

**Plan de fortalecimiento a la inteligencia emocional en adolescentes expuestos a la educación
virtual post COVID**

Angela María Salcedo Quintero

Programa de psicología, Universidad Uniminuto de Dios Sede Buga

Proyecto de sistematización para optar al título de Psicóloga

2022

**Plan de fortalecimiento a la inteligencia emocional en adolescentes expuestos a la educación
virtual post COVID**

Angela María Salcedo Quintero

Proyecto de sistematización para optar al título de Psicóloga

Universidad Uniminuto de Dios Sede Buga.

Programa de Psicología

2022

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecerle a Dios quien es el que me ha permitido poder llegar a este momento de mi vida.

También quiero agradecerle a la docente Jacqueline Cobo, la rectora Glari Julieth Ballesteros Rave del colegio San Miguel y a los docentes, quienes con su conocimiento y apoyo me guiaron a través de cada una de las etapas de mi proyecto para alcanzar los resultados que buscaba.

Finalmente, quiero agradecer a mi familia y amigos, por darme animo cuando decaía. En especial a mi papá, quien estuvo ahí para darme palabras de apoyo y sabiduría. Muchas gracias a todos.

Tabla de contenido

<i>PARTE 1 Descripción general de la sistematización</i>	9
Descripción del contexto	9
Tema u objeto de estudio	11
Justificación de la sistematización	12
Objetivo de la sistematización: Finalidad de la reflexión y sistematización	14
Contexto teórico-conceptual	14
Inteligencia emocional.....	14
Auto concepto	15
Autoestima	16
Autocontrol	16
Autorregulación.....	17
Autonomía emocional.....	17
Inteligencia emocional y teoría de la mente	18
Inteligencia emocional y proceso de aprendizaje.....	20
Adolescencia	20
Producto o insumos de la experiencia.	22
<i>PARTE 2: Diseño y ruta metodológica de la sistematización</i>	22
Procedimiento	22
Momento 1: Temas y ejes centrales de la experiencia.....	22
Momento 2: Recopilación y procesamiento de información	23
Participantes.....	23
Técnicas e instrumentos empleados para la sistematización	25
Consentimiento informado	¡Error! Marcador no definido.
Entrevista estructurada	25
Tmms-24	26
Encuestas	26
Formato de registro de actividades	¡Error! Marcador no definido.
<i>Parte 3: Recuperación del proceso vivido</i>	27
Reconstrucción de la historia	27
Fase 1: acercamiento a la institución	27
Fase 2: Solicitud de permisos institucionales	28
Fase 3: Análisis de la población	28
Fase 4: Presentación de propuesta a padres de familia.....	29
Fase 5: Aplicación de talleres	30
Fase 6: Retroalimentación de actividades por parte de los actores	31
Relación de actividades desarrolladas.....	34
<i>Parte 4: Reflexiones de fondo: Análisis, síntesis e interpretación crítica de lo vivido</i>	38
Aprendizaje de la experiencia	42
Conclusiones y recomendaciones.....	42
<i>Estrategias para la socialización de la experiencia: producto de comunicación</i>	44

<i>Referencias bibliográficas</i>	45
<i>Anexos</i>	49

Siglas

Siglas	Nombre completo
TMMS-24	Trait meta-mood scale
I.E	Inteligencia emocional
SRL	Sociedad de responsabilidad limitada
MSCEIT	Prueba de inteligencia emocional Mayer-Salovey-Caruso
FODA	Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

Resumen

Este plan de fortalecimiento implementado en el Colegio San Miguel de la ciudad de Tuluá, Valle del Cauca busca demostrar como el confinamiento provocado por el covid-19, causo afecciones en el manejo de las emociones de los estudiantes de esta institución provocando dificultades sociales y académicos en ellos.

Con el diseño de la sistematización, se muestra el impacto y aprendizaje adquiridos de la aplicación de un plan de fortalecimiento en la inteligencia emocional en estudiantes expuestos a la educación virtual pos covid, brindando herramientas para el desarrollo cognitivo, evolutivo, educativo y socioafectivo.

Así mismo, a través del uso de herramientas psicológicas se busca generar un cambio en los ámbitos dirigidos a la parte educativa, ayudando al desarrollo social dentro y fuera de las aulas de clases. Dichas herramientas fueron implementadas con ayuda de: identificación del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes del grado 6° a través de la prueba Tmms-24, diseño de estrategias lúdico-pedagógicas que favorezcan el reconocimiento y regulación de las emociones en los estudiantes del grado 6°, analizar el impacto del plan de fortalecimiento en los participantes del grado 6°.

Después del análisis realizado con las actividades y las pruebas elaboradas a los estudiantes, se pudo llegar a la conclusión que gracias a estos ejercicios los estudiantes pudieron tener un mejor manejo de sus emociones y a su vez, crear un cambio positivo expresado no solo en su rendimiento académico, sino también en su interacción social dentro y fuera de las aulas de clase.

Palabras claves: Inteligencia emocional, sistematización, adolescencia, desarrollo integral.

Introducción

La inteligencia emocional ha sido un tema el cual ha comenzado a tener una relevancia significativa desde los estudios psicológicos a partir de la segunda mitad del siglo XX, con autores como Daniel Goleman, quien plantea la gran importancia que tiene este concepto en el desarrollo humano teniendo en cuenta que el objetivo de esta sistematización es indagar como la inteligencia emocional se vio afectada debido al encierro provocado por la pandemia del covid-19 que desde el año 2020 afecto al mundo entero y el impacto que tiene la aplicación de un plan de fortalecimiento a la inteligencia emocional en el proceso adaptativo de los estudiantes.

Alrededor de este documento se evidencia como diversos autores abordan el tema de la inteligencia emocional desde un fundamento psicológico que se orienta a la regulación de emociones generando un cambio significativo en todos los ámbitos sociales y cotidianos que un ser humano vivencia cada día.

Para evidenciar esto, no solo se hizo uso de un análisis bibliográfico basado en estudios de otros autores, sino que se realizó un análisis del problema, a través de la aplicación y análisis de pruebas, que permitieron identificar la necesidad de intervención en una problemática asociada con dificultades en la convivencia, agresividad, bajo rendimiento académico y por ende se diseñó un plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en el colegio San Miguel.

Basándose en términos como autorregulación, autoestima, autocontrol entre otras se busca rever a través de este documento con todos estos puntos son importantes y que junto a las actividades realizadas a los estudiantes se logró reforzar la inteligencia emocional de los niños del colegio San Miguel.

PARTE 1: Descripción general de la sistematización.

Descripción del contexto

El Colegio San Miguel, es una institución de carácter privado, teniendo una única sede en la ciudad de Tuluá, Valle del Cauca – Colombia, se encuentra ubicado en el barrio bosques de Maracaibo (manzana 50 casa 33), donde asisten estudiantes del mismo barrio y de otros aledaños a este, perteneciendo al estrato socio-económico 1, 2 y 3, abarcando los grados desde preescolar hasta el grado 9 y una población de 108 estudiantes. La institución tiene dos jornadas : mañana y tarde, promoviendo el fortalecimiento de los valores, la paz y la tolerancia mediante la inclusión, desarrollando en ellos una mentalidad crítica, analítica y humana centrada en valores e innovadora frente al conocimiento científico, su desarrollo integral y sus relaciones con la familia y la sociedad.

El Colegio San Miguel en el año 1997 inicia labores con el programa de estimulación temprana, pre- jardín, jardín y transición hecho que beneficia a las comunidades en mención pues a muy bajo precio se ofrece educación de calidad con la Misión de “formar un ciudadano nuevo”. En el año 2000 y observando la dinámica del establecimiento se radica el proyecto en la Secretaria de Educación Municipal (art.11 del Decreto Dptal No. 0247 de febrero 10 de 1999) el cual realiza varias visitas de acompañamiento y se expide la licencia de aprobación bajo la Resolución 0850 del 23 de abril del 2000 para educación pre-escolar y básica primaria.

En el año 2001 se gradúa la primera promoción de quinto de primaria soportando la inquietud de no saber dónde continuarán los estudiantes el proceso de formación; las familias empiezan a inquietarse pues les preocupa el desplazamiento de sus hijos hacia las instituciones educativas que ofrecen educación básica y media técnica, adicionalmente con la preocupación sobre el número de estudiantes que asisten a las aulas del sector oficial, pues en el

Colegio San Miguel los grupos son de máximo 20 estudiantes lo que les garantiza acompañamiento y mayor dedicación por parte de los docentes .

Se inicia un nuevo proceso bajo la orientación de “Atenea”, empresa consultora para la investigación en educación y se radica el proyecto ante la Secretaría de Educación solicitando la aprobación de la básica secundaria jornada diurna (Decreto Departamental No.0247 de febrero 10 1999). Se otorga entonces el reconocimiento oficial bajo la Resolución 1650 del 3 de septiembre del 2002.

En el año 2015 el Colegio San Miguel ha emprendido una nueva administración a cargo de la Licenciada Glari Julieth Ballesteros Rave quien ha llegado con ideas innovadoras, compromisos claros y una adecuada visión de mejoramiento que fortalezca una educación integral beneficiando a toda la comunidad educativa. Mediante esta nueva proyección durante cuatro años consecutivos el Colegio San Miguel logra ser reconocido a nivel municipal como uno de los mejores colegios.

Como eje de formación y participación, tiene como visión y misión:

”El colegio es una institución de carácter privado que desea formar seres autónomos y analíticos comprometidos consigo mismos y con la sociedad, proyectando la formación empresarial basada en la innovación y la creatividad. Se proyecta hacia el 2030 como una institución posicionada a nivel municipal, departamental y nacional en la formación de personas con un alto nivel de competencia en el medio social donde se desempeña.

Los objetivos principales de la institución son: formar estudiantes de manera integral que propendan por el fortalecimiento de los valores, la paz y la tolerancia mediante acciones incluyentes, rescatar la unidad familiar como pieza vital en el apoyo y acompañamiento de la formación de sus hijos, fortalecimiento de la inclusión y garantizar la competitividad de nuestros egresados en el entorno laboral y académico.

La institución tiene como política promover la inclusión para la comunidad con necesidades especiales y/o excepcionales, víctimas de la violencia y desplazamiento forzado, formar el ser del estudiante desde los valores institucionales fortaleciendo el desarrollo integral para una sana convivencia y desarrollar acciones de competencia para un alto nivel de calidad educativa proporcionando experiencias de aprendizaje que fortalezcan la formación empresarial y el futuro de la vida laboral de la población estudiantil. .” (Manual de convivencia 2021, pp. 4)

A esto, se le suma los proyectos transversales que implementa la institución académica ofreciendo actividades y talleres lúdicos que promueven el reforzamiento en la autoestima, la inteligencia emocional, el cuidado en la salud mental, el buen trato, educación sexual, entre otros temas. Dichos proyectos son liderados por el área de psicología, cuerpo docente (12) y supervisado por la rectora de la institución.

Tema u objeto de estudio

El objeto de la sistematización es **“demostrar el impacto del plan de fortalecimiento de los participantes objeto de intervención del grado sexto del colegio San Miguel”** orientándose a generar estrategias de afrontamiento, toma de decisiones y adaptación en los contextos en los cuales pueden interactuar en el diario vivir”.

El eje central de la sistematización, es demostrar y visibilizar los resultados de la aplicación de un plan de intervención orientado a la necesidad actual que tiene el sistema educativo dentro de su metodología de aprendizaje en relación al fortalecimiento de la inteligencia emocional en beneficio del desarrollo de estrategias de interacción social, adaptación, resolución de conflictos y desarrollo integral; considerando lo anterior se plantea el siguiente interrogante: ¿Cuál es el impacto del plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes expuestos a la educación virtual pos covid en beneficio de su desarrollo integral?

Justificación de la sistematización

Debido a la implementación de la educación virtual asociado a un plan de contingencia por covid-19, se ha evidenciado un alto índice de alteraciones conductuales en la población infantil y adolescente tal como lo plantean O.M Chacón-Lizarazo & S. Esquivel-Núñez (2020), donde a causa de la cuarentena producida por la pandemia del Covid-19, muchos países del mundo sufrieron cambios drásticos en la cotidianidad; una de las poblaciones más afectada por estas alteraciones de rutinas en Colombia es la población de niños y adolescentes, donde se ha evidenciado afecciones en la salud mental, puesto que al no poder salir de sus hogares y continuar con sus labores académicas y extracurriculares sus procesos de aprendizaje se ven afectadas, ya que estos no solo dependen de la genética, sino del entorno y de las emociones (pp. 34-35).

En esta medida, en el colegio San Miguel de Tuluá se han identificado por parte del área de psicología una serie de problemáticas a través de la aplicación del test Tmms-24 que valora la inteligencia emocional, en el cual se encontró que en la población del grado 6° un 55% de los estudiantes tiene la atención, claridad y relación emocional por debajo de lo que el test denomina como adecuado; un 20% tiene solo la atención por debajo de lo adecuado y el 25% restante solo tiene por debajo de lo adecuado la relación emocional, teniendo en cuenta que para los dos casos anteriores la claridad emocional se encuentra en un porcentaje adecuado. Por esto, son tan necesarias para las personas, ya que, teniendo un buen manejo de estas, tiene una probabilidad mucho mas alta de alcanzar el éxito en cualquier campo de la vida (social, educativo, personal y laboral), mostrando así menos estados emocionales negativos, más amor propio y empatía a la hora de relacionarse y tratar con grupos.

Por esta razón, la presente sistematización se enfoca en los estudiantes del grado sexto de bachillerato, con la finalidad de proporcionar a estos unas herramientas pedagógicas en beneficio del desarrollo cognitivo, emocional y socio-afectivo, orientado a un adecuado desempeño en cada uno de los contextos de participación, a partir de la identificación de las principales actitudes, rasgos de la personalidad, la conducta e integración. Todo ello con el fin de fortalecer la capacidad de afrontamiento, resolución de conflictos y capacidad de toma de decisiones que se presenten logrando la máxima eficacia, brindando una estrategias facilitadoras de la formación integral del estudiante. Es aquí donde la autoestima y la inteligencia emocional juegan un papel más importante que la inteligencia o coeficiente intelectual en los estudiantes, en tanto establecen mecanismos de regulación, adecuación y de adaptación al contexto.

En este sentido, se debe de promover y reforzar, estos factores conductuales en tanto, tal como dice Daniel Goleman (2017)

“...el conjunto de habilidades que hemos dado en llamar inteligencia emocional, habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Y todas estas capacidades, como podremos comprobar, pueden enseñarse a los niños, brindándoles así la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual que les haya correspondido en la lotería genética.”(p. 8).

En esta medida, el plan de fortalecimiento se realiza para generar unos mecanismos de afrontamiento a situaciones problemáticas considerando la identificación y análisis de fortalezas y debilidades, de la población adolescente. De no ser así, los modelos de apoyo psicológico y marcos de pedagogía humanista fomentadora de la inteligencia emocional se atenúan con el peligro de volverse difíciles de recuperar. En este sentido esta sistematización tiene un grado de

idoneidad desde el momento en que explora debilidades y amenazas, y propone una resolución a los diferentes conflictos en beneficio del mejoramiento de la convivencia institucional.

Objetivo de la sistematización: Finalidad de la reflexión y sistematización

El objetivo de la presente sistematización es analizar el impacto del plan de fortalecimiento en los participantes objeto de intervención del grado 6 del colegio San Miguel.

Contexto teórico-conceptual

Para facilitar la comprensión de las variables y objeto de estudio en la sistematización, se da a conocer unos referentes conceptuales y teóricos y representativos, que permiten entender la pertinencia de la ejecución del plan de fortalecimiento en la población adolescente.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un concepto derivado de la exposición de ideas del psicólogo americano Daniel Goleman, donde la inteligencia emocional generó un gran impacto en muchos campos de aplicación de la psicología. Como estudio de la ciencia y el cerebro busca controlar rasgos alterados y desarrollar un conjunto de actividades que viene de nacimiento o aprendizaje.

A través de la inteligencia emocional se comprenden, se utilizan y se controlan las emociones. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de comprender a los demás buscando una empatía que haga más exitosa la vida social. Llevarse bien con la gente, con los compañeros, aceptar errores propios y perdonarse a sí mismo. Conocer la emoción de uno e impedir que el cerebro la confunda con otra. Si logramos que las emociones no se desborden hemos avanzado en la inteligencia emocional, “De ahí la importancia de la inteligencia emocional, porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales” (Goleman 2017, p. 8).

A partir de esto, se desea establecer unas dinámicas que permitan el crecimiento en las calificaciones de los estudiantes y a su vez, fortalecer su desarrollo personal y social basado en conceptos trabajados en terapias y análisis psicosociales. Términos como auto concepto, auto estima o auto control fueron pilares mas que significativos para poder generar un cambio dentro de la vida de los estudiantes del colegio San Miguel.

Auto concepto

Es la percepción propio de características como cualidades, defectos, capacidades y límites de una persona, que puede generar cambios en su pensamiento de manera positiva o negativa sobre sí mismo afectando así en su vida. Esta se puede construir y deformar según el entorno en el que se relacione el sujeto. La influencia y relevancia que puede tener la creación conceptual propia es significativa, ya que:

“El auto concepto influye positiva o negativamente en las experiencias escolares de los niños/as. La imagen que cada uno tiene de sí mismo determina la percepción de cada uno, de su entorno, de su personalidad, etc. De tal manera que determina la manera de actuar y la eficacia de su actuación” (Vega 2015, p. 5-6).

Debido a esto se puede determinar la gran importancia que tiene el formar un auto concepto positivo, para un desarrollo adecuado del crecimiento del actuar en los diferentes ámbitos que viva el individuo.

Autoestima

El autoestima es el valor o la importancia positiva o negativa que tiene el sujeto de mismo, ya que al realiza una auto evaluación de sus pensamiento, sentimientos y experiencias llegando así determinar la misma.

Es uno de los puntos cruciales en los cuales se fundamente la creación del individuo en las diferentes etapas del ser desarrollo donde puede presentar problemas, siendo algo habitual en la adolescencia donde su entorno ejerce una alta influencia por su interacción con diferentes grupos sociales, donde la opinión de los mismos cambia su propia percepción. “La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito” (Naranjo 2007, p. 4)

Autocontrol

Es la capacidad para controlar las reacciones e impulsos propios de forma consciente, generados por estímulos externos del entorno.

A través de la gestión propia del yo se puede ejercer un control de emociones, acciones y actitudes con el objetivo de obtener un mayor equilibrio personal y racional, logrando así en momentos donde el sujeto vive una crisis distinguir en controlar sus impulsos o dejándose llevar por ellos en el actuar de la situación. “El autocontrol es tan importante que es un elemento básico en el buen funcionamiento del individuo” (Arana 2014, p. 84)

Autorregulación

La autorregulación es la capacidad que tiene el individuo de controlar los pensamientos y emociones, permitiendo analizar el entorno en el que vive para dar una respuesta asertiva al estímulo, generando una adaptación adecuada al medio.

Los métodos articulados a la autorregulación son utilizados en diferentes ámbitos de la vida humana pero uno de los espacios más abordados por esta perspectiva se haya en la educación “el concepto de autorregulación del aprendizaje (SRL) tiene cada vez más peso en la investigación psicológica y pedagógica ya que se relaciona con la mejora en el rendimiento académico” (Rosario et al, 2014, Como se citó en Saiz, Pérez 2016. p. 15)

Autonomía emocional

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones con respecto a su emociones por sí mismo, teniendo en cuenta las consecuencias de la toma de decisiones y asumiéndolas.

La concepción de autonomía emocional va muy ligada al punto anterior de autorregulación y autocontrol donde se pudo observar como a través de estas herramientas psicológicas se puede lograr un control integro del individuo desde su interior “Autonomía es la facultad para gobernar las propias acciones, sin depender de otros” (Fernández 2013, p. 9). En otras palabras el individuo es capaz de manejar sus emociones y sentir seguro sobre sus decisiones en su vida, aunque los resultados no siempre sean positivos podrá asumir el éxito o el fracaso si perder el control del mismo.

Inteligencia emocional y teoría de la mente

Un uso adecuado de las emociones tiene un gran impacto positivo en nuestra sociedad, más aún con una población que actualmente sufren de falencias en el control emocional, de aquí la gran importancia de aprender a gestionar nuestros sentimientos.

“La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal” (Goleman 2017,p. 3)

Con base en los estudios del psicólogo estadounidense Erik Erikson se pueden distinguir diferentes etapas básicas en el desarrollo del ser humano, los cuales son 8, es pertinente adentrarse en la adolescencia (comprendida entre los 12 a 20 años), siendo una etapa en la que se producen cambios físicos muy rápidos y significativos, en el cual se inicia la búsqueda de una identidad propia, siendo esta la etapa en la se encuentran los estudiantes.

Erikson como estudiante de Freud, describe esta etapa como una fase de tiempo de latencia paralela a la edad escolar, donde el niño cambia y modifica sus conductas volviéndose más responsable, también en algunos casos donde los niños no reciben la aprobación adecuada por parte de sus maestros, compañeros y/o familiares pueden desarrollar sentimientos de inferioridad y/o inadaptación.

A esto, se suman los aportes del científico suizo Jean Piaget, siendo uno de los más relevantes, se centra en el desarrollo cognitivo como una construcción continua del ser humano. Los aportes de Piaget al estudio de la infancia, además de su teoría constructivista del desarrollo

de la inteligencia, lo posicionaron como una de las figuras más importantes en el mundo de la psicología educativa. Uno de sus principales estudios fue el de la Teoría Cognoscitiva a partir de la cual planteó que el desarrollo cognitivo, es una construcción continua del ser humano, marcada por varias etapas, necesidades y acciones. Piaget divide esas etapas en periodos de tiempo y define el momento y el tipo de habilidad intelectual que un niño desarrolla según la fase cognitiva en la que se encuentra.

En la etapa de operaciones formales mencionada por Piaget que transcurre desde los 12 años hasta la vida adulta (que es en la etapa donde nos enfocaremos), es el período donde los niños ganan la capacidad para utilizar una lógica que les permite llegar a conclusiones abstractas que no están ligadas a casos concretos. En otras palabras, a partir de este momento, pueden analizar y manipular deliberadamente esquemas de pensamiento. También pueden utilizar el razonamiento hipotético deductivo.

Aunque se habla de edades en las etapas de desarrollo de Piaget, no hay límites fijos y estas edades sirven como referencia de las fases de transición entre una etapa y otra. Por eso, para Piaget es posible encontrar casos de desarrollo diferentes, en los cuales los niños tardan en pasar a la siguiente fase o llegan temprano a éstas.

Su teoría es mucho más compleja y se extiende más allá de la síntesis de sus cuatro etapas, pero lo más importante es entender que su trabajo ha sido una pieza fundacional de la Psicología del Desarrollo y sin duda ha tenido una gran influencia, especialmente en psicólogos y pedagogos. En la actualidad, el trabajo del científico suizo ha servido como base para impulsar investigaciones más actualizadas sobre la forma como los niños crecen, se desarrollan y aprenden, y esto da cuenta del impacto de su aporte al entendimiento del desarrollo cognitivo

infantil y sus necesidades asociadas con la interacción con el ambiente en beneficio de la regulación y orientación de los esquemas de aprendizaje, facilitando su proceso de aprendizaje.

Inteligencia emocional y proceso de aprendizaje

La regulación emocional con un fin adaptativo, no solo ayuda al desarrollo social con las personas que nos rodean, también permite un mayor potencial en el aprendizaje, basándose en diferentes estudios, pruebas como la escala de SSRI, MSCEIT, Wechsler (WISC-R-) entre otras (Pérez, Beltrán 2010) hallaron que : “Los niños y adolescentes talentosos tienen una inteligencia emocional mayor que sus iguales no talentosos” (p. 9) este estudio que se planteo para ver que diferencia o similitudes habían entre niños dotados y los no dotados arroja una hipótesis llamativa que permite encontrar un paralelismo entre el buen manejo emocional y la capacidad cognitiva.

La adolescencia

La adolescencia es primero vista desde un punto biológico, donde muchos científicos afirman que empieza en la etapa de la pubertad, aunque con el pasar de los años este tipo de delimitaciones han tomado otras miradas, y desde la psicología se han podido evidenciar que “La adolescencia comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional.” (M Güemes, M.J Gonzales, M.I Hidalgo 2017, p. 234).

La inteligencia emocional si bien está presente en todas las edades y círculos sociales posibles se puede observar, que se ha estudiado más pensándose desde los adultos. De aquí se desea remarcar el gran aporte que la regulación de emociones debe trabajarse, estudiarse y

practicarse desde la niñez, y de este modo, acrecentar estos mecanismos psicosociales en los adolescentes.

Inteligencia emocional y adolescencia:

En la adolescencia se viven y experimentan momentos donde las emociones cambian según los estímulos externos que experimentan. Lograr identificar, manejar y procesar las emociones en esta etapa puede fortalecer sus diferentes habilidades, así serán conscientes de supervisar sus emociones y sentimientos. El artículo investigativo realizado por Extremera Pacheco y Fernandez-Berrocal (2005) menciona que:

“Los adolescentes con baja IE poseen peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede generar el desarrollo de conductas de riesgo. La investigación indica que los adolescentes con una menor IE tienen más posibilidades de consumir drogas como tabaco y alcohol, o drogas ilegales como cannabis o cocaína. Los adolescentes con una mayor habilidad para manejar sus emociones son capaces de afrontarlas de forma adaptativa en su vida cotidiana, teniendo como consecuencia un mejor ajuste psicológico, una menor búsqueda de sensaciones y un menor consumo de drogas.”(p. 36)

Si en la adolescencia se logra identificar, manejar y controlar las emociones, será una persona más comprensiva y tolerante que valorará los demás, logrando una adaptación efectiva. Por esto, en la adolescencia la inteligencia emocional influye de manera positiva en la salud física y mental, como también en las relaciones interpersonales, mejoramiento de las conductas agresivas y el rendimiento académico.

Producto o insumos de la experiencia

Con la ayuda de la cartilla educativa se desea generar una apreciación del conocimiento de los componente psicológicos que se abordan en esta sistematización, a través del uso didáctico y pedagógico de unas actividades metodológicas que permitan generar un conocimiento que incentive a los estudiantes a aprender de manera eficaz la gran importancia que tienen estos conceptos trabajados en un campo psicosocial.

PARTE 2: Diseño y ruta metodológica de la sistematización

El proceso de sistematización ha permitido recopilar un análisis de las experiencias más significativas o del aprendizaje adquirido sobre la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo cognitivo, emocional y socioafectivo de un grupo de estudiantes de la Institución Educativa San Miguel. Abordándose dicha temática, a través del uso de herramientas de análisis como entrevistas, la prueba TMMS-24 para indagar sobre las capacidades relacionadas con la inteligencia emocional de los estudiantes de grado 6 y el uso de cuestionarios considerando que , la inteligencia emocional puede generar ayudas para desarrollar un mejor despliegue de habilidades sociales, educativas y motoras.

Procedimiento

La ruta metodológica de la sistematización es la siguiente

Momento 1: Temas y ejes centrales de la experiencia

1. Elegir y definir el tema objeto de interés que guiara la experiencia en el contexto de la practica profesional.

2. Caracterización de la población de interés a intervenir.
3. Plantear el objetivo de estudio de acuerdo al eje de sistematización propuesto.
4. Acercamiento con la institución educativa para el trámite de aprobación y permiso para el acceso a la población y sistematización de las experiencias adquiridas en el proceso de intervención, considerando la aplicación de un consentimiento informado.
5. Se integra al proceso de sistematización aquellas acciones interventivas y experiencias generadas con la población de interés.

Momento 2: Recopilación y procesamiento de información

1. Se utilizaron técnicas e instrumentos que permitieron acceder al comportamiento del concepto de interés (Inteligencia emocional), en la población de estudio y se realiza registro y documentación de las experiencias adquiridas.
2. Cada uno de los registros realizados conforman la evidencia de los aprendizajes adquiridos del plan de intervención para que sean usados como insumos.
3. Los registros realizados se basan en la retroalimentación obtenidas por parte de la población en el desarrollo de cada una de las actividades propuestas.

Participantes

Actores	Función	Características y contribución
Estudiantes	Los estudiantes como participantes activos de las actividades del plan de	La importancia de los estudiantes dentro de este trabajo desarrollar su

	estimulación para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional.	construcción, arrojando aportes significativos desde los estudios psicológicos.
Coordinadora	Coordinar y apoyar la ejecución de estrategias pedagógicas que permitan la cualificación del proceso académico y formativo del estudiante, tendiente a la retención escolar.	Gracias a la coordinadora se pudo establecer los espacios requeridos para la realización de las actividades psicológicas dentro de la institución
Rectora	Cumplir y hacer cumplir las normas legales, estatutarias y reglamentarias vigentes. Evaluar, impulsar y controlar el funcionamiento general de la institución tanto internamente como en sus relaciones con entidades externas, e informar de ello al Consejo Superior	De la mano de la supervisión de la rectora se pudo dar cabida a todas las actividades formuladas por parte del tutor encargado a los estudiantes.
Universidad	En este caso, la UNIMINUTO fue la entidad que proporcionó no solamente el convenio	Debido al componente teórico y práctico que generó la universidad en el tutor se pudo

	necesario para la realización de la sistematización en el colegio San Miguel, sino que también apporto una guía para la articulación de esta investigación.	establecer unas herramientas psico-practicas que permitieron las realización de actividades que fomentarán un crecimiento partiendo del control de emociones en los estudiantes del colegio San Miguel.
Tutor	El papel del tutor en esta investigación fue orientar el diseño de actividades psicoeducativas alrededor de los estudiantes que permitieron en primera instancia medir sus capacidades en torno al control de sus emociones.	El tutor fue el encargado de brindar una orientación de manera efectiva de las actividades planteadas alrededor de la inteligencia emocional en los jóvenes, sin su aporte teórico y formativo, no se hubiera llegado a generar un avance significativo.

Técnicas e instrumentos empleados para la sistematización

A través de las siguientes herramientas de recolección y análisis de información, se pudo obtener una serie de resultados , dando respuesta al tema y eje de la sistematización.

Entrevista estructurada

De la mano de una formulación de preguntas previamente establecidas por parte del practicante se busca generar un dialogo que permita encontrar evidencia empírica que se apoya

en la descripción y análisis del discurso o de las palabras expresadas por parte de los jóvenes de grado sexto, que en este caso fueron los sujetos de intervención.

La entrevista utilizada abarca un número de 43 preguntas cuyo contenido se orienta a recopilar información relacionada con datos sociodemográficos, familiares, desarrollo y crecimiento. **(anexo #1).**

Gracias a la entrevista estructurada podemos ver que: “La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (Díaz, Torruco et al. 2013, p. 163)

Tmms-24

Este test de inteligencia emocional fue utilizado como un plan diagnóstico para determinar las capacidades de las personas basadas en 24 preguntas, de ahí la nomenclatura 24 al final de su nombre:

“El cuestionario TMMS (Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional) **(Anexo #2)**, esta levemente basado en el modelo original de Salovey y Mayer, puede considerarse la primera medida de la Inteligencia Emocional, en general, y de la Inteligencia Emocional Rasgo, en particular. Está combinado por 24 ítems, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 puntos” (Taramuel 2017, p. 166)

Encuestas

Para el caso de las encuestas se tomaron para evaluar los resultados de las actividades realizadas en los estudiantes y en los padres de familia si han llegado a notar un cambio positivo en sus hogares.

Para los estudiantes se formularon 3 preguntas entre las cuales estaban: ¿Cómo te sentiste realizando esta actividad? (**anexo #3**)

Por otro lado, a los padres de familia por medio de una encuesta se les preguntó si había evidenciado cambios positivos en sus hijos tanto desde el ámbito académico como en sus hábitos sociales. (**anexo #4**)

Parte 3: Recuperación del proceso vivido

Reconstrucción de la historia

Fase 1: acercamiento a la institución

El día 16 de julio de 2021, se realizó primer contacto con el lugar de practica siendo este el colegio San Miguel en la cual, la rectora de la institución Glari Julieth Ballesteros Rave, realiza una llamada donde se programó una cita de entrevista para la prácticas profesional, dándose como fecha el día Lunes 19 de julio a las 10:00 am.

Al presentarse a la entrevista la rectora en la institución hizo un recibimiento muy ameno, el cual fue muy agradable y se tuvo una charla muy interesante sobre el tema de la psicología y cómo usarla para el mejoramiento educativo. Realizando algunas preguntas para conocer qué tipo de propuesta se podría generar para la práctica profesional, con el cual ya se había generado una idea sobre el manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes, generando en ella una

gran motivación y alegría ya que, la población estudiantil estaba pasando por falencias en el control de las emociones, baja autoestima, etc. Dándose así una aceptación completa por parte de la institución y dando acceso a realizar las prácticas en este lugar.

Fase 2: Solicitud de permisos institucionales

Con la aceptación por parte de la institución educativa, se empezó a realizar los trámites de documentación por parte de la Universidad, dirigiéndose a centro progreso donde se tramitaron las diferentes solicitudes y llenando los papeleos necesarios para comenzar la práctica en el colegio San Miguel.

Fase 3: Análisis de la población

Al comenzar la práctica en la institución, se realizó una matriz FODA (**Anexo #5**), que su análisis arrojó como resultado unas falencias evidente por el confinamiento a causa de la pandemia del Covid-19, los estudiantes al recibir las clases de manera virtual desde sus hogares, se vieron afectados en el rendimiento académico, la salud mental y física. Efectos que han generado afectación en la motivación, el interés, la responsabilidad, arrojando como resultado baja calidad educativa y ciertas afecciones psicológicas de cuidado (baja autoestima, ansiedad y agresividad), impactando negativamente el equilibrio psicosomático como reflejo de esa afecciones evidenciando un descenso notable en el rendimiento académico y la falta de concentración, lo anterior como fruto de la aplicación institucional del test de Wartegg dirigido y aplicado por la psicóloga Glari Julieth Ballesteros Rave, que puso de relieve el caos mental de los estudiantes que regresaron de la virtualidad a una prespecialidad que puede ser definitiva o temporal.

El grado sexto de la institución presenta de manera particular alteraciones que afectan la autoestima, dadas en la manera de apreciación de la propia vida, los canales de comunicación se han vuelto conflictivos, formulando cuestionamientos constantes desfavorables. Lo cual refleja ausencia de los elementos básicos de la inteligencia emocional como lo es la comprensión de los demás y el hacerse entender y entenderse emocionalmente, entre otros.

Los estudiantes, se han visto despojados de su capacidad expresiva y alterada su función crítica debido a la atonía generada por el cambio de la modalidad pedagógica, de presencial a virtual. A ello se le suma la dinámica de las familias disfuncionales que agudiza la situación.

Fase 4: Presentación de propuesta a padres de familia

La institución educativa proporciono un espacio en la reunión de padres de familia, la cual se llevo acabo el miércoles 4 de agosto del 2021. Donde a los padres de familia del grado sexto, se les presenta la propuesta del plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes expuestos a la educación virtual pos covid, ya que, esta era la población con más afecciones expuestas por los resultados del test de Wartegg implementado anteriormente por la institución educativa.

Esta se plantea como una opción viable al mejoramiento comportamental y académico de sus hijos, con unas diapositivas que ilustran el paso a paso del plan fortalecimiento: Presentación y propuesta mostrando las necesidad y porque será útil para los estudiantes el plan; consentimiento informado: Se le da a conocer al padre de familia el consentimiento informado (Qué es, Qué ampara y Por qué es necesario para la aplicación del plan) y que sin su autorización, el estudiante no podrá participar del proyecto; Aplicación de test: presentación y explicación del test Tmms-24; Actividad: explicación y como se evaluaran las actividades; Resultados esperados. **(Anexo #6)**

Después de la presentación, se le pidió a la población de padres de familia que levantaran la mano quienes deseaban que sus hijos participaran en el plan de fortalecimiento para así poder darle un consentimiento informado y el o ella firmarlo.

Fase 5: Aplicación de talleres

Se comenzó a desarrollar un plan de reforzamiento para la inteligencia emocional ya que esta engloba el manejo de autoestima, auto concepto, autocontrol, entre otros. El cual se empezó a aplicar al grado sexto, donde se realizó las entrevistas a los estudiantes aprobados para el proyecto; se aplicó el test Tmms-24 para determinar los grados de la inteligencia emocional y según los resultados arrojados por el test se empezó a clasificar las diferentes actividades y taller para aplicar a la población del grado 6°

A partir de ese momento se dispuso en la institución un encuentro por semana con los estudiantes para aplicar los diferentes taller, actividades psicoeducativas, los cuales se pueden evidenciar en la siguiente tabla.

Tabla de actividades:

#	ACTIVIDAD	TIEMPO (MESES)	
		DESDE	HASTA
1	Taller psicoeducativo “salud mental”	12-8-2021	13-8-2021
2	Mi nombre, mis virtudes	19-8-2021	19-8-2021
3	Orientación sobre las emociones	20-8-2021	20-8-2021

#	ACTIVIDAD	TIEMPO (MESES)	
		DESDE	HASTA
4	Árbol de mis éxitos	10-9-2021	10-9-2021
5	Orientación a la inteligencia emocional	16-9-2021	16-9-2021
6	Entrevista con mi yo dentro de 10 años	23-9-2021	23-9-2021
7	Meditación para el control emocional	30-9-2021	30-9-2021
8	Probabilidades de vida	22-10-2021	22-10-2021
9	Jornada de vacunación contra la intolerancia	14-03-2022	18-03-2022

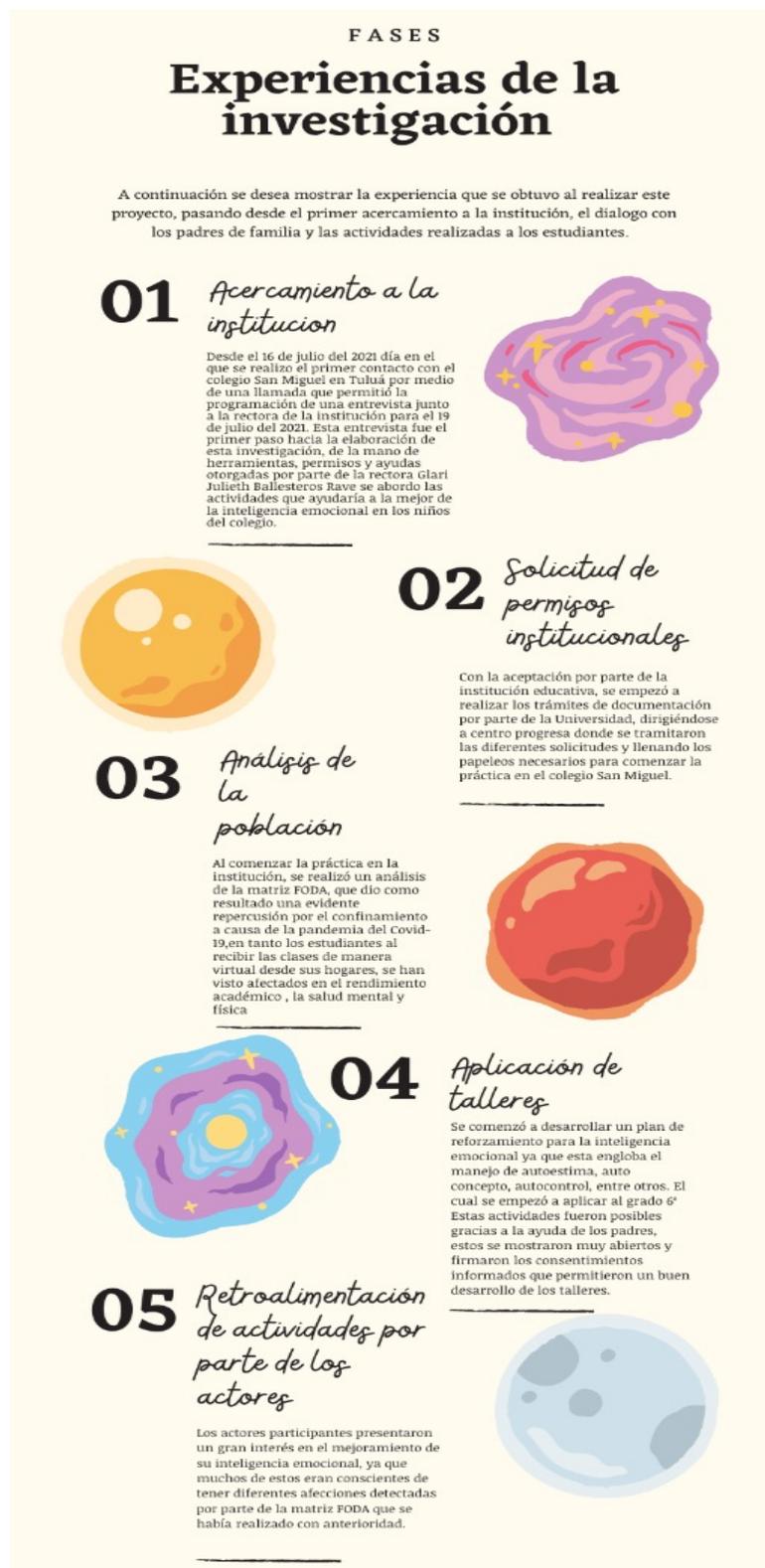
Fase 6: Retroalimentación de actividades por parte de los actores

Los estudiantes participantes siendo nueve del grado sexto, el 40% de estos expresaron interés en tener un mejoramiento de su inteligencia emocional, ya que muchos de estos eran conscientes de tener diferentes afecciones que fueron detectadas por la matriz FODA que se había realizado con anterioridad. En las primeras aplicaciones de las actividades, se evidenció aportes por parte de los estudiantes, siendo más asertivos para tratar temas específicos como lo fue el control emocional, ya que muchos de estos no tienen control de la ira y por ende tienden a tener dificultades tanto en su casa como en su entorno escolar y social, tomando actitudes negativas con las demás personas y con ellos mismos, al sentirse menos por no saber tener un control del mismo.

También, expresaron satisfacción con las diferentes actividades aplicadas en el transcurso del plan de fortalecimiento, deseando que este mismo se continúe en los futuros años para que así ellos puedan lograr crear y manejar de forma correcta las diferentes herramientas que los ayuda a superar los diferentes dificultades que se encuentren a lo largo de la vida y la inteligencia emocional no se ve afectada en estas mismas.

A través de la encuesta realizada a los padres, se obtuvo como resultado que el 30% de los estudiantes participantes han mostrado un cambio en su comportamiento en sus hogares. Estos manifiestan que los estudiantes son más colaborativos, respetuosos, atentos y expresan que deben mantener un cuidado en su salud mental para evitar desarrollar enfermedades que puedan afectar en su futuro, también, un mejoramiento en la realización de sus deberes académicas, los cuales son evidenciados en los boletines académicos entregados por la institución.

Infografía: fases de la experiencia



Relación de actividades desarrolladas

Actividad	Objetivo-ejes temáticoS	Metodológica	Observaciones
<p>Taller psicoeducativo “salud mental” (Anexo #7)</p>	<p>Fomentar la creación de conciencia de la importancia de saber que es, como cuidar y porque es importante la salud mental.</p>	<p>Taller orientativo sobre la salud mental para informar que es y porque es importante crear conciencia sobre la salud mental en cualquier etapa de la vida.</p>	<p>Fue un taller adertino, sin ninguna complicación de conectividad. Donde se dieron dudas con respecto al tema, las cuales fueron resueltas de manera pertinente, logrando un buen entendimiento por parte de los estudiantes, quienes fueron muy participativos.</p>
<p>Mi nombre, mis virtudes (Anexo #8)</p>	<p>Fomentar el auto-conocimiento, la autoestima y el auto-concepto de cada uno de los alumnos y sus compañeros.</p>	<p>Los estudiantes ocuparan una hoja de papel y colores. En la hoja, escribirán con los colores su nombre grande y en mayúscula, luego con cada letra de su nombre escribirán una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra escogida. Por último, al finalizar la actividad compartirán con sus compañeros la actividad realizada.</p>	<p>Al revisar las encuestas realizadas al finalizar la actividad, se evidencio que tuvo un impacto positivo y un buen recibimiento por parte de los alumnos, creando una nueva visión de ellos mismo.</p>
<p>Taller psicoeducativo “las emociones” (Anexo #9)</p>	<p>Conocer que son los sentimientos, por qué son importantes para cada persona y como funciona en cada situación de la vida, para generar así un impacto en</p>	<p>Taller orientativo para dar conocimiento sobre las emociones, dando una explicación de que son, por que son importantes y como funcionan en las personas y en las acciones que realizan día a día.</p>	<p>Los estudiantes mostraron el interés esperando, preocupándose por tener un buen control emocional, ya que algunos de ellos no poseen un control</p>

	los alumnos donde ellos se preocupen por expresar adecuadamente cada una de estas emociones las cuales se sienten desde el primer momento de vida.		adecuado para reaccionar ante las diferentes situaciones que se les presenta día a día.
Árbol de mis éxitos (Anexo #10)	El objetivo es que los participantes pueden reconocer y aceptar que tienen logros, valores, virtudes, emociones y acciones positivas.	<p>Los participantes deben dibujar un árbol con rices, ramas y hojas o frutos en los cuales deben escribir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En las raíces deben de escribir virtudes, valores y/o emociones. 2. En las ramas deben de escribir acciones y labores positivas que hacen. 3. En las hojas o frutos sus logros y/o éxitos conseguidos. <p>Los participantes al finalizar el dibujo deberán compartir con sus compañeros sus dibujos y ellos retroalimentaran que les falta a los demás compañeros.</p>	Por medio de la encuesta realizada después de la aplicación de la actividad se pudo conocer que los participantes se sintieron sorprendidos y satisfechos con la actividad ya que, lograron el reconocimiento de sus progreso.
Taller psicoeducativo “la inteligencia emocional” (Anexo #11)	Crear conciencia de que la inteligencia emocional es una de las 11 inteligencias más importantes para el ser humano.	Se realizo una orientación explicando ¿qué es la inteligencia emocional? y ¿por qué es importante para la socialización, educación, entre otros ámbitos de la vida diaria del ser humano?.	Los participantes mostraron interés y preocupación por entender como mejorar su inteligencia emocional, ya que ellos creen que es importante

			reconocer sus propias emociones, saber controlarlas y poder comprender, empatizar y ayudar a controlar las emociones de las personas de su entorno.
Entrevista con mi yo dentro de 10 años (Anexo #12)	El objetivo de la actividad es lograr establecer metas a largo plazo y reconocer que pueden alcanzar metas y logros.	<p>Los participantes deben de ponerse en la situación que tiene 10 años más de su edad actual, luego pensar en los siguientes diferentes aspectos de su vida.</p> <p>A continuación responder las siguientes preguntas:</p> <p>-¿Qué edad tienes?</p> <p>-¿Estudias o trabajas?</p> <p>Si trabajas ¿En qué trabajas? y si estudias -¿En qué estudias?</p> <p>-¿Tienes novio o novia? ¿Estás casado o casada? o ¿Estás soltera o soltera?</p> <p>-¿Tienes hijos?</p> <p>-¿Vives independiente o con tus padres?</p> <p>-¿Sigues teniendo los mismos amigos?</p> <p>-¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?</p> <p>-¿Te llevas bien con tus padres y hermanos?</p> <p>-¿Tienes buena salud?</p> <p>-¿Cuáles han sido tus experiencias y/o logros a lo largo de estos 10 años?</p>	Los participantes expresaron sentirse pensativos a la hora de responder las preguntas, pero realizando un ejemplo pudieron comprender la dinámica y resolverla con facilidad.

		<p>-¿Eres feliz?</p> <p>-¿Cómo has llegado hacer lo que eres actualmente?</p> <p>-¿Qué consejo le darías a tu yo actual teniendo 10 años más?</p> <p>-¿Qué consejo le daría tuyo actual a tu yo de 10 años más?</p>	
<p>Meditación para el control emocional (Anexo #13)</p>	<p>Enseñar a los participantes que la meditación puede ayudarles a controlar los impulsos y poder lograr realizar una autoevaluación del comportamiento que tienen frente a las diferentes situaciones que viven.</p>	<p>Los participantes realizarán una meditación guiada para el control de las emociones el cual se realizará en un espacio abierto, al finalizar deberán de exponer sus experiencias en mesa redonda.</p>	<p>Algunos de los participantes se mostraron nerviosos al principio de la actividad, pero a medida que iban realizando la meditación guiada ellos comenzaron a relajarse.</p>
<p>Probabilidades de vida (Anexo #14)</p>	<p>Los participantes podrán comprender como controlar sus emociones y como pueden reaccionar antes las diferentes situaciones de la vida de una forma correcta sin que salgan afectado ellos y terceros, así podrán comprobar las consecuencias positivas o negativas según de las</p>	<p>Los participantes harán 3 grupos y deberán tomar decisiones de vida según una emoción dada al azar, a continuación evaluarán las ventajas, desventajas y consecuencias de cada decisión tomada con esta emoción y lo expondrán a los demás grupos, definiendo si son decisiones adecuadas o inadecuadas y por que.</p>	<p>Los participantes al principio de la actividad mostraron sorprendidos al entender que una emoción inadecuada actuando en el momento incorrecto puede desencadenar situaciones conflictivas y tener consecuencias negativas para ellos, también comprendieron que en el día a día las emociones trabajan y que deben ser muy conscientes de lo</p>

	decisiones tomadas gracias a la emoción dadas		que dicen hacen y reaccionan.
Jornada de vacunación contra la intolerancia (Anexo #15)	Hacer conciencia sobre la intolerancia actual que experimentan los estudiantes en los diferentes escenarios.	Los participantes a la jornada visualizaron un cortometraje sobre la tolerancia “Cuerdas” el cual hacia un llamado a ser mas empáticos con las diferencias que poseen algunas personas. Luego se dio una charla la cual se hablo sobre las diferentes situaciones de intolerancia identificadas en la institución haciendo un llamado de alerta a los estudiantes de estos comportamiento. Por ultimo se les entrego un folleto y su carnet de vacunación con fecha de su dosis y se procedió a dar unas gólicas de la vacuna contra la intolerancia (Gotero con jugo de naranja).	Algunos estudiantes se sensibilizaron con las situaciones contadas en la charla, logrando el objetivo de la actividad que es crear conciencia sobre lo intolerante que se puede llegar a ser sino se maneja el concepto de pensar antes de hablar para no afectar al prójimo.

Parte 4: Reflexiones de fondo: Análisis, síntesis e interpretación critica de lo vivido

En relación al desarrollo del eje de sistematización sobre: ¿Cuál es el impacto del plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes expuestos a la educación virtual pos covid en beneficio de su desarrollo integral? , en el colegio San Miguel de Tuluá , se optó por la aplicación del plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en el grado sexto, considerando que una intervención de este tipo sobre todo en la etapa de la adolescencia trae beneficios para los participantes, generando diferentes herramientas que pueden implementar en su vida cotidiana, mostrando un mejoramiento tanto en su entorno personal y social, tal como se

evidencia en la institución y manifiestan los padres de familia en sus hogares. Esto se vio gracias a las encuestas realizadas tanto a los estudiantes como a los padres de familia donde se pudo ver efectividad de las actividades realizadas en el colegio San Miguel, generando un cambio positivo dentro de los ámbitos académicos en función del desempeño académico y cotidianos de los estudiantes, también, se evidencia un fortalecimiento en la capacidad de una adecuada socialización, mayor entendimiento, control y manejo de las emociones, disminución de la ansiedad y la baja autoestima.

Los estudiantes han desarrollado estrategias para el control de emociones como lo son el manejo de la respiración, uso de técnicas de meditación, la autoevaluación de los diferentes eventos al final del día, entre otros. Lo cual, quiere mostrar que una gran mayoría de ellos se preocupa por tener una mejoría en su manejo de las emociones, en tanto son conscientes de la implicación de la toma de decisiones y en establecimiento de las relaciones interpersonales.

Esto no quiere decir que sea un mejoramiento al 100%, sino que, son las primeras bases implementadas para un mejoramiento de las afecciones dejadas por el confinamiento vivido a raíz del COVID-19, donde los mismos se vieron afectados en sus diferentes entornos, teniendo diferentes dificultades de manera exponencial como: niveles de frustración altos, impulsividad, reacciones agresivas (gritos, arrancar y dañar las hojas), uso de vocabulario descontextualizado, expresar las emociones de manera inadecuada (tristeza y enojo), baja autoestima (mayor evidencia en las niñas), auto prejuicios, falta de reconocimiento de sus propios valores, logros, metas alcanzados.

Al evidenciarse resultados positivos, se busca mejorar y reforzar este plan para que se pueda implementar a nivel institucional, es decir, implementarlo a las diferentes etapas del

crecimiento y desarrollo de cada uno de los estudiantes de la institución, para que así cuando ellos se enfrenten a la sociedad tengan las diferentes herramientas adecuadas y puedan tener un desarrollarse integral dentro de cada uno de los contextos en los que participa. Logrando así demostrar que no solamente es importante el coeficiente intelectual o que académicamente los estudiantes sean excelentes, sino que también importa el “ser” de dicho estudiante y que si no tiene un óptimo estado emocional y conductual de forma adaptativa, lo anterior descrito no tendrá una validez en cada uno de los sistemas de desarrollo.

También es importante hacer una sensibilización en los padres de familia para que ellos comprendan y entiendan que la salud mental es algo importante y que no se debe dejar de lado ya que, actualmente los jóvenes, niños y niñas están expuestos a una serie de problemáticas sociales ante las cuales deben asumir una posición crítica y donde muchos de estos no tienen las herramientas adecuadas para enfrentarse a los diversas situaciones que se les pueden presentar. Es por eso que es importante, sensibilizar a la población de padres para que este plan tenga un cumplimiento de eficacia al 100%.

Este tipo de plan de fortalecimiento no es solamente para aquellas personas que contengan una falencia, sino también para aquellas personas poseen herramientas de afrontamiento y desean afianzar y generar unas nuevas, para así poder avanzar y crecer en su vida personal y social.

Teniendo como referencia como autor a Goleman, quien expresa la gran importancia que tiene el uso de la inteligencia emocional en los jóvenes y que muchas veces es descuidada. (Goleman, 1996, como cito Vivas, 2003) propone como una posible solución forjar una nueva

visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. (p. 4)

Como lo muestra Goleman en la cita anterior la inteligencia emocional toma un papel muy importante dentro del aula de clases y como se ha evidenciado a lo largo de esta sistematización su aporte a los niños del colegio San Miguel ha sido cuantioso.

Otro autor que ha recalcado un uso necesario de las emociones y el aprendizaje ha sido (Piaget, 1954, como cito Carretero, 2005) “La afectividad es el motor, la causa primera del acto de conocer; es el mecanismo que origina la acción y el pensamiento, lo cual implica afirmar que todo acto de deseo es un acto de conocimiento y viceversa.” (p. 8). A través de la comprensión que desea expresar Piaget en estas líneas se desea evidenciar que las actividades y estudios realizados en el marco de esta intervención articulados a la inteligencia emocional tienen un soporte teórico y práctico ya que, lo evidenciado por estos autores se vio reflejado en el análisis empírico que arrojó los resultados de las encuestas realizados a los estudiantes y padres de familia.

Esto también ocurrió gracias a que el colegio San Miguel cuenta con espacios abiertos a los estudios psicológicos en sus estudiantes desde el año 2015, esto determino junto a la observación general de esta sistematización que la inteligencia emocional implica una ayuda directamente a la formación de una mejora no solo académica, sino también social del individuo.

Aprendizaje de la experiencia

Conclusiones y recomendaciones

La prueba aplicada para identificar el nivel de inteligencia emocional en la población estudio fue pertinente, ya que, se clasifico y sesgo de manera adecuada en tres indicadores que son atención, claridad y relación emocional, evidenciando como resultado que más del 50% de la población presenta dificultades en el desarrollo, pautas de regulación y reconocimiento de sus emociones.

Gracias a los resultados arrojados por la prueba aplicada se planifico, diseño y aprobó por parte de la institución, un plan donde se fortalece el auto concepto, auto estima, auto control, auto regulación y la autonomía emocional, siendo los subtemas de la inteligencia emocional; Planteando nueve actividades que se realizaron a lo largo de 4 meses, las cuales son pertinentes para reforzar cada uno de los subtemas afectados de la población estudio.

Este plan de fortalecimiento logro alcanzar unos resultados beneficiosos para la población de estudio como la capacidad de una adecuada socialización, mayor entendimiento, control y manejo de las emociones, disminución de la ansiedad y la baja autoestima, siendo evidente en el mejoramiento de problemáticas como la dinámica de convivencia, desempeño académico, liderazgo y equipo de trabajo. logrando así el impacto deseado para motivar a la institución de mantener y seguir implementando este plan a nivel institucional en cada uno de los grados para poder lograr un mayor impacto y obtener beneficios en su bienestar integral para generar seres humanos con herramientas adecuadas para el manejo y control de su inteligencia emocional.

Recomendaciones

Se recomienda generar mayor conciencia en los padres de familia a través de las reuniones de escuela para padres, donde se les enseñe a desaprender para aprender que las estrategias de intervención psicológicas son de gran pertinencia para el desarrollo humano y que un fortalecimiento en la inteligencia emocional puede ser beneficioso para sus hijos, como también para ellos ya que muchas veces las afecciones a esta inteligencia provienen desde casa y un manejo coherente entre las pautas de crianza del y la institución educativa podría llegar a alcanzar unos resultados de mejoramiento de un 100%.

También generar espacios de esparcimiento para que los estudiantes tengan momentos de descargas y expresión emocional como lo son:

1. Una clase de “técnicas y prevención” (manejado y supervisado por el área de psicología del colegio): donde se tratan temas importantes como el bullying, la salud mental, manejo y control de emociones, entre otros temas de interés para los estudiantes, la cual se dará una vez por semana por grado.
2. El día “Arcoíris”: Un día al mes donde los estudiantes tiene actividades lúdicas y de entretenimiento para dispersarse y no generar estrés por demasiada carga educativa.

Siendo estas unas técnicas muy útiles que han generado beneficios para los estudiantes y disminuido muchas afecciones detectas.

Estrategias para la socialización de la experiencia: producto de comunicación

Este plan de fortalecimiento dejó como insumo la creación de una cartilla de actividades, en la cual se muestra la importancia del diseño del plan de fortalecimiento a la inteligencia emocional, el tiempo pertinente para realizar el plan y las actividades propuestas explicando en cada una de ellas el objetivo a conseguir, el tiempo de aplicación, los materiales a usar y como se debe llevar a cabo la actividad. Esto permite una visión más amplia de cada uno de los procesos realizados y una posibilidad para modificar y adecuar las actividades según la población a la cual va a ser dirigido o aplicado. **(anexo #16; Link:**

<https://es.slideshare.net/AngelaMariaSALCEDOQU/cartilla-de-actividades-para-el-plan-de-fortalecimiento-a-la-inteligencia-emocional-en-adolescentes-expuestos-a-la-educacin-virtual-pos-covidpdf>)

Referencias bibliográficas

Arana Barrios, Sharon Nahomi. (2014). *Auto control y su relación con la autoestima en adolescentes*. Tesis de grado. Archivo PDF. Información recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>

Ballesteros Rave Glari Julieth (2020). *Manual de Convivencia Colegio San Miguel*. Sin Editorial

Congreso de la Republica de Colombia (2006). *Ley 1090 del 6 de septiembre 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio profesional psicológico, se dicta el código deontológico y bioético*. Bogotá D.C. Congreso de la Republica de Colombia

De Brigard Pérez, Ana Maria. (2004). *Consentimiento informado del paciente*. Scielo. Artículo web. Información recuperada de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572004000400009

Diaz, Torruco, Martinez, Varela (2013) *La entrevista, recursos flexibles y dinámicos*. Elsevier. Artículo PDF. Información recupera de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007505713727066?token=7FF3965E6CED33CFF5A1174611F77ED4F89F7101CD9BA1524ED455B9CF89F6C00972673F060C0CD055CC1E913C6B96CC&originRegion=us-east-1&originCreation=20220521211749>

Fernández Rodríguez, Miguel (2013) *La autonomía emocional*. Revista de clases historia. Archivo PDF. Información recuperada de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiw64CRs_P3AhX6mIQIHZgAC8IQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialognet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5173423.pdf&usg=AOvVaw2X0WHFwJ6w20cWfCv50UV_

Goleman Daniel. (1998) *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós S.A. Archivo PDF. Información recuperada de <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Goleman Daniel. (2017). *La inteligencia emocional por qué la inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual*. Editorial LE LIBROS. Archivo PDF. Información rescatada de <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Güemes-Hidalgo; Ceñal González-Fierro; Hidalgo Vicario. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Artículo web. Información recuperada de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

Hernandez Medina, Gerardo Augusto, Sanchez Ramírez Maritza. (2015). *Diseño y evaluación de una lista de chequeo para la elaboración del consentimiento informado en el ejercicio profesional de la psicología en Colombia*. Funlam. Archivo web. Información rescatada de <https://www.funlam.edu.co/modules/facultadpsicologia/visit.php?fileid=943>

Ibañez, Jesus. (2002) *Sobre la metodología cualitativa*. Scielo. Archivo PDF. Información rescatada de <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v76n5/editorial.pdf>

Naranjo Pereira, María Luisa. (2007). *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Revista electrónica. Archivo PDF. Información recuperada de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Natalio Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). *Inteligencia emocional en adolescentes. Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39.

Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>

O.M Chacón-Lizarazo, S. Esquivel-Núñez (2020). *Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19. Eco Matemático*, 11 (1), 31-39

Pérez Sánchez, Luz y Beltrán Llera, Jesús (2010) *La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos*. Fáiaca. Archivo PDF. Información recupera de <https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/ART21092/valadez.pdf>

Piaget. (2005). *Inteligencia y afectividad introducción, revisión y notas de Mario carretero*. Archivo PDF. Información recuperada de <https://psicolebon.files.wordpress.com/2016/06/piaget-inteligencia-y-afectividad.pdf>

Sáiz-Manzanares y Pérez Pérez. (2016). *Auto regulación y mejora del autoconocimiento en la resolución de problemas*. Psicología desde el caribe. Archivo PDF. Información recuperada de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a03.pdf>

Vega Munar, Maria. (2015). *Auto concepto e inteligencia emocional: Un análisis comparativo*. Archivo PDF. Información recuperada de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3401/Vega_Munar_Maria.pdf

Valdez Velazquez, Armando. (2014). *Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget*. *ResearchGate*. Artículo web. Información recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Armando-Valdes-Velazquez/publication/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget/links/5b80af4c4585151fd1307d84/Etapas-del-desarrollo-cognitivo-de-Piaget.pdf

Vivas Garcia, Mireya (2003). *La educación emocional conceptos fundamentales*. Sapiens revista universitaria de investigación. Archivo PDF. Información recuperada de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Zapata Achi y Taramuel Villacreces (2017). *Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo*. Restavista publica Universidad Central del Ecuador. Archivo PDF. Información recuperada de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiXsbbrwfH3AhVemYQIHfWfA5QQFnoECCwQAQ&url=https%3A%2F%2Frevistapublicando.org%2Frevista%2Findex.php%2Fcrv%2Farticle%2Fdownload%2F518%2Fpdf_345%2F2039&usg=A0vVaw3nBLYwMdIIAb-Lpp9NAS50

Anexos**Anexo 1 entrevista:****ENTREVISTA PSICOLÓGICA****DATOS PERSONALES**

Nombre y

Apellidos _____

En la casa te

llaman _____

Dirección:

Teléfono:

FAMILIARES

Hermanos y edad:

Nombre del papa:

Relación con el papa:

Nombre de la mama:

Relación con la mama:

Relación con los hermanos:

Quiénes viven en la

casa _____

Relación con abuelos y tíos:

¿Es primer año de estudio?

VIVIENDA

Casa..... Apartamento.....

¿Tienes espacio dentro de la casa para jugar?

¿Pasas algún tiempo solo en casa?

¿Quiénes trabajan en la casa?

¿Quién te cuida cuando no están tus padres?

NACIMIENTO

¿Cómo fue el embarazo?

¿Cómo fue el parto?

¿Nació a término?

¿Tuvo alguna dificultad al nacer?

¿Eres independiente para ir al baño?

ALIMENTACION

¿Comes solo?

¿Cuáles son tus alimentos favoritos?

¿Alimentos que no te gustan?

SALUD Y SUEÑO

¿Eres alérgico a algo?

¿Sufrió accidentes, convulsiones, o enfermedades?

¿Le tienes miedo a algo?

¿Compartes la habitación? ¿con quién?

¿Tienes Pesadillas?

HABITOS

¿Te Bañas solo?

¿Te peinas y vistes solo?

¿Eres ordenado?

¿Eres cuidadoso?

LENGUAJE

¿**Cómo** es su pronunciación?

¿Cómo es su vocabulario?

¿Expresar lo que sientes y vives?

¿Sobre qué temas hablas con tu familia?

¿Presentas estados de ira?

¿Se relaciona fácilmente con los demás?

¿Eres agresivo?

¿Prefieres la soledad?

¿Prefiere la compañía de niños mayores?

¿Te castigan? ¿Cuáles son los castigos?

¿A quién obedeces?

VIDA SOCIAL

¿Realizas alguna actividad extraescolar?

¿Ves televisión? ¿Cuántas horas diarias?

¿Te gusta leer? ¿Qué te gusta leer?

¿Asistes otras reuniones familiares?

¿Qué religión practicas?

JUEGO

¿Compartes juegos con alguien? ¿Con quién?

¿Prefieres jugar en tu casa o fuera de ella?

Anexo 2 TMMS-24:

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Test de inteligencia emocional

Lee las preguntas y marca con un círculo o una x la respuesta que consideres correcta según la enumeración de la siguiente tabla

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

No olvidéis que no hay respuestas correctas o incorrectas, marca la que más se aproxime a tus preferencias.

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mi sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva.	1	2	3	4	5

18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 3 encuesta de evaluación:

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Encuesta

Responde las preguntas con sinceridad y explicando el por qué de la misma.

1. ¿Cómo te sentiste realizando la actividad?
2. ¿Te pareció adecuado la forma como se realizó la actividad?
3. ¿Qué crees que debería de mejorar la practicante de psicología con la realización de la actividad?

Anexo 4 encuesta de satisfacción a padres de familia:

Nombre: _____ Fecha: _____

Encuesta de satisfacción del plan de estimulación a grado 6

Esta encuesta se deberá responder de manera sincera para que los resultados sean confiables.

Califique las preguntas en una escala del 1 al 4, según la siguiente tabla:

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4

1. Cree usted que el plan de estimulación a presentado cambios en su hijo

1 2 3 4

2. Ha mostrado su hijo mayor empatía con las personas de su entorno familiar

1 2 3 4

3. Su hijo a mostrado mayor control en sus emociones.

1 2 3 4

4. El rendimiento académico de su hijo a mejorado desde la participación del plan de estimulación.

1 2 3 4

Anexo 5 matriz FODA:

Matriz de diagnóstico (FODA)		
	Análisis Interno	Análisis Externo
Puntos Fuertes	Fortalezas (optimizarlas) <ul style="list-style-type: none"> - Programa de psicología en apoyo a la salud mental. - Proyecto de escuela de padres. - Espacios para orientación y aplicación de actividades de concientización en la salud mental. - Apoyo por parte de la administración y equipo docente. - Comunidad estudiantil y familiar receptiva al cambio y mejoramiento. 	Oportunidades (aprovecharlas) <ul style="list-style-type: none"> - Políticas positivas al cuidado de la salud mental e inclusión por parte del Colegio San Miguel. - La receptividad de padres y estudiantes a la aplicación de diversas estrategias por parte del equipo educativo del colegio. - Comunidad educativa motivada y participativa. - Capacitación docente.
	Debilidades (minimizarlas) <ul style="list-style-type: none"> - Falta de apropiación por parte de algunos padres de familia frente a las herramientas y temáticas psicológicas ofertadas por el colegio. - Falta de disposición de algunos estudiantes frente a la modalidad virtual. - Creencias equívocas por parte de la comunidad educativa frente al programa de psicología. - Ausencia de participación en el proyecto de escuela para padres. - Negación de aceptación de afecciones existentes en la comunidad estudiantil por parte de los padres de familia. 	Amenazas (superarlas) <ul style="list-style-type: none"> - Seguir en la virtualidad sin opción de cambio. - Negativa de los padres a ingresar a una socialización de modelos de intervención. - Resistencia al cambio por parte de los integrantes de la comunidad educativa. - Desconocimiento y apropiación de las políticas institucionales por parte de todos los integrantes del colegio frente a la salud mental para un resultado óptimo en los diferentes campos de acción.
Puntos Débiles		

Anexo 6 taller psicoeducativo “la inteligencia emocional”:

Propuesta Plan de fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes expuestos a la educación virtual post covid

Presentado por: Angela Maria Salcedo Quintero
(Practicante de psicología)

¿Qué es la inteligencia emocional?

Problema identificado

Plan de fortalecimiento

Beneficios

Actividades del plan

#	Actividad	Tiempo (meses)	
		Desde	Hasta
1	Taller psicoeducativo "salud mental"	12-8-2021	13-8-2021
2	Mi nombre, mis virtudes	19-8-2021	19-8-2021
3	Orientación sobre las emociones	26-8-2021	26-8-2021

#	Actividad	Tiempo (meses)	
		Desde	Hasta
5	Orientación a la inteligencia emocional	16-9-2021	16-9-2021
6	Entrevista con mi yo dentro de 10 años	23-9-2021	23-9-2021
7	Meditación para el control emocional	30-9-2021	30-9-2021
8	Probabilidades de vida	22-10-2021	22-10-2021
9	Jornada de vacunación contra la intolerancia	14-05-2022	14-05-2022

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO DE INFORMADO

Yo, _____ con cédula de ciudadanía _____ acudo al estudiante _____ estudiante participante en una serie de pruebas y entrevistas de carácter diagnóstico preparadas por la Psicóloga **Christ Jelinek Adubertza Riera** y coordinada por **Angela María Salcedo Quintero**, estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, por parte de _____

- Confirma que he recibido una explicación clara, completa y concisa sobre los propósitos generales de las pruebas y de los fines específicos de las mismas, respecto por los cuales se me someterá.
- He sido informado sobre el tipo de pruebas y procedimientos que se aplicarán.
- Confirma que la información no me ha sido suministrada al momento de aplicarme las pruebas, puesto que el momento más adecuado de brindar información es antes de comenzar.
- Comprendo que si deseo poner fin a las pruebas que se me están realizando puedo hacerlo en la任何时候.
- Si me dan lugar al estudio y diagnóstico de las pruebas realizadas y el consentimiento que se le da a ser un documento personal en cumplimiento con la ley, exclusivamente para fines académicos. Según lo fue 1080 del 2006.
- Si he realizado alguna otra prueba, los cuales son con fines académicos y se han divulgado.

***Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea. _____

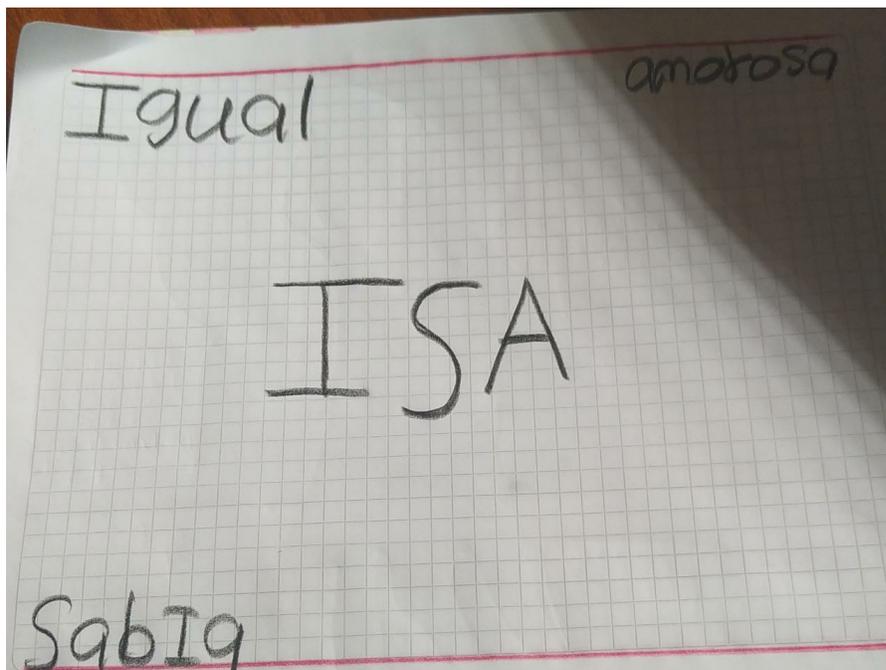
Nombre: _____ Firma: _____
Fecha: _____ Ciudad: _____

Prueba TMMS-24



Resultado esperados

Anexo 8 Mi nombre, mis virtudes:



Anexo 9 taller psicoeducativo “Las emociones”:



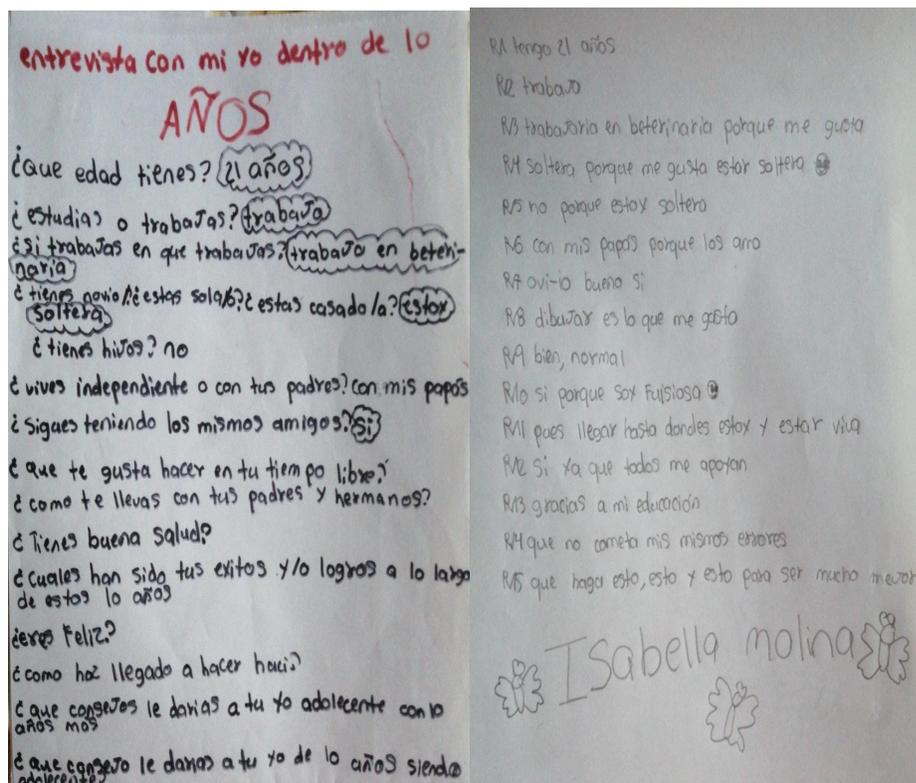
Anexo 10 árbol de mis existos:



Anexo 11 taller psicoeducativo “Inteligencia emocional”:



Anexo 12 entrevista con mi yo dentro de 10 años:



Anexo 13 meditación para el control emocional:



Anexo 14 probabilidades de vida:



Anexo 15 jornada de vacunación contra la intolerancia:

JORNADA DE VACUNACIÓN CONTRA LA INTOLERANCIA
Programa de salud mental institucional

Colegio San Miguel
Patrocinado por El Comité de Convivencia Escolar

MENSAJE DEL PROGRAMA DE SALUD MENTAL INSTITUCIONAL

- Queremos tolerantes
- Respetemos las diferencias
- Resolvamos los conflictos
- Resolvamos cualquier acto de violencia
- No juzguemos precipitadamente sin escuchar
- Contagiamos en vez de pelear
- Confiamos en vez de pelear
- Escuchamos en vez de hablar
- Siguen hoy a los hechos cuando los quiere
- Resolvamos el conflicto

EDUQUEMOS A LOS NIÑOS Y NIÑAS, ASÍ NO TENDREMOS QUE CASTIGAR A LOS HOMBRES Y MUJERES DE MAÑANA

CARNET DE VACUNACIÓN CONTRA LA INTOLERANCIA

Nombre: _____
 grado: _____

Primera dosis: _____
 Segunda dosis: _____
 Tercera dosis: _____
 Cuarta dosis: _____
 Quinta dosis: _____



