

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA NACIONAL
MONTEERRICO**

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE



COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AYALA MAITAN, Job Samuel
CHAVEZ FLORES, Margoth Morelia
ESCOBAR SAAVEDRA, Alicia Sandra
LOZANO MACEDO, Karol Nataly
TORRES DOMINGUEZ, Noelia Milagros

Asesora:
Dra. TEJADA ROMANÍ, María Margarita

Lima, diciembre de 2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
JUSTIFICACIÓN	6
OBJETIVOS	7
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	
1.1. Antecedentes.....	8
1.2. Emociones.....	10
1.2.1. Clasificación de las emociones.....	10
1.3. Educación emocional.....	11
1.3.1. Fundamentos de la Educación Emocional	11
1.3.2. Objetivos de la Educación Emocional.....	11
1.4. Competencias emocionales según Rafael Bisquerra.....	12
1.4.1. Conciencia emocional.....	12
1.4.2. Regulación emocional.....	14
1.4.3. Autonomía emocional.....	15
1.4.4. Competencial social.....	16
1.4.5. Habilidades de vida y bienestar.....	17
1.5. Desarrollo las competencias emocionales en las áreas curriculares	18
1.5.1. Desarrollo de las competencias emocionales en el área de Personal Social.....	18
1.5.2. Desarrollo de las competencias emocionales en el área de Tutoría.....	19
CAPITULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
2.1. Diseño metodológico.....	20
2.2. Enfoque metodológico, tipo y nivel.....	20
2.3. Procedimiento.....	21
CONCLUSIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	27

Introducción

El desarrollo de las competencias emocionales en las personas, es fundamental, porque busca que las personas sean conscientes de sus emociones lo cual proporciona estabilidad emocional. Sin embargo, los colegios evalúan primordialmente el aspecto académico minimizando la importancia de la educación emocional. Es por ello, que en el presente trabajo de investigación se describirá sobre la importancia de las competencias emocionales en estudiantes de educación primaria.

La presente investigación cuenta con dos capítulos: el primero compete al marco teórico conceptual, en el cual se ahonda sobre las emociones y la educación emocional. A la par, se describe las competencias emocionales que plantea Rafael Bisquerra Alzina y se explica estrategias para desarrollar las competencias emocionales en las áreas curriculares de personal social y tutoría.

El segundo capítulo comprende la metodología de la investigación, donde se menciona el diseño metodológico, el enfoque, tipo, nivel y procedimiento que se utilizó en la investigación .

Por último, se abordará las conclusiones en base a la investigación realizada, con el propósito de contribuir un precedente para futuras investigaciones.

Para poder trabajar las emociones se requiere el desarrollo de las competencias emocionales y para poder obtener buenos resultados, es esencial enfocarse y darle la debida importancia a la educación emocional.

Delimitación y planteamiento del problema

En el ámbito educativo es imprescindible innovar en la enseñanza que se brinda a los estudiantes con el fin de alcanzar los aprendizajes esperados según el grado en el que se encuentran. En nuestro país, El Ministerio de Educación ha implementado el Currículo Nacional de Educación Básica, el cual entró en vigencia el año 2017, este documento establece los aprendizajes que se espera que logren los estudiantes como resultado de su formación escolar. A pesar de que se trabaje bajo un enfoque por competencias, se observa que las instituciones educativas centran sus enseñanzas en el aprendizaje de las áreas curriculares, dejando de lado la educación emocional de los estudiantes.

Bisquerra (2017) menciona que la educación emocional debe estar incluida en todas las áreas académicas, es por ello que, en nuestro país se trabaja el desarrollo de esta competencia en las áreas de Personal Social y Tutoría porque en ambas áreas se puede fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes y su relación con los demás. El tener un comportamiento adecuado y una adecuada expresión de sus emociones dependerá del trabajo que se realice en aula centrandó la enseñanza del fortalecimiento de las competencias emocionales de los estudiantes, que se va a lograr si se le da la debida importancia a la educación emocional.

Asimismo, Bisquerra (2009) afirma que estas competencias son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que necesita una persona con la finalidad tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Es importante reconocer que las competencias emocionales no solo permiten la relación de una persona con su entorno social más cercano,

también permite el desarrollo de la persona al reconocer que competencias emocionales debe reforzar en su vida.

Sin embargo, en las aulas de clase, no se evidencia la importancia de trabajar las competencias emocionales, limitando el desarrollo personal de los estudiantes. Esta investigación toma en cuenta la realidad de los estudiantes de primaria de la Monterrico Institución Educativa Aplicación, y se ha detectado que los educandos tienen dificultades para poder comunicarse entre ellos o tienden a mantenerse al margen de un problema y les cuesta encontrar una solución. Además, el tener pequeños grupos de amistad ha permitido que algunos estudiantes se sientan aislados lo cual dificulta su desarrollo personal y social.

En conclusión, las competencias emocionales juegan un papel importante en la vida social, familiar y escolar de los estudiantes. Por ello, es necesario conocer cuán importante es desarrollar estas competencias en los estudiantes para poder lograr el éxito académico y personal.

Por todo lo mencionado, la presente investigación pretende responder a la siguiente interrogante ***¿Por qué es importante desarrollar las competencias emocionales en los estudiantes de educación primaria?***

Justificación

El desarrollo de las competencias emocionales en el ser humano cobra gran relevancia, puesto que es fundamental comprender su evolución y la forma en la que reacciona frente a estímulos diversos o situaciones que suelen presentarse. Asimismo, en el campo educativo la dimensión afectiva es fundamental para los docentes, puesto que este permite establecer una relación más próxima con los estudiantes.

Por ende, es de vital importancia desarrollar tanto el nivel cognitivo como el emocional, con la finalidad de lograr un adecuado desarrollo integral en los estudiantes. Cabe señalar que las emociones suelen intervenir muchas veces en la vida diaria, el expresar o no los sentimientos frente a una situación, este va a determinar la forma en la que afronta la vida. Es así que desarrollar las competencias emocionales en la etapa de la niñez es primordial para fomentar el crecimiento integral, contribuyendo en la formación de su identidad, su personalidad; y sobre todo la forma en la que se relaciona con sus pares los hará miembros activos dentro de una sociedad. Por lo cual, una educación basada en competencias permite la interacción sana, tolerante y empática con los demás.

Es por ello, que la presente investigación se justifica al haber recabado y analizado el sustento teórico de las competencias emocionales de Rafael Bisquerra, la cual contribuirá a analizar la información de la presente investigación. Por último, esta investigación brindará información sobre las competencias emocionales y como prevenir conductas de riesgo a largo plazo en los estudiantes de educación primaria.

Objetivos

Objetivo general

Establecer la importancia de las competencias emocionales y proponer estrategias para desarrollar cada una de ellas en los estudiantes de educación primaria.

Objetivos específicos

- Establecer la importancia de desarrollar las competencias emocionales en estudiantes de educación primaria.
- Proponer estrategias para desarrollar cada una de ellas en los estudiantes de educación primaria.

Marco teórico

En las siguientes líneas se consideraron investigaciones que guardan relación con la variable de estudio, las cuales presentaremos a continuación.

1.1. Antecedentes

Antecedente internacional

“Competencias emocionales y rendimiento académico en centros de educación primaria de la Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional” de María Inmaculada Pedrera Rodríguez (2017). Busca conocer las Competencias Emocionales en los estudiantes del nivel Primaria y su incidencia en el rendimiento académico, identificando posibles diferencias entre centros según su trayectoria en la red y sus prácticas, en España.

La semejanza reside en dar a conocer la estructura en cinco bloques de las Competencias Emocionales, el cual se trata de un modelo en continua revisión, construcción y análisis, como parte del sustento de la investigación. La diferencia principal se centra en los instrumentos que emplean para la evaluación de las competencias tales como las escalas de TMMS-24 y el EQ-i;y; para el rendimiento académico los docentes elaboraron actillas y para medir la inteligencia emocional se empleó el TMMS-24, con el fin de dar a conocer la incidencia que tienen las competencias emocionales en el rendimiento escolar de los estudiantes. Mientras que la presente investigación no requiere de ningún instrumento para medir variables puesto que solo se enfoca en establecer la importancia las Competencias Emocionales

y proponer estrategias para desarrollar cada una de ellas en estudiantes de Educación Primaria.

Antecedente nacional

Las competencias emocionales y la actitud académica en los alumnos de sexto grado de primaria de las Instituciones Educativas Públicas de la red N° 01 de San Juan de Lurigancho, 2013” de José Horacio Romero (2013); busca determinar la relación que existe entre las competencias emocionales y la actitud académica en los estudiantes de sexto grado de las Instituciones Educativas Públicas de la red N° 01 de la ciudad de Lima.

La semejanza radica en el uso de las competencias emocionales como variable independiente, las cuales sustentan la investigación, para lograr alcanzar un objetivo planteado. La diferencia principal se encuentra en la relación que se establece entre competencias emocionales y la actitud académica, volviéndose así una investigación correlacional, teniendo como fin llegar a conclusiones relevantes; mientras que en la presente investigación no requiere la comparación de ninguna variable, ya que se basa fundamentalmente en abordar sobre las competencias emocionales.

Emociones

Bisquerra (2017) define que “son respuestas complejas del organismo que conviene conocer y gestionar de forma apropiada” (pag.41). Asimismo, Reeve (2010) acuña que “son sentimientos, estimulación y expresión que ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que afrontamos durante de la vida” (pag. 117). Por lo cual las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Bisquerra (2003) señala que hay tres componentes en una emoción: “A nivel neurológico, son respuestas físicas que manifiesta el organismo como la sudoración, sequedad en la boca, respiración, etc. A nivel conductual, se observan las acciones no verbales. A nivel cognitivo, sale a relucir los sentimientos de miedo, angustia, rabia” (pag.13)”. Estos componentes son respuestas involuntarias del ser humano, debido a que este no realiza control de ellos; sin embargo, emplea técnicas para su relajación.

1.2.1. Clasificación de emociones

Las emociones son sentimientos innatos del ser humano, lo que conlleva a conocer y gestionar de forma correcta, unos contribuyen al bienestar o al malestar, pero no dejan de cumplir funciones importantes en el desarrollo de la vida.

Bisquerra (2015) manifiesta tres tipos de clasificación de emociones: positivos, negativos y ambiguas. Las emociones positivas van orientadas a la felicidad, mas no son indispensables para sobrevivir. Las emociones negativas suelen ser más intensas y duraderas, mientras que las emociones ambiguas son como la sorpresa pueden ser positivas o negativas.

Educación emocional

La educación emocional es un proceso continuo que busca desarrollar las competencias emocionales, las cuales son complicadas de adquirir, pero básicas para la persona, ya que propone mejorar su desarrollo humano. Murcia (2016) afirma que, la educación emocional se considera preventiva porque facilita el desarrollo de las habilidades de comunicación, resolución de conflictos y toma de decisiones.

1.3.1. Fundamentos de la Educación Emocional

Bisquerra (2017) señala que, la educación emocional surge a mediados de los noventa y se enfoca y basa en contribuciones de otras ciencias. Además, se basa en las competencias emocionales y algunos expertos lo incluyen porque analiza la expresión facial, otros porque se enfoca en la respuesta emocional y también porque se encamina como respuesta de reconstrucción social.

1.3.2. Objetivos de la Educación Emocional

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales. Guerrero (2018) menciona que uno de ellos es el desarrollo de la autonomía emocional. Asimismo, Bisquerra (2017) manifiesta que:

Los objetivos sobre la educación emocional son: adquirir conocimientos de nuestras emociones, reconocer las emociones de los demás, designar las emociones correctamente, desarrollar la habilidad para regular las emociones negativas, aumentar la tolerancia a la frustración, evitar los efectos de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar las competencias de resiliencia y aprender a fluir. (p.26)

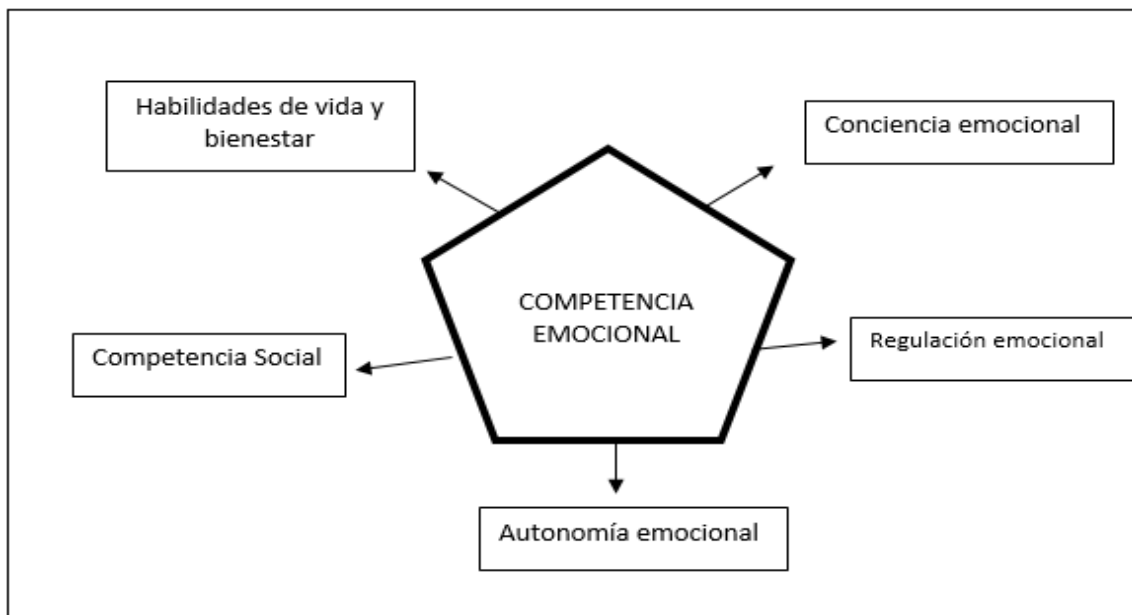
Competencias emocionales según Rafael Bisquerra

Bisquerra (2009) menciona que las competencias emocionales son un conjunto de habilidad, conocimientos, capacidades y actitudes, importantes para entender y regular correctamente los distintos fenómenos emocionales. Esto quiere decir que es la capacidad que tiene el ser humano para expresar con libertad sus propias emociones y tener la habilidad de razonar positivamente de ellas.

Las competencias emocionales están divididas en cinco bloques:

Figura 1

Diagrama de las competencias emocionales



Nota: Adaptado del libro: 10 ideas claves de educación emocional, Rafael Bisquerra, 2017, p. 58.

1.4.1. Conciencia emocional

Es la capacidad que tiene el ser humano para percibir y ser consciente de sus propias emociones y por ende de las emociones de las personas que lo

rodean, de igual forma, nos dice que es la habilidad para aprehender sobre un clima emocional. En esta competencia se dan a conocer los siguientes aspectos:

Toma de Conciencia de las propias emociones:

Es la habilidad del ser humano, de poder conocer con exactitud sus propias emociones y sentimiento.

Dar nombre a las emociones:

Es la capacidad de etiquetar y nombrar aquello que nos sucede (autoconocimiento), siendo esta la base de la educación emocional.

Empatía:

Es la capacidad que tiene los individuos de poder comprender y conectarse emocionalmente con las otras personas, y a la par implicarse en cada da una de sus vivencias emocionales.

Interacción entre emoción, cognición y comportamiento:

Las emociones influyen en el comportamiento de los individuos y estos actúan de acuerdo a la relación que se genere en la conciencia. Es por ello que estos tres puntos están en constante interacción, por ello es difícil distinguir cual se produce primero.

1.4.2. Regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. En esta competencia se dan a conocer los siguientes aspectos:

Expresión emocional apropiada:

Es la capacidad para manifestar las emociones de forma adecuada logrando así una interacción apropiada con otros individuos.

Regulación de emociones y sentimientos:

Las emociones y sentimientos que manifestamos deben ser reguladas; en especial los estados de ánimo negativos como la ira, ansiedad, estrés, etc.

Regulación emocional con conciencia ética y moral:

La regulación de las emociones propias y ajenas, deben de realizarse en medio de los valores morales.

Regulación de la ira para la prevención de la violencia:

Se debe regular esta emoción negativa con la gestión de la ira, para evitar llegar a la violencia

1.4.3. Autonomía emocional

Es la capacidad de poder reconocernos como personas responsables de lo que lleguemos a sentir, pensar, decir y de qué manera actuar frente a ellos. Además, tiene consigo un conjunto de diversas características y elementos que van relacionados con la autogestión personal, la cual ayuda a la persona a poder tener conocimiento de sus propias emociones para que de este modo pueda gestionarlo de manera coherente hacia un comportamiento positivo. En esta competencia se dan a conocer los siguientes aspectos:

Autoestima:

Es darse palabras, razones, ánimos o impulsos positivos, teniendo consigo percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos que le permitan sentirse bien y valorarse tal y como es.

Automotivación:

Es brindarse palabras de aliento, razones por la cual seguir adelante y entusiasmo para realizar las cosas; las cuales influirán positivamente en el estado de ánimo.

Autoeficacia emocional:

Hace referencia al conocimiento de lo que uno puede lograr o es capaz de realizar; ya sea en lo personal y social; percibiéndose a sí mismo con la capacidad para sentirse como el desee, para poder generar las emociones que requiera.

1.4.4. Competencial social

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas etc. En esta competencia se dan a conocer los siguientes aspectos:

Dominar las habilidades sociales básicas:

La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, aguardar turno, etc.

Comportamiento pro social y cooperación:

Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.

Trabajo en equipo:

Capacidad para trabajar en un clima emocional estable y con un mismo objetivo en común; regulando situaciones como unidad organizada y renunciar al protagonismo.

Liderazgo emocional:

Se trata de orientar, motivar y organizar a un determinado grupo de personas, de tal manera de que el líder emocional influya con actitudes positivas a lograr alcanzar una meta trazada.

1.4.5. Habilidades de vida y bienestar

Es la capacidad que tiene el individuo de adoptar comportamientos oportunos y responsables, los cuales lo ayudarán a asumir y afrontar correctamente los diferentes desafíos que se le presenten, sean personales o sociales. En esta competencia se dan a conocer los siguientes aspectos:

Fijar objetivos adaptativos:

Es la capacidad que permite a las personas trazarse metas positivas que ayuden a su crecimiento personal. Pueden ser a corto o largo plazo.

Toma de decisiones:

Se centra en tomar decisiones frente a situaciones personales, familiares o sociales, haciéndose cargo de las propias decisiones tengan o no un resultado negativo.

Busca ayuda y recursos:

Es la capacidad que se tiene para identificar cuando se necesita apoyo de otras personas y acceder a ellas.

Bienestar emocional:

Es la capacidad de poder gozar conscientemente de un buen estado de ánimo, el cual se caracteriza por sentirnos a gusto consigo

mismo y con el mundo que lo rodea, Este bienestar emocional es transmitido a la familia, amigos o sociedad.

1.2. Desarrollo competencias emocionales en áreas curriculares

Las estrategias de competencias emocionales son actividades que permiten desarrollar y fortalecer las competencias emocionales de las personas de una manera sintetizada y ordenada. Ayuda a formar a la persona, brinda la oportunidad de desarrollar las competencias de manera gradual y constante en los estudiantes.

El fortalecer y desarrollar las competencias emocionales en los estudiantes permite que ellos crezcan como personas capaces de entender mejor sus emociones, sus capacidades, habilidades y actitudes y la de los demás, lo cual, les permite tener una mejor comunicación con sus pares y un adecuado crecimiento académico.

1.2.1. Desarrollo de competencias emocionales en el área de Personal Social:

Es importante trabajar estrategias de competencia emocional, en el área de personal social, porque permite el reconocimiento de emociones, capacidades, habilidades y actitudes propias del estudiante y su relación con los demás. Además, tiene una relación directa con la capacidad “Maneja conflictos de manera constructiva”, que pertenece a la competencia “Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común”, del área de personal social. Según el Minedu (2018) esta capacidad busca que el estudiante pueda relacionarse con otras personas, en la cual prevalezca la justicia y la equidad, donde se reconozca los derechos y deberes con igualdad para todos. Se evidencia que el área de personal social ayuda a

desarrollar la conciencia emocional debido a que en esta competencia es “la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás” (Bisquerra, 2017, p.59).

1.2.2. Desarrollo de competencias emocionales en el área de Tutoría:

Evidenciamos que el área de tutoría toma un papel protagónico e importante porque ayuda al estudiante a desarrollar una buena comunicación con sus compañeros. Además, el área está enfocado a permitir el desarrollo personal y social del estudiante. Para (Bisquerra, 2017) la acción tutorial es un conjunto de actividades realizadas por docentes con el fin de fortalecer y lograr un desarrollo óptimo de las personas.

Esta área permite el desarrollo de la “competencia social”, según Bisquerra (2017) “se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Implica la capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. (p. 65). Siendo este un sustento que nos da a conocer que la acción tutorial es importante en la vida de los estudiantes y en la de los docentes de aula porque permite tener un espacio para reconocer que son diferentes como personas, pero tienen habilidades propias a diferencia de los demás y eso los hace especiales.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño metodológico

Gutiérrez (2015) menciona que para llegar a diseñar la metodología que sostiene el trabajo investigativo se debe otorgar validez para así alcanzar el objetivo planeado. Es por ello, que el **diseño** que se trabaja en esta investigación es el documental cualitativo, el cual permite realizar un análisis de un problema con el objetivo de profundizar en el tema mediante la revisión libros, documentos, artículos y documentales; para ello, se debe utilizar procedimientos lógicos como la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de los resultados.

2.2. Enfoque metodológico, tipo y nivel.

La presente investigación considera adecuada emplear el enfoque cualitativo, porque permite comprender mejor el tema de investigación. De acuerdo con Cerda (2011), este enfoque se diferencia por identificar ciertas características que no son consideradas por la estadística, está centrada en el análisis o en la interpretación de fenómenos más relevantes; de este modo, las investigaciones con un enfoque cualitativo son estudios que se realizan en el área de las ciencias humanas.

La investigación es de tipo informativo, se encarga de presentar información importante sobre el tema que se desarrolla, esta información es recopilada de diferentes fuentes, las cuales pueden ser impresas, electrónicas o gráficas.

El nivel de la presente investigación es descriptiva, busca detallar y especificar cualidades o características del presente estudio.

2.3. Procedimiento

Discusión teórica

Las competencias emocionales son importantes para lograr el desarrollo integral en las relaciones sociales, además fortalece la comunicación eficaz y consolida la gestión de conflictos. En el presente estudio durante la recolección de información de la presente investigación se encuentra que:

El trabajo de las competencias emocionales en los estudiantes de educación primaria permite el crecimiento afectivo de los educandos, las cuales fortalecen la relación adecuada con su contexto social. Por último, las estrategias son un soporte importante al momento de trabajar las emociones adecuadamente.

Análisis e interpretación de datos

Se seleccionó diferentes fuentes de información, de documentos virtuales y físicos, siendo consultados y analizados, como soporte del marco teórico, el cual tiene como principio reconocer la importancia de trabajar las competencias emocionales en los estudiantes de nivel primario.

La técnica utilizada para esta investigación fue el fichaje, permitiendo recolectar y almacenar datos, obtener ideas, para después organizarlos. Por último, se procedió a la redacción de la investigación, en las cuales se brindó conclusiones coherentes, y recomendaciones generales.

Conclusión

A continuación, se señalan las principales conclusiones del presente trabajo de investigación, una vez analizado y reflexionado a raíz de la información expuesta.

Potencializar la educación emocional en las aulas de clase, fortalece el desarrollo de las competencias emocionales, consiguiendo que los estudiantes puedan realizar sus actividades motivados, siendo vital para mejorar su desarrollo como ser humano.

Fomentar en los estudiantes el desarrollo de las competencias emocionales permitirá que puedan afrontar cualquier conflicto por sí mismos o solucionando diversos inconvenientes de cierta complejidad emocional. Por último, permite que los educandos se desarrollen de manera independiente en todos sus actos

Emplear estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales, ayuda al estudiante a desenvolverse con sus pares como también con su sociedad, ya que permite el reconocimiento de sus emociones, habilidades y sobre todo actitudes para afrontar cualquier situación que pueda subsistir.

Se puede concluir que la presente investigación brinda información detallada sobre las Competencias Emocionales como también estrategias para su desarrollo, lo cual ayuda al manejo de emociones en los estudiantes de primaria.

REFERENCIAS

Acevedo Moreno, G., Gutiérrez, L M. y Noreña Tamaño, O. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos*.

[Investigación Pedagógica].

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/533/AcevedoMorenoGuillermo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Barcia Fernández, V. (2014) *Acompañar y educar las emociones en Educación Infantil*. [Propuesta de intervención].

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2499/barcia.fernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Berenguera, A., Fernández, M^a J., Pons, M., Pujol, E., Rodríguez, D., Saura, S.

(2014). *Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las ciencias de la salud*. Aportaciones de la investigación cualitativa.

<https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2014/12/escucharobservarcomprander.pdf>

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*.

Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, 7 – 43.

<https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/>

[Bisquerra, R. \(2009\). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.](#)

Bisquerra, R. (2017). *10 ideas clave Educación emocional*. GRAÓ.

Bisquerra, R.; Pérez-Gonzalez, J.C.; Gracia, E. (2015): *Inteligencia emocional en la educación*. Síntesis.

Bulás, M., Ramírez, A. y Corona, M. (2020). *Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de posgrado*.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622020000100057&lang=es

Cerda, H. (2011). *Los elementos de la investigación cómo reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Magisterio.

Diaz Medina, M.C., Duque Gonzales, C. y España Burbano, M. F. (2018). *Estrategias metodológicas para el desarrollo de competencias emocionales en los niños y niñas de los grados 4° y 5° del Colegio Liceo San Antonio*. [Monografía]
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/533/AcevedoMorenoGuillermo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Grupo Planeta.
<https://books.google.com.pe/books?id=N3xgDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=que+son+las+emociones&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwihwsD3sYPmAhWRjVkkHTUWC9kQ6AEIZDAH#v=onepage&q=que%20son%20las%20emociones&f=false>

Gutiérrez Raírez, A. (2015). *La identidad cultural como contenido transversal en el diseño de los proyectos de aprendizaje de instituciones educativas de la ugel 06 de lima*. [Tesis de Grado Magíster]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6785/GUTIERREZ_RAMIREZ_ADRIANO_IDENTIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Horacio Romero, J. (2013). *Las competencias emocionales y la actitud académica en los alumnos de sexto grado de primaria de las instituciones educativas públicas de la red nº 01 de san juan de lurigancho, 2013*. [Tesis de grado magister].

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13505/Horacio_RJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jurado Rojas, Y. (2005). *Técnicas de investigación documental. Manual para la elaboración de tesis, monografías, ensayos e informes académicos*. Thomson.

[Merino Gonzáles, S. \(2017\). *La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de Educación Infantil*. \[Proyecto didáctico\].](#)

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4758/MERINO%20GONZALEZ%2c%20SHEILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Educación (2018). *Lineamientos para la gestión de la convivencia escolar, la prevención y la atención de la violencia contra niñas, niños y adolescentes*. Minedu.

<http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/MINEDU/6088/Lineamientos%20para%20la%20gesti%C3%B3n%20de%20la%20convivencia%20escolar%2C%20la%20prevenci%C3%B3n%20y%20la%20atenci%C3%B3n%20de%20la%20violencia%20contra%20ni%C3%B1as%2C%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mujica, F., Inostroza, C., Orellana N. (2018). *Educación de las Emociones con un Sentido Pedagógico: Un Aporte a la Justicia Social*. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, Vol. 7, 113 – 127.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685796/RIEJS_7_2_8.pdf?sequence=1

Murcia Fernández, C. M. (2016) *Educación Emocional en Tercero de Educación Primaria*. [Propuesta de intervención educativa].

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3587/MURCIA%20FERRANDEZ%20C%20CARMEN%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Niño Rojas, V. M. (2011). *Metodología de la Investigación. Diseño y ejecución*. De la U.

Pedreira Rodríguez, M. (2017). *Competencias emocionales y rendimiento académico en Centros de Educación Primaria de la Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional* [Tesis de Doctorado].

http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6034/TDUEX_2017_Pedreira_Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. McGraw-Hill.

Ricalde Muro M. (2018). *Competencias emocionales y aprendizaje autorregulado*. *Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima* [Tesis de Grado Académico].

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/10905/tesis_60682.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

Estrategias en el área de Personal Social

Estrategia de regulación emocional (regulamos la ira)	Esta estrategia permite regular la ira mediante la regulación de nuestra respiración. Podemos complementar esta estrategia en el área de Personal Social porque ayuda a desarrollar la competencia “Construye su identidad”
Autor	Rafael Bisquerra
Título	“Olemos la flor de tranquilidad”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar nuestras reacciones ante situaciones emocionalmente estresantes. • Regular la ira y otras emociones.
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Espacio alejado del ruido. • Música relajante
Duración	25 a 30 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que antes de realizar la estrategia, usen ropa cómoda. Los estudiantes deben estar echados en las colchonetas.
Durante la estrategia	<p>Escuchan las indicaciones del docente: “Vamos imaginar que tenemos una flor muy hermosa y perfumada en nuestra mano. La llevamos suavemente hasta nuestra nariz para gozar de su perfume”</p> <p>El docente pone música de piano mientras los estudiantes realizan la estrategia.</p> <p>Realizan las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspiran profundamente mientras cuentan hasta 3. ✓ Mantienen la respiración mientras cuentan hasta 4. ✓ Sueltan el aire mientras cuentan hasta 6. <p>Escuchan: “Esta estrategia nos va a permitir relajarnos poco a poco, mientras disfruto del olor de la flor mis emociones van cambiando y me voy relajando lentamente y el sentimiento de ira va desapareciendo lentamente”.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sienten luego de realizar la estrategia? ➤ ¿En qué les ayuda aprender esta estrategia?

Estrategia de conciencia emocional (Identificamos emociones)	Esta estrategia permite que los estudiantes puedan reconocer las emociones que sienten cada día antes de iniciar su jornada escolar; además, ayuda con el desarrollo de la competencia “Construye su identidad”.
Autor	Sheila Merino Gonzáles
Título	“Reconocemos las diferentes emociones”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y reconocer las emociones primarias y compartir las emociones con los compañeros.
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio alejado del ruido. • Imagen de un tren • Fotos de todos los alumnos en tamaño carné.
Duración	25 a 30 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que estén muy atentos a la actividad porque sus demás compañeros les harán algunas preguntas.
Durante la estrategia	<p>Escuchan las indicaciones del docente: “Chicos, uno de sus compañeros va a pasar asistencia el día de hoy y les va a preguntar ¿Cómo están? Y ustedes tendrán que responder con las emociones básicas: alegre, triste, con miedo o con ira”.</p> <p>De acuerdo a sus respuestas se van colocando el nombre de cada estudiante en los vagones del tren, cada vagón lleva el nombre de una de las emociones y según van respondiendo se colocará los nombres dentro de los vagones. Luego, se hace un conteo de la cantidad de nombres que tiene cada vagón y ordena de mayor a menor.</p> <p>Escuchan: “Chicos esta actividad nos permite conocer como se sienten el día de hoy en clases para poder brindarles palabras de aliento o alguna sugerencia para cambiar esa emoción a una emoción positiva”.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Te fue fácil realizar esta actividad? ➤ ¿Cómo te sentiste al finalizar esta actividad?

Técnica de conciencia emocional (Identificamos emociones)	Esta técnica permite que los estudiantes puedan reconocer las emociones que reflejan las personas en situaciones concretas; además, ayuda con el desarrollo de la competencia “Construye su identidad”.
Autor	Rafael Bisquerra
Título	“Reconocemos las emociones”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a reconocer las diferentes emociones que sentimos.
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio alejado del ruido. • Imágenes. • Colchonetas.
Duración	25 a 30 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que antes de realizar la estrategia usen ropa cómoda y deben estar sentados en las colchonetas.
Durante la estrategia	<p>Escuchan las indicaciones del docente: “Vamos a observar imágenes que representen diferentes emociones y luego reconocemos que emoción representa cada imagen”.</p> <p>Realizan las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observan en parejas las diferentes imágenes que muestra el docente. ✓ Conversan en parejas para comentar en qué momento de su vida han sentido esa emoción. ✓ Comparten lo conversado con los demás compañeros de clase. <p>Escuchan: “Reconocer las diferentes emociones que sentimos en nuestro día a día permite poder expresar adecuadamente las emociones que sentimos en el contexto adecuado y poder tener un mejor control de ellas”.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sienten luego de realizar esta estrategia? ➤ ¿Cómo les ayuda realizar esta actividad?

Estrategia de Regulación emocional (Identificamos emociones)	Esta estrategia va a permitir a los estudiantes aprender a buscar ayuda cuando tengan un problema.
Autor	Sheila Merino Gonzáles
Título	“Hay una carta para ti”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer que surgen conflictos, buscar ayuda para resolver un conflicto y ser conscientes sobre la importancia de solucionar los conflictos.
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Un buzón • Tarjetas para rellenar.
Duración	40 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Los estudiantes se sientan en sus sillas formando una media luna y escuchan atentamente las indicaciones del docente.
Durante la estrategia	<p>Escuchan las indicaciones del docente: “Chicos, cada uno va a recibir una tarjeta y en ella van a escribir cuando tengan un conflicto y la van a colocar en el buzón. No es necesario que coloquen sus nombres”.</p> <p>Al día siguiente, el docente abrirá el buzón y va a leer las tarjeas en voz alta, todos escuchan atentamente a la docente; luego, cada uno brinda una sugerencia para que el conflicto que se ha compartido tenga una solución.</p> <p>Escuchan: “Es importante buscar las maneras de solucionar los problemas o conflictos que tenemos en nuestra vida cotidiana, para poder superarlos con la ayuda de los demás”.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Te es fácil contarle tus problemas a los demás? ➤ ¿Crees que está actividad te pueda ayudar en tu vida? ¿Cómo?

Estrategias en el área de Tutoría

Estrategia de conciencia emocional (Identificamos emociones)	Esta estrategia permite que los estudiantes puedan reconocer sus cualidades personales y fortalecer su autoestima.
Autor	Carmen María Murcia Fernández
Título	“La cometa de mis emociones”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y valorar las cualidades positivas de cada uno con ayuda de los demás.
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio alejado del ruido. • Ficha con forma de un cometa. • Cuerda o hilo, pajitas, tijeras, lápices de colores.
Duración	40 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que antes de realizar la estrategia usen ropa cómoda y escuchen atentamente todas las indicaciones del docente.
Durante la estrategia	<p>Escuchan: “Chicos vamos a elaborar una pequeña cometa, la cometa somos nosotros y la cola con adornos son nuestras cualidades”.</p> <p>Elaboran sus cometas con los materiales que tienen a la mano y colocan su nombre en ella.</p> <p>Cada uno de sus compañeros va a elaborar adornos que luego van a colocar en las cometas de sus compañeros.</p> <p>Cada niño recibirá los adornos con las cualidades que sus compañeros han escrito.</p> <p>Escuchan: “Es importante que podamos escribirle o decirles a nuestros compañeros las cosas buenas que tienen para que esto les ayude a sentirse mejor como personas”.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sienten luego de realizar esta estrategia? ➤ ¿Cómo les ayuda realizar esta actividad?

Estrategia de conciencia emocional (Identificamos emociones)	Esta estrategia permite impulsar en los estudiantes comodidad y emociones correctas, a través juego simbólico
Autor	Vanessa Barcia Fernández
Título	“El rincón de las emociones”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsar lazos de amistad en los estudiantes
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Disfraces, telas, pinturas y objetos de cocina: comida de plástico, cubiertos de plástico, etc.
Duración	45 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que antes de realizar la estrategia usen ropa cómoda y escuchen atentamente todas las indicaciones del docente.
Durante la estrategia	<p>Escuchan:</p> <p>“Niñas y niñas vamos a jugar algo muy divertido e interesante, donde compartiremos roles distintos.</p> <p>Para ellos vamos a utilizar distintos materiales disponibles que nos permitan crear el rincón según cada tema que se propone.</p> <p>Adoptaremos distintos roles, y expresaremos las emociones que se irán sintiendo en el transcurso del juego.</p> <p>Escuchan:</p> <p>“Es importante que podamos describir lo que vamos sintiendo durante el juego, para reconocer nuestras emociones.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sienten luego de realizar esta estrategia? ➤ ¿Cómo les ayuda realizar esta actividad?

Estrategia de conciencia emocional (Empatía)	Esta estrategia permite que el estudiante pueda ponerse en el lugar del otro
Autor	Catalina Duque Gonzalez, María Camila Díaz Medina y María Fernanda España Burbano
Título	“Me pongo en tu lugar”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la empatía de los estudiantes
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con diferentes personajes (mamá, papá, abuelo, vendedor, cartero, profesor, conductor)
Duración	45 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que antes de realizar la estrategia usen ropa cómoda y escuchen atentamente todas las indicaciones del docente.
Durante la estrategia	<p>Escuchan:</p> <p>“Niñas y niños vamos a jugar algo muy divertido e interesante, donde compartiremos roles distintos”.</p> <p>En una mesa se colocan las tarjetas boca abajo, cada uno escoge una y según el personaje que le ha tocado debe ir a la caja de disfraces y usar el que se parezca más al personaje que le ha tocado.</p> <p>Caminan con su disfraz por el espacio y deben tratar de imitar los gestos y movimientos del personaje que les tocó.</p> <p>Escuchan:</p> <p>“Ahora, vamos a juntarnos en pareja y a cada pareja se le va a asignar una situación y deben hacer una pequeña actuación”.</p> <p>Esta actividad permite que el estudiante pueda entender que cada persona es diferente y que tienen distintos puntos de vista; además, favorece a sus habilidades sociales.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sienten luego de realizar esta estrategia? ➤ ¿Qué les gustó más de la estrategia?

Estrategia de conciencia emocional (Empatía)	Esta estrategia permite fortalecer nuestra autoestima.
Autor	Guillermo Acevedo Moreno, Ledis Magaly Gutiérrez y Ofelia Noreña Tamayo
Título	Nuestras debilidades
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar que todas las personas tienen virtudes y debilidades. • Reconocer la importancia de aceptar sus propias debilidades y limitaciones • Permitir que las personas puedan admitir sus debilidades y limitaciones.
Dirigido	Estudiantes de primaria
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Trozo de papel y lápiz
Duración	45 minutos
Procedimiento	
Antes de empezar la estrategia	Se pide a los estudiantes que antes de realizar la estrategia usen ropa cómoda y escuchen atentamente todas las indicaciones del docente.
Durante la estrategia	<p>Escuchan:</p> <p>“Chicos para realizar esta actividad es necesario que sean sinceros con ustedes mismo y trabajen a conciencia”.</p> <p>Escriben en cada trozo de papel algunas cosas que no les guste de sí mismos.</p> <p>Cada uno de ellos escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió.</p> <p>Luego se sientan los estudiantes formando un círculo y cada uno de ellos comparte una de sus debilidades.</p> <p>Los compañeros deben mencionarle como podría transformar esa debilidad en un logro.</p> <p>Escuchan:</p> <p>“Chicos es bueno poder reconocer cuales son nuestras debilidades, esto nos va a permitir poder seguir desarrollando nuestra personalidad.</p>
Al finalizar la estrategia	<p>Responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo se sienten luego de realizar esta estrategia? ➤ ¿En que te ha ayudado esta estrategia?