiciones y se formará un concepto general partiendo de todas sus definiciones.

Actividad 3: Se planteará la pregunta ¿Qué podemos hacer para desarrollar inteligencia emocional?. En los mismos grupos discutirán por 10 minutos sobre la respuesta a esta pregunta. Se realizará una lluvia de ideas, se tomarán las ideas más relevantes y se guiará hacia el concepto de educación emocional. Se establecerá la relación de ambos términos por parte de la facilitadora.

Actividad 4: Cada participante de los equipos formados se numerarán del 1 al 6 y cambiarán de integrantes según el número que les corresponde, (todos los “1” juntos, los “2” juntos y así sucesivamente), esto con la idea de enriquecer el trabajo y compartir las ideas discutidas en cada equipo anterior. Ya formados los nuevos equipos, se realizará la Actividad 3 ¿Qué aprendí hoy?.

Anexo 6.

Actividad 3. ¿Qué aprendí hoy?

Lean las preguntas. Compartan sus definiciones propias y resuelvan las preguntas en equipo.

¿Qué es educación emocional?

¿Qué es inteligencia emocional?

¿Por qué creen que es importante desarrollar inteligencia emocional?

¿Cómo podemos desarrollar inteligencia emocional?

Anexo 7.

Sesión 4. Violencia.

Objetivos:

- Reconocer qué es la violencia.
- Reconocer los tipos de violencia basados en la naturaleza o modo de ejercerse.
- Reconocer que la violencia en cualquiera de sus formas nos afecta a todos.

Actividad 1: Se realizará una lluvia de ideas para formar un concepto de violencia. Se presentarán dos definiciones de violencia a través de diapositivas para complementar el concepto que se formó en grupo. Se preguntará a los participantes si están de acuerdo con los conceptos presentados, se compararán con el que elaboramos en equipo y se complementará de ser necesario.

Actividad 2: Los participantes formarán equipos de 4 a 6 personas y discutirán sobre los tipos de violencia que conocen y cómo es que afectan a las víctimas. En un pliego de papel bond anotarán los tipos de violencia que identificaron y los compartirán con los demás equipos.

Actividad 3: Los participantes anotarán en la Actividad 4. Tipos de violencia (Anexo 8) cuatro ejemplos de violencia; escribirán el tipo de violencia que se ejerce, sus consecuencias, cómo creen que puedan sentirse las víctimas y por qué consideran que se sienten de esa manera. Al finalizar, se reflexionará y dialogará sobre las consecuencias de la violencia en la vida de las personas.

Anexo 8.

Actividad 4. Tipos de violencia.

Nombre: _____.

Anota lo que se pide. Si necesitas más espacio puedes utilizar hojas blancas.

Ejemplo de violencia.	Tipo de violencia.	Consecuencias.	¿Cómo se siente?	¿Por qué lo considero así?

Anexo 9.

Sesión 5. ¿Cómo afecta la violencia nuestras vidas?

Objetivos:

- Comprender que la violencia nos afecta a todos.
- Encontrar alternativas a la violencia.

Actividad 1: Se realizará la técnica “el puño” (UNICEF, 2007, p.55) Se formarán parejas. Un participante de cada pareja cierra el puño y el otro participante deberá abrírselo en menos de un minuto. Al terminar el tiempo, se les pedirá contar lo que hicieron para abrir el puño, si lo lograron o no y por qué. Se comentará la experiencia y se reflexionará acerca de los modos de actuar. La respuesta a tal actividad es pedirle al compañero que por favor abra el puño.

Actividad 2: Técnica Descubriendo problemas (Pasut y Ferreyra, 1998, p.63). Se presentará la pregunta: ¿Cómo nos afecta la violencia?. Los participantes del taller deberán reflexionar sobre la respuesta. Cada participante escribirá en hojas blancas al menos 5 enunciados que respondan a la pregunta. Formarán parejas y discutirán sobre sus enunciados, si surgen más ideas durante la discusión podrán registrarlas. Se formarán cuartetos y volverán a discutir sobre los enunciados que escribieron, si así lo desean podrán agregar nuevas ideas. Realizarán una única lista por equipos ordenando las respuestas según su importancia identificando el problema de la violencia en nuestras vidas. Cada equipo presentará sus trabajos y se realizará una única lista tomando las ideas que no se repitan en papel bond que estará a la vista de todos en cada sesión.

Actividad 3: Se realizará adaptación de la actividad “De acuerdo- desacuerdo” (Actividad 5) (UNICEF, 2007, p.28). Se leerán en voz alta oraciones que hablen de violencia y se pedirá a los participantes que marquen en la hoja según consideren

su posición respecto al contenido de cada oración. Tendrán 20 minutos para completar las respuestas de la actividad. Al finalizar, se comentarán sus respuestas.

Actividad 4: Se formarán grupos de discusión de 4 a 6 personas en torno a la pregunta ¿Qué podemos hacer contra la violencia?. Anotarán las ideas que tengan y se presentarán a los demás equipos. Se formará una lista entre todos los participantes del taller y se realizarán carteles para difundir la información en toda la institución.

Anexo 10.

Actividad 5. De acuerdo-desacuerdo.

Nombre: _____

Oración 1. Las groserías son inofensivas. Cuando alguien me insulta no me afecta.

De acuerdo	Desacuerdo	No sé

¿Por qué?

Oración 2. Los golpes, pellizcos, jalones de cabello, empujones, etc., son agradables.

De acuerdo	Desacuerdo	No sé

¿Por qué?

Oración 3. El castigo físico como golpes o cachetadas pueden utilizarse si ayuda a que los niños, niñas y adolescentes aprendan. (UNICEF, 2007, p.28)

De acuerdo	Desacuerdo	No sé

¿Por qué?

Oración 4. Cuando alguien me omite o ignora no ejerce ningún tipo de violencia.

De acuerdo	Desacuerdo	No sé

¿Por qué?

Oración 5. Presenciar cualquier acto de violencia no me afecta.

De acuerdo	Desacuerdo	No sé

¿Por qué?

¿Qué piensas de la violencia? ¿Cómo nos afecta la violencia?

Anexo 11.

Sesión 6. Emociones

Objetivos:

- Conocer qué son las emociones.
- Conocer las funciones de las emociones.
- Conocer los tipos de emociones: básicas, complejas, positivas y negativas.

Actividad 1: Se adaptará la técnica “palabras clave” (Gómez, 2007, p.17) para trabajar en esta sesión. Se presentará la pregunta ¿Qué son las emociones?. Cada participante deberá anotar una palabra o una breve frase que responda a la pregunta en una hoja blanca. Cada participante expondrá su palabra o frase y la relación que tenga con la pregunta. En el pizarrón se anotarán las palabras clave y se formará un concepto entre todos los participantes. Deberán anotarlas individualmente en sus hojas.

Actividad 2: La facilitadora del taller expondrá brevemente el concepto de emoción, los tipos de emociones y algunas de sus funciones con apoyo del pizarrón y plumones. Individualmente anotarán en su libreta de apoyo la información que consideren pertinente para elaborar un resumen.

Actividad 3: Se adaptará la Técnica “La flor” (Pasut y Ferreyra, 1998, p.71). Se repartirán tarjetas de diferentes colores a los participantes. Cada participante tendrá todas sus tarjetas de un mismo color, todos los participantes tendrán igual número de tarjetas. Se formarán equipos de acuerdo al color de tarjetas. En el pizarrón se pondrán cartulinas circulares que representen el centro de la flor con la palabra “emociones”, según los equipos formados. Cada equipo deberá discutir sobre las emociones que conozca y deberán escribir una emoción que conozca en

cada tarjeta, las cuales representarán un pétalo. Los participantes deberán formar una flor con sus tarjetas. Cada equipo exhibirá las emociones que anotaron en los pétalos de su flor.

Actividad 4: Se explicarán cuatro tipos de emociones: básicas, secundarias, positivas y negativas; con base en la información, los equipos dividirán las emociones. Se pedirá a un equipo formar una flor de emociones básicas, a otro formar una flor de emociones complejas, otro equipo deberá formar una flor de emociones positivas y el último de emociones negativas. Podrán intercambiar sus tarjetas para formar las flores. Cada flor se pegará en rotafolios de papel y se tendrán a la vista en cada sesión.

Anexo 12.

Sesión 7. Emociones básicas.

Objetivos:

- Identificar y nombrar las emociones básicas.
- Reconocer las expresiones faciales y reacciones corporales que resultan de las emociones.
- Reconocer situaciones que produzcan estas emociones.

Actividad 1: Se formarán parejas. Se elegirá a un participante por pareja y se le darán las tarjetas de emociones básicas del Anexo 13. Este participante verá la primer tarjeta y deberá expresar con su cara y cuerpo, sin hablar, la emoción que se le presente; su compañero tendrá que anotar en una hoja el número y nombre de la emoción que se presenta sin dejar ver a su compañero. Y así sucesivamente hasta haber visto y representado todas las tarjetas. A continuación, se cambiarán de parejas y se repartirán tarjetas a los participantes que no las han tenido. El ejercicio se repetirá invirtiendo papeles.

Actividad 2: Detrás de cada tarjeta los participantes anotarán individualmente situaciones que les hayan causado esas emociones. Si así lo desean pueden compartirlo con todo el grupo.

Actividad 3: Al terminar, cada participante deberá resolver la Actividad 7 Las emociones y mi cuerpo. Formarán equipos de 4 a 6 personas para discutir las respuestas de su actividad. Se compartirán las experiencias de la dinámica con todo el grupo. Identificaremos cómo experimentamos las emociones en nuestra cara y cuerpo.

Anexo 13.

Actividad 6. Tarjetas de emociones básicas.

Emociones Básicas	1) Sorpresa	2) Amor
3) Miedo	4) Alegría	5) Tristeza
6) Asco	7) Vergüenza	8) Ira

Parte posterior de las tarjetas.

Emociones Básicas. Anota algunas situaciones que te han causado estas emociones.	1)Sorpresa	2)Amor
3)Miedo	4)Alegría	5)Tristeza
6)Asco	7)Vergüenza	8)Ira

Anexo 14.

Actividad 7. Las emociones y mi cuerpo.

¿Qué sentí en mi cuerpo cuando representé cada emoción?. Escribe la emoción en el lugar del cuerpo donde la experimentaste. Puedes escribirla en más de un lugar.

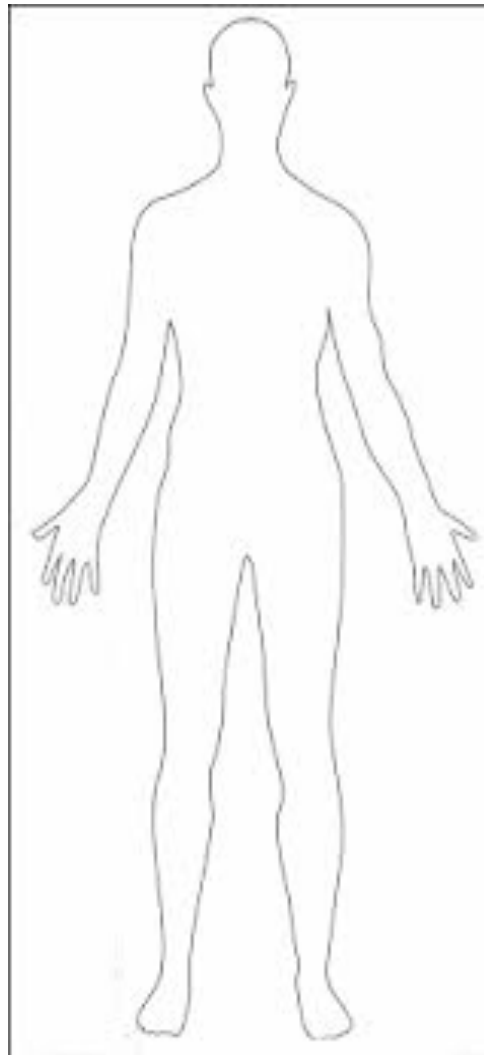


Figura 4. Open mind. Imagen del cuerpo humano. Recuperado de: <https://openmindaac.com/2014/10/11/que-tanto-quieres-a-tu-cuerpo/>

Anexo 15.

Sesión 8. Conociendo emociones.

Objetivos:

- Conocer e identificar emociones.
- Identificar situaciones que las han causado.
- Reconocer las emociones que han experimentado los participantes.
- Presentar y conocer una gama más amplia de emociones.

Actividad 1: Adaptación de la técnica “asociación de ideas” (Ventosa, 2006, p.67). En el centro de una cartulina se escribirá la palabra emoción. Los participantes formarán un círculo y se irá pasando la cartulina a cada participante quien tendrá que decir una emoción que conozca y posteriormente escribirla en la cartulina. Se realizarán las rondas necesarias.

Actividad 2: Se formarán equipos de 4 a 6 personas. Se repartirán diccionarios, bolígrafos y tarjetas de colores a cada equipo. Con la lista que surja de la actividad anterior, se le asignará a cada equipo igual cantidad de emociones. Los integrantes deberán buscar la definición de todas las emociones en el diccionario, podrán repartirse las emociones entre los miembros del grupo para realizar la búsqueda. En cada tarjeta anotarán una emoción y su definición. Al terminar, compartirán con su mismo equipo las emociones y sus definiciones. Se compartirán las emociones y sus definiciones con el grupo.

Actividad 3: Se realizará un cartel con las tarjetas de la actividad anterior, para compartir con toda la institución.

Anexo 16.

Sesión 9: Cómo expreso mis emociones.

Objetivos:

- Reconocer la forma en que se expresan algunas emociones.
- Reconocer las emociones que han experimentado los participantes.
- Reconocer las consecuencias de la conducta generada por las emociones.
- Encontrar alternativas para actuar ante determinadas situaciones.

Actividad 1: Los participantes deberán resolver individualmente la Actividad 8 Mis emociones (Anexo 17), a la par deberán reflexionar individualmente sobre situaciones que les han causado ese tipo de emociones. En grupo comentaremos qué reacciones les causaron las emociones y si quieren podrán comentar la situación que las haya generado. Se hará un registro de las reacciones por parte de la facilitadora. Se reflexionarán y discutirán grupalmente las reacciones registradas y sus consecuencias.

Actividad 2: Individualmente resolverán la Actividad 9 Mis acciones (Anexo 18). Al terminar se compartirán y reflexionarán en grupo las alternativas que pueden tener ante ciertas situaciones cotidianas que podrían causar problemas.

Anexo 17.

Actividad 8. Mis emociones.

A continuación se presenta una lista con emociones.

- Marca con color rojo las emociones que has experimentado cuando suceden cosas que no te gustan.
- Marca con color verde las emociones que has experimentado cuando sucede algo que te agrada.
- Encierra en un círculo de color amarillo las emociones que experimentas más a menudo.
- Encierra en un círculo morado las emociones que quisieras dejar de sentir.
- Encierra en un círculo rosa las emociones que quisieras experimentar más a menudo.
- Encierra en un círculo verde claro las que te perjudican y con azul las que te benefician de alguna manera.

<ul style="list-style-type: none">• celos• soledad• pesimismo• decepción• egoísmo• duelo• disgusto• caridad• euforia• felicidad• paz• compasión• gratitud• cólera• furia	<ul style="list-style-type: none">• indignación• ternura• esperanza• alegría• estima• admiración• regocijo• humor• cariño• armonía• miedo• ansiedad• angustia• culpa• desesperación• vergüenza• resentimiento• entusiasmo	<ul style="list-style-type: none">• exasperación• frustración• pena• melancolía• desaliento• aversión• tensión• temor• horror• pánico• estrés• depresión• odio• ira• envidia• rencor• rabia	<ul style="list-style-type: none">• capricho• alivio• dicha• afecto• alivio• tristeza• asco• empatía• bondad• amor• placer• fe
--	--	---	---

Si falta alguna emoción puedes anotarla y marcarla con el color correspondiente.

Anexo 18.

Actividad 9. Mis acciones.

Con base en las siguientes situaciones analiza y responde.

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué hago normalmente?
- ¿Qué consecuencias tienen o podrían tener esas acciones?
- ¿Cómo me perjudican o benefician las consecuencias de mis actos?
- ¿Qué podría hacer para evitar esas acciones en caso de que me perjudiquen?
- ¿Hay violencia en mis acciones?
- ¿Debería cambiar la forma en que actúo? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones podría tener para no ser afectado?

Situación.	¿qué debo hacer para no ser afectado por mis emociones?
1. Si tengo mucha tarea...	
2. Si me regañan injustamente...	
3. Si me abrazan...	
4. Si me elogian...	
5. Si no tengo lo que quiero...	
6. Si me gritan...	
7. Si alguien me insulta...	
8. Si alguien me pega...	
9. Si estoy con mis amigos pasándola bien...	
10. Cuando alguien me defrauda...	
11. Si tengo muchos deberes...	
12. Si sucede alguna situación injusta...	

Si quieres puedes mencionar más situaciones que consideres hacen falta.

Anexo 19.

Sesión 10. Emociones y sus efectos.

Objetivos:

- Conocer la relación pensamientos, acciones y emociones.
- Conocer las fortalezas y debilidades de los participantes de las experiencias emocionales personales.

Actividad 1: Lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿Qué relación tienen las emociones con nuestros pensamientos y nuestras acciones?.

Actividad 2: Se formarán equipos de 4 a 6 personas y discutirán las preguntas ¿cómo mis emociones afectan mis pensamientos?, ¿cómo mis emociones afectan mis acciones? y ¿qué puedo hacer para que esta relación me beneficie?. A partir de los resultados de la actividad realizarán un cartel sobre el tema para compartir con la institución.

Actividad 3: Se realizará de manera individual un análisis con base en los resultados de las sesiones pasadas, adaptando la herramienta FODA como se muestra en el Anexo 20, para que cada participante, a partir de su experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar, identifique sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. A partir de este análisis se buscará remarcar las fortalezas y las oportunidades de los participantes; y se trabajará con las debilidades y la disminución de amenazas. Al terminar, podrán compartir con el grupo su actividad.

Anexo 20.

Análisis FODA de mis emociones y mis acciones.

El análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) es una herramienta que nos permite evaluar situaciones para mejorarlas y lograr objetivos. En este caso específico, nos permitirá analizar la forma en que nuestras emociones y nuestras acciones nos benefician o afectan y podremos conocer las cuestiones que debemos trabajar para lograr identificar, controlar y usar a favor nuestras emociones y nuestras acciones, y así, lograr bienestar general; entendiendo a éste como un estado físico y mental de tranquilidad ante cualquier situación que se presente en nuestras vidas. A continuación se presenta una tabla que deberás copiar y llenar en tu libreta de apoyo con base en las sesiones anteriores. Piensa en las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que tienes con la forma de reaccionar ante ciertas emociones y situaciones y anótalas donde corresponda.

Mis emociones y mis reacciones.	
Fortalezas: las emociones y acciones que me benefician porque puedo manejarlas adecuadamente.	Debilidades: las emociones y acciones que debo trabajar para mejorar.
Oportunidades: las emociones y acciones que me permiten estar bien conmigo mismo y con los demás.	Amenazas: las emociones y acciones que me dañan y dañan a los demás.

Anexo 21.

Sesión 11. Mis fortalezas y oportunidades.

Objetivos:

- Identificar fortalezas y oportunidades de su experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar.
- Trabajar en las fortalezas y oportunidades que deriven de ésta.
- Aprender a potenciar y aprovechar sus fortalezas y oportunidades.

Actividad 1: Se trabajará con el análisis FODA de la sesión anterior. Cada participante se enfocará y repasará las fortalezas y oportunidades de su experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar, si es necesario podrán completar con más información.

Actividad 2: Se realizará una lluvia de ideas en torno a las preguntas ¿qué puedo hacer para potenciar mis fortalezas? y ¿qué puedo hacer para aprovechar mis oportunidades?.

Actividad 2: Se realizará individualmente la Actividad 10. Potenciar y aprovechar mis fortalezas y oportunidades. Al terminar, se formarán parejas para compartir y discutir sus respuestas.

Anexo 22.

Actividad 10. Potenciar y aprovechar mis fortalezas y oportunidades.

Anota en las columnas que corresponde tus fortalezas y oportunidades emocionales y cómo puedes potenciar o aprovechar cada una de ellas para estar y sentirte bien.

Mis fortalezas	Cómo potenciarlas	Mis oportunidades	Cómo aprovecharlas

Anexo 23.

Sesión 12. Debilidades y amenazas de mis emociones.

Objetivos:

- Reconocer los puntos débiles de las emociones y las acciones de cada participante.
- Reconocer las amenazas de las emociones y las acciones de cada participante.
- Reconocer la violencia en las acciones que tienen los participantes a partir de las emociones.
- Encontrar las alternativas en las formas de actuar y sentir.

Actividad 1: Se trabajará con el análisis FODA de la sesión anterior y cada participante se enfocará en las debilidades y amenazas de su experiencia personal con las emociones y sus formas de actuar. Individualmente trabajarán con la Actividad 11. Las debilidades y amenazas de mis emociones y acciones. (Anexo 24), donde deberán escribir información nueva o copiar la que tenían en el FODA anterior, identificando la violencia que pueda haber en éstas. Al terminar, formarán parejas e intercambiarán sus anexos, procurando que las fortalezas de uno sean las debilidades de otros para que puedan ayudarse y complementarse mejor. Cada participante leerá las debilidades y amenazas de sus compañeros y propondrá acciones que podrían hacer para trabajar con esas cuestiones. Intercambiarán de nuevo sus hojas y discutirán sobre el ejercicio.

Actividad 2: Se presentarán los resultados y se discutirán de manera grupal la violencia presente en cada acción.

Anexo 24.

Actividad 11. Las debilidades y amenazas de mis emociones y acciones.

Anota en las columnas que corresponde las debilidades y amenazas emocionales y cómo puedes trabajar o evitar cada una de ellas para estar y sentirte bien. Escribe una “V” en cada situación donde reconozcas violencia.

Mis debilidades	Cómo puedo trabajarlas	Mis amenazas	Cómo puedo evitarlas

Anexo 25.

Sesión 13. El semáforo emocional.

Objetivos:

- Separar lo que sentimos de lo que hacemos.
- Controlar las acciones impulsivas.
- Promover habilidades sociales.

Actividad 1: Se adaptará la actividad “semáforo emocional” (Renom, 2007, p.142) y se discutirá grupalmente la función de un semáforo. Se presentará la actividad a desarrollar y el Anexo 26.

Actividad 2: Se discutirán las emociones que irán en cada color del semáforo: en el rojo las que representen un peligro para la integridad de las personas, cuando una situación puede causar daño o perjudicar de alguna manera; en amarillo cuando no representan una amenaza pero ameritan una señal de alarma como en una situación que puede derivar en peleas o las emociones están por desbordarse; en verde todas aquellas emociones que representen bienestar o agrado. Se formarán equipos de 6 y 7 personas, en total deberán ser 3 equipos. A cada equipo se le asignará un color del semáforo y deberán realizar el círculo como deseen (colorear, pegar recortes del color asignado, pintar, etc.) y anotar las “indicaciones” de cada color:

- Color rojo: Si te encuentras con una emoción “roja”: Detente, apártate, identifica, respira y reflexiona. Pide ayuda, habla con alguien.
- Color amarillo: Si te encuentras con una emoción “amarilla”: Detente, identifica, respira y reflexiona. Si es necesario pide ayuda, habla con alguien.

- Color verde: Si te encuentras con una emoción “verde”: Disfruta, relájate, sonríe, comparte, recuerda, reflexiona, contagia.

En un rotafolio de papel deberán anotar los objetivos de cada color:

- Rojo: Identificar cuando mis emociones o alguna situación me va a dañar o perjudicar de alguna manera.
- Amarillo: Identificar cuando una situación puede derivar en peleas, no me agrada o mis emociones están por desbordarse.
- Verde: Identificar emociones y situaciones agradables.

En otro rotafolio anotarán las emociones que correspondan a cada color, consensuadas previamente. Se unirán las piezas de nuestro semáforo de la forma en que se muestra en el Anexo 26.

Actividad 3: Al terminar la actividad, se discutirán los resultados de ésta.

Actividad 4: Una vez terminado, se compartirá con la institución dejándolo a la vista de todos.

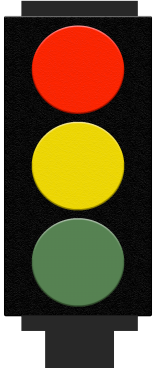
NOTA: en esta sesión los participantes deberán comunicarse y ponerse de acuerdo para realizar la actividad, con la intención de fomentar habilidades sociales de las competencias emocionales, como colaboración, cooperación, comunicación, trabajo en equipo, resolver conflictos, etc.

Anexo 26.

Actividad 12. Semáforo emocional.

Objetivos del semáforo emocional:

- Identificar las emociones que estoy experimentando.
- Identificar situaciones que me puedan perjudicar o beneficiar.
- Controlar mis emociones.
- Controlar mis impulsos.
- Separar lo que hacemos de lo que sentimos.

Emociones	Indicaciones	Objetivos
[Red]		[Red]
[Yellow]		[Yellow]
[Green]		[Green]

Anexo 27.

Sesión 14. Tomando decisiones.

Objetivos:

- Aprender a tomar decisiones.
- Tomar decisiones acertadas con base en experiencias previas.
- Trabajar la relación entre toma de decisiones y relaciones interpersonales.

Actividad 1: Se formarán equipos de 4 a 6 personas para realizar la Actividad 13. La importancia de tomar decisiones. Cada integrante de cada equipo deberá participar y aportar alguna situación personal que responda a cada enunciado. Cada uno de los participantes deberán responder individualmente en sus libretas de apoyo como se indica en la actividad.

Actividad 2: Al terminar la actividad 11, discutirán a partir de la pregunta ¿qué debo hacer para tomar una decisión?. Deberán profundizar en sus respuestas. Cada equipo presentará sus ideas y se discutirán con todo el grupo. Se consensuará una lista que contenga las ideas más relevantes de cada trabajo. Los equipos deberán realizar trabajos que quedarán a su criterio (carteles, mural informativo, etc.), para compartir con la institución, donde además de presentar la lista de pasos a seguir se plantee la importancia de tomar decisiones.

Anexo 28.

Actividad 13. La importancia de tomar decisiones.

A continuación se presentan enunciados incompletos. En equipos lean y comenten las respuestas; en sus libretas anoten el enunciado y completen los espacios faltantes de manera individual. Todos los integrantes del equipo deberán participar y aportar en cada enunciado.

- a) ¿Qué es tomar una decisión?
- b) ¿Por qué es importante tomar decisiones?
- c) ¿Cuándo podemos decir que hemos tomado una buena decisión?
- d) ¿Cuándo podemos decir que hemos tomado una mala decisión?
- e) ¿Qué debo hacer antes de tomar una decisión?
- f) Aprender a tomar decisiones es importante en muchos aspectos de nuestra vida, algunos ejemplos de esto son:

¿Recuerdan alguna situación o amistad que les haya causado problemas o que les haya beneficiado? Completen las siguientes oraciones con ejemplos reales.

- g) Existen situaciones, relacionadas con la toma de decisiones, que nos pueden perjudicar en muchas maneras, algunas de éstas son:
- h) Existen situaciones, relacionadas con la toma de decisiones, que nos pueden beneficiar, por ejemplo:
- i) Existen amistades que nos pueden causar problemas como: _____ ¿qué decisiones debes tomar en esos casos? _____.
- j) Existen amistades que nos pueden ayudar y beneficiar como:
- k) Tomar una buena decisión nos permitirá:
- l) Tomar malas decisiones o tomar a la ligera una decisión importante tiene consecuencias como:

Anexo 29.

Sesión 15. Aprender a decir No.

Objetivos:

- Aprender la importancia de saber decir NO.
- Identificar situaciones donde debemos decir NO.
- Aprender a decir NO.

Actividad 1: Se realizará una lluvia de ideas en torno a la pregunta ¿a qué situaciones debemos decir no?. En caso de ser necesario se propondrán las siguientes: consumo de drogas como alcohol, cigarrillos y otras; faltar a la escuela o a las clases; tener relaciones sexuales; robar y mentir.

Actividad 2: Se resolverá individualmente la Actividad 14 Situaciones que me perjudican (Anexo 30). Se formarán grupos de 4 a 6 personas para comentar y compartir sus respuestas. Al terminar, se comentará en grupo la actividad.

Actividad 3: Se resolverá en equipos la Actividad 15 No dejes que decidan por ti (Anexo 31). Cada equipo deberá tomar una situación diferente donde deban decir NO, se pondrán de acuerdo para actuarla y representar la forma en que dirían NO. Se comentarán en grupo las respuestas de la actividad.

Anexo 30.

Actividad 14. Situaciones que me perjudican.

En la vida siempre encontraremos personas o situaciones que pueden perjudicarnos a nivel físico y mental. Cuando no tomamos nuestras propias decisiones y dejamos que los demás decidan por nosotros, ya sea por caerles bien o por ceder a la presión que ejercen, las consecuencias pueden ser graves para nuestro bienestar físico y mental.

A continuación se presentan una serie de situaciones comunes que pueden perjudicarte y que seguramente encontrarás en algún momento de tu vida. En tu libreta de apoyo, anota éstas y algunas más de las resultantes de la lluvia de ideas. Después, anota y responde las siguientes preguntas por cada situación perjudicial.

Situaciones:

- Fumar
- Tomar alcohol
- Consumir drogas
- Tener relaciones sexuales
- Robar
- Mentir
- Faltar a clases o a la escuela
- Hacer algo que no quieres hacer

Preguntas:

1. ¿Qué pasa si digo NO?, ¿cómo me sentiré?.
2. ¿Qué pasa si digo SÍ?, ¿cómo me sentiré?.

Anexo 31.

Actividad 15. No dejes que decidan por ti.

En equipos comenten y respondan las siguientes preguntas en sus libretas de apoyo:

- ¿por qué permitimos que decidan por nosotros?
- ¿qué podemos hacer para no permitir que decidan por nosotros?
- ¿cuándo es necesario decir no?
- ¿por qué es importante decir no?
- ¿cómo podemos decir no?

Piensen en alguna situación o retomen una de las anteriores donde deban decir NO. Pónganse de acuerdo y preparen una presentación actuada de cómo dirían NO a esa situación en particular.

Anexo 32.

Sesión 16. Motivación y optimismo.

Objetivos:

- Conocer los conceptos de optimismo y motivación.
- Motivar a los participantes a realizar sus actividades cotidianas con actitudes positivas.
- Promover optimismo en los participantes.
- Generar automotivación.

Actividad 1: Se realizará una lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿qué es motivación?. Las ideas clave se anotarán en el pizarrón y se formará un concepto grupal.

Actividad 2: Se repartirán hojas de colores a los participantes y se les pedirá que las doblen por la mitad. En una de las mitades, los participantes deberán anotar las tareas que les cueste más trabajo realizar y en la otra mitad deberán anotar cinco cosas que los impulsen para seguir adelante. La cual podrán compartir en caso de así desearlo.

Actividad 2: Se proyectará el video “optimismo inteligente” (Dosabrazos, 2013). En el pizarrón se anotarán las siguientes tres preguntas: ¿qué relación hay entre optimismo y motivación?, ¿cómo puedo ser optimista? y ¿qué puedo hacer para mejorar mi entorno?. Se realizará una discusión en torno a las preguntas y se formarán equipos para elaborar carteles sobre las dos últimas preguntas.

Actividad 3: Se formarán equipos de 5 personas. Cada equipo deberá realizar al menos tres frases motivantes en hojas de colores para compartir con la institución.

Anexo 33.

Sesión 17. Mis habilidades.

Objetivos:

- Identificar habilidades personales.
- Identificar y establecer metas.
- Generar emociones positivas.
- Generar autoconfianza, automotivación y aceptación personal.

Actividad 1: Los participantes responderán individualmente la Actividad 16. Conociendo mis habilidades (Anexo 33) en sus libretas de apoyo. Al terminar, se solicitará a los participantes regresar a su Actividad 2 Lista de habilidades, para comparar y complementar ambos ejercicios.

Actividad 2: Los participantes deberán realizar individualmente la Actividad 17 Mis metas (Anexo 34); con objetivos reales, partiendo de sus habilidades y emociones.

Anexo 34.

Actividad 16. Conociendo mis habilidades.

Resuelve las siguientes preguntas y realiza una lista de habilidades y capacidades que tienes.

1. ¿Qué me gusta hacer?
2. ¿Qué metas tengo en la vida? Menciona al menos tres metas reales.
3. ¿Qué debo hacer para alcanzar esas metas?
4. ¿Cómo me siento?
5. ¿Cómo quiero sentirme?
6. ¿Qué debo hacer para sentirme así?
7. ¿Qué actividades te hacen sentir bien?

Lista de habilidades y capacidades.

✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓

Anexo 35.

Actividad 17. Mis metas.

1. Elige tres metas personales y realiza un dibujo como el ejemplo que se presenta a continuación. Anota en el camino las cosas que debes hacer para alcanzar esa meta como se te pide y pega el dibujo en un lugar donde puedas verlos todos los días. Puedes tomar este ejercicio para establecer metas a corto plazo y tenerlas siempre presentes.
2. Del mismo modo, elige tres emociones positivas y tres emociones negativas que sean parte de tus fortalezas y amenazas de la actividad 10 y 11. Dibuja un camino que te marque lo que debes hacer para controlar y mejorar esas emociones.
3. Por último, puedes elegir tres personas importantes y pensar en cómo quieres que se sientan y qué puedes hacer para lograrlo.

Puedes utilizar este ejemplo como guía:

INICIO (un dibujo tuyo, puedes escribir qué tienes ahora para llegar a tu meta)	Sonreír todos los días.	Hacer lo que me gusta.	Pensar positivamente.	Ayudar a los demás.	Reunirme con mis amigos.
Expresar cariño a quienes me rodean.	Escuchar música.	Pensar en todas las habilidades que poseo.	No permitir que me lastimen.	META: SER FELIZ	

Anexo 36.

Sesión 18. Empatía.

Objetivos:

- Acercarnos al concepto: empatía.
- Comprender su importancia.
- Promover la empatía entre los participantes.

Actividad 1: Se adaptará la técnica integrando términos (Pasut y Ferreyra, 1998, p.77). En el pizarrón se anotará el tema: empatía. Se repartirán 5 tarjetas a cada participante, en las cuales deberán escribir palabras o ideas que se asocien al tema. Se formarán grupos de trabajo de 4 a 5 integrantes y trabajarán con sus propias tarjetas. Discutirán sobre las ideas escritas en ellas y deberán definir el concepto: empatía. Cada grupo presentará su concepto y se realizará uno solo con toda la información relevante de cada concepto presentado.

Actividad 2: En los mismos equipos, los participantes realizarán una historieta (Pasut y Ferreyra, 1998, p.81), donde se desarrolle alguna historia que demuestre empatía con personajes que representen a los integrantes del equipo, a través de experiencias reales y remarcando la importancia que tiene la empatía en nuestras vidas. Al finalizar la actividad se compartirán las experiencias.

Nota: la actividad de la historieta puede realizarse en dos sesiones.

Anexo 37.

Sesión 19. Cierre del taller.

Objetivos:

- Concluir el taller.
- Conocer la importancia de las emociones y de su manejo adecuado.
- Reconocer la importancia de la educación emocional.
- Conocer los resultados obtenidos a lo largo del taller.

Actividad 1: Se recapitulará de forma grupal los contenidos del taller y se comentará su importancia.

Actividad 2: Se resolverá individualmente la evaluación del taller (Anexo 38). Se formará un círculo para comentar y compartir sus respuestas.

Actividad 3: Se comentarán los beneficios que tuvieron los participantes a lo largo de éste. Se resolverán dudas e inquietudes sobre el taller.

Anexo 38.

Evaluación del taller.

Responde con sinceridad las siguientes preguntas.

¿Te gustó el taller?, ¿por qué?

¿Qué te gustó más?, ¿por qué?

¿Qué no te gustó?, ¿por qué?

¿Aprendiste algo?, menciona algunos aprendizajes.

¿De todo lo que aprendiste qué consideras será más útil en tu vida personal?, ¿por qué?

¿Notaste algún cambio en tu persona del inicio al final del taller?, ¿cuál(es)?

¿Notaste algún cambio en tus compañeros?, ¿cuál(es)?

¿Impactó significativamente el taller en tu vida?, ¿cómo?

¿Consideras que es importante saber todo lo del taller?, ¿por qué?

¿Obtuviste beneficios con el taller?, ¿cuáles?

¿Consideras que es importante del taller?, ¿por qué?

¿Recomendarías tomar este taller? ¿por qué?