

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
ESCUELA DE POSGRADO  
Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



**Efectividad del programa “Aprendiendo a Ser Feliz” en estudiantes del sexto grado de un colegio privado de Lima Este, 2020**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Educación con mención en Psicología Educativa

**Por:**

Doris Yessyca Muñoz Avila

**Asesora:**

Mg. Gissel Arteta Sandoval

Lima, noviembre de 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Gissel Arteta Sandoval, docente de la Unidad de Posgrado de Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Efectividad del programa “Aprendiendo a Ser Feliz” en estudiantes del sexto grado de un colegio privado de Lima Este, 2020”** de Yesyca Muñoz Avila tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 06 días del mes de Diciembre del año 2024



---

Gissel Arteta Sandoval  
41755741

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRA

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 29 del mes de noviembre del año 2024, siendo las 11:00 a.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Josue Arturo Moran Condezo, el secretario: Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramirez, los demás miembros: Dra. Martha Clotilde Larico Gutiérrez y Mg. Percy Germán Ruiz Mamani y el asesor: Mg. Gissel Arteta Sandoval, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Efectividad del programa "Aprendiendo a Ser Feliz" en estudiantes del sexto grado de un colegio privado de Lima Este, 2020

.....del Bachiller/Licenciado (a).....

Doris Yessyca Muñoz Ávila

.....Conducente a la obtención del Grado Académico de maestra en:

Educación

(Nomenclatura del Grado Académico)

Psicología Educativa

.....con Mención en .....

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a)/Maestra: Doris Yessyca Muñoz Ávila

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	Con nominación de Bueno	Muy Bueno

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.



\_\_\_\_\_  
Presidente

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller/Licenciado(a)

## **Dedicatoria**

A mi esposo Jorge Vallejos Atalaya y a mis hijas Saraí y Lucía Vallejos Muñoz, ustedes son mi fuerza y mi coraje para seguir adelante.

## **Agradecimientos**

A Dios, por la vida y todas las oportunidades que me brinda para seguir adelante.

A mi asesora Mg. Gisell Arteta Sandoval, por su apoyo constante en cada paso de la investigación, por apoyar con su profesionalismo y conocimiento a este estudio.

Al personal administrativo del Colegio Unión por la oportunidad que me brindó para realizar con los niños esta investigación.

A mis queridos niños del proyecto, por su buena voluntad, ganas de aprender, esfuerzo y entusiasmo en cada sesión evaluada.

A los padres de familia que, con responsabilidad, colaboraron con el aprendizaje y mejora para llevar a cabo este proyecto.

Al coordinador de investigación e innovación, Mg. Denis Frank Cunza Aránzabal de la Unidad de Posgrado de Educación, por el seguimiento de inicio a fin en el proceso de tesis.

## Tabla de Contenido

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos .....	ii
Tabla de Contenido.....	iii
Planteamiento del Problema .....	1
Identificación del Problema.....	1
Objetivos .....	4
Justificación.....	4
Marco Filosófico .....	5
Marco teórico/Revisión de la literatura .....	7
Antecedentes .....	7
Bases Teóricas.....	9
Hipótesis .....	11
Materiales y Métodos.....	13
Tipo de Investigación.....	13
Diseño de la Investigación .....	13
Población y Muestra .....	13
Operacionalización de Variables .....	16
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	20
Plan de Procesamiento y Análisis de Datos .....	21
Aspectos Éticos.....	21
Resultados y Discusiones.....	22
Análisis de normalidad .....	23
Análisis t de student para muestras pareadas .....	24
Discusión.....	24
Implicancias.....	28
Conclusiones y Recomendaciones .....	29
Referencias.....	32
Anexos.....	36

### Índice de Tablas

Tabla	1.	Datos
sociodemográficos.....		13
Tabla 2. Análisis de normalidad .....		23
Tabla 3. Análisis t de student para muestras pareadas .....		24

### Índice de Figuras

Figura 1. Comparación de Pre y Post – Inteligencia Emocional .....	49
Figura 2. Comparación de Pre y Post - Relaciones Interpersonales .....	49
Figura 3. Comparación de Pre y Post - Relación Intrapersonal .....	50
Figura 4. Comparación de Pre y Post – Adaptabilidad .....	50
Figura 5. Comparación de Pre y Post – Felicidad/optimismo .....	51
Figura 6. Comparación de Pre y Post – Manejo de la Emoción .....	51

## **Planteamiento del Problema**

### **Identificación del Problema**

La inteligencia emocional es esencial para el éxito en las relaciones interpersonales, ya que promueve la empatía, el autocontrol emocional y la motivación. En este sentido, es importante no suprimir las emociones, especialmente entre los niños mayores del nivel primario, quienes están en la transición de la niñez a la adolescencia. Sin embargo, ceder por completo a las emociones puede generar diversos problemas en las relaciones y en la consecución de objetivos. Por lo tanto, la falta de inteligencia emocional en los estudiantes del 6to grado de educación primaria representa un problema real que afecta a muchos jóvenes de nuestro entorno.

Según lo indicado por Rychtenberg (2017), aproximadamente el 12,5% de la población total del mundo presenta algún tipo de trastorno mental. En el contexto de la población atendida, Sausa (2018) indica que el 70% de los pacientes corresponde a niños y adolescentes, y señala que las razones de su atención están asociadas a la depresión o ansiedad. Denotando una falta de inteligencia emocional por parte de este segmento de la sociedad. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (2013) indica que las políticas nacionales en el ámbito de la salud mental deben ir más allá de la atención a los trastornos mentales, y deben reconocer y abordar aspectos más amplios que contribuyen a la promoción de la salud mental, incluyendo la integración de estrategias orientadas a la promoción de la salud.

Un estudio reveló que en América Latina y el Caribe, el 85% de los estudiantes de sexto grado mostraron una actitud positiva hacia la diversidad, el 74% en autorregulación escolar y el 55% en empatía, según la Unesco (2019). De forma

similar, se presenta una problemática en el enfoque educativo en las instituciones escolares, en la que se otorga una prioridad desproporcionada al desarrollo cognitivo, relegando en consecuencia los ámbitos social y emocional (Unesco, 2015). Aunque la escuela no constituye el único agente involucrado en la educación emocional de los individuos, gran parte de este proceso de desarrollo dependerá de la familia y de la identificable necesidad del docente como facilitador en la formación emocional de los estudiantes.

Asimismo, es importante destacar que en los últimos años han ocurrido cambios sustanciales en la estructura familiar. Recientemente, se ha visto un aumento en la tasa de divorcios en Lima Metropolitana, que es el principal foco de divorcios en el Perú (Instituto Nacional de estadística e Informática [INEI], 2012). Estos cambios pueden provocar comportamientos inapropiados en los hijos y generar ansiedad, estrés o depresión si no se tienen estrategias adecuadas para afrontar estas situaciones.

En el marco de esta propuesta, la implementación de un plan orientado a la promoción de la salud requiere la colaboración activa de diversos sectores, incluyendo el ámbito educativo. En este sentido, Malaisi (2016) sostiene la importancia de establecer una normativa que regule la educación emocional.

En el contexto peruano, el objetivo es proporcionar una formación de excelencia que fomente el crecimiento completo del estudiante, abarcando no solo las dimensiones cognitivas, sino también las socioemocionales. Por ejemplo, el Currículo Nacional de Educación Básica indica que, para los niveles de inicial, primaria y secundaria, se proporciona una orientación tutorial que tiene como objetivo promover un desarrollo social y afectivo adecuado en los niños y adolescentes durante su

trayectoria escolar (Ministerio de Educación del Perú, 2017). Sin embargo, esta dirección no siempre se implementa de manera adecuada y frecuentemente permanece como una declaratoria teórica, sin manifestarse en la práctica.

Se nota la falta de espacios organizados en las instituciones educativas para fomentar el desarrollo socioemocional del estudiante. Por esta causa, se planteó un programa llamado “Aprendiendo a ser Feliz” con el fin de promover el crecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado. Este periodo es especialmente importante, ya que los alumnos atraviesan una fase clave hacia la adolescencia, lo que frecuentemente les complica entender sus propias emociones.

En este contexto, se considerarán las necesidades de los estudiantes, así como los beneficios que la educación emocional aporta a los individuos. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta: ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el manejo y desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 11 y 12 años del nivel primaria en las aulas de sexto grado de primaria del colegio Privado de Lima este?

De lo cual se desprende:

- ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales?
- ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones intrapersonales?
- ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de la adaptabilidad?

- ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones?

## **Objetivos**

### ***General***

Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el manejo y desarrollo inteligencia emocional en niños de 11 y 12 años del nivel primaria en colegios adventistas.

### ***Específicos***

- Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales.
- Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones intrapersonales.
- Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de la adaptabilidad.
- Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones.

## **Justificación**

Este estudio ayudará a los alumnos de sexto grado a identificar y manejar adecuadamente sus emociones ante los retos que encuentran en la vida. Reconociendo que, entre los 11 y 12 años, las personas tienen una oportunidad

crucial para aprender y definir su identidad, se considera positivo establecer un programa (Aprendiendo a Ser Feliz) que fortalezca su inteligencia emocional y fomente su desarrollo integral. Muchos hogares subestiman la atención a la salud emocional de niños y adolescentes por diversas razones, como las demandas laborales o la falta de información sobre el tema. Dejando a los hijos crecer con falta de inteligencia emocional, lo que perjudica su desarrollo personal y social. Por lo tanto, la puesta en marcha de este programa es fundamental en la vida de los niños y adolescentes mencionados antes.

### **Marco Filosófico**

El presente estudio se basa en la filosofía de la educación adventista. El conocimiento de Dios es el inicio de la sabiduría, por eso se enfoca en temor de Jehová (Proverbios 9:10). Por lo tanto, la amistad con Dios es el método para el desarrollo integral del ser humano (White, 2014a). Teniendo esto en cuenta, podemos decir que amistar con Dios puede desarrollarse, así como la capacidad de aprender. Sin embargo, se puede tener una mayor predisposición a estos temas de forma innata, empero no se puede opacar a la actitud adquirida por la práctica. Todo esto es la inteligencia emocional.

Por lo tanto, la redención constituye el principio esencial de la educación adventista y debe ser la motivación para cada educador. El cambio ocasionado por el creador es tan profundo que puede transformar, vidas, tendencias e incluso ambientes de desarrollo. Los factores motivadores para cada tipo de inteligencia emocional pueden variar por medio del accionar de Cristo en las vidas de aquellos así se lo permiten. No hay nada imposible para Dios.

Sin embargo, un factor final a considerar es que la puerta del cambio reside en el corazón de las personas, y se abre internamente. Dios no impone, solo toca y llama a la puerta (Apoc. 3:20), es el individuo quien debe abrir la puerta. La llegada de Cristo a la vida de alguien puede generar cambios que resulten en salvación personal e incluso en inteligencia emocional. Ya que aquí está la raíz de los logros de aprendizaje que como maestros queremos alcanzar. Pero la elevada condición de conocimientos debe ir de la mano con la elevada norma de piedad, ética y valores cristianos; sólo así el desarrollo será continuo y la elevación de conocimiento y moralidad irá en aumento (White, 2014b).

De acuerdo, a esta base filosófica podemos decir que las emociones no son herencia de antepasados animales, sino que fueron degenerándose producto del pecado, pero en nuestro inicio sin pecado, estaban sujetas a principios correctos y ennoblecedores. Por lo que en Jeremías 17:9 la Biblia dice que “engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?” refiriéndose a las emociones y sentimientos. Sin embargo, esas emociones “tóxicas” pueden ser transformadas, en ese sentido, en ese sentido, presentar a Cristo en un programa sistemático y bien regulado, logrará que las mentes jóvenes puedan no solo reconocer en ellos y en otros sus emociones, sino que además podrán controlarlas y desarrollarlas. (Ugarriza & Pajares-Del-Águila, 2005a).

## **Marco teórico/Revisión de la literatura**

### **Antecedentes**

A nivel internacional, Fernández-Berrocal et al. (2003) en su investigación titulada “El Vínculo entre la Inteligencia Emocional y los síntomas de Depresión Endógena y Desesperanza en Adolescentes” cuya metodología fue cuantitativa y correlacional, exploraron el vínculo entre la inteligencia emocional y los síntomas de depresión endógena y desesperanza. Participaron 250 estudiantes (120 hombres y 130 mujeres, de 14 a 19 años) de un colegio en Málaga en el estudio. Se usaron dos herramientas: un cuestionario intrapersonal de 48 ítems sobre inteligencia emocional y el Beck Depression Inventory (BDI) de 21 ítems para evaluar la depresión endógena y la depresión por desesperanza. Los hallazgos indicaron que la conexión entre regulación emocional y depresión endógena fue relevante, aunque inferior a la depresión por desesperanza.

Flores (2013) en su investigación titulada “La Inteligencia Emocional y el Liderazgo Educativo: Estrategia para el Éxito Académico en Escuelas Públicas de Puerto Rico” cuya metodología fue cuantitativa, cualitativa o mixta, realizado en 5 escuelas del sector público, representadas por los directores, profesores y algunos alumnos, haciendo una muestra total de 35 personas. Aborda la inteligencia emocional en el liderazgo educativo en las escuelas públicas de Puerto Rico. Este estudio se centra en la gestión directiva para guiar a los estudiantes hacia el éxito académico y social. Este estudio concluye que el desarrollo de la inteligencia emocional en los líderes educativos de las escuelas públicas de Puerto Rico es fundamental para

mejorar tanto el éxito académico como social de los estudiantes. Los resultados muestran a través del liderazgo institucional y el liderazgo instruccional, los directores pueden guiar mejor a sus equipos docentes y fomentar un entorno escolar colaborativo y centrado en el aprendizaje. Las áreas clave de la inteligencia emocional en los líderes incluyen el autoconocimiento emocional, la regulación emocional, la motivación, la empatía y la gestión de relaciones, todas esenciales para enfrentar los desafíos y liderar el cambio en la educación pública.

Respecto a investigaciones nacionales, Puga (2008) en su investigación “Análisis de las características y variaciones de las relaciones interpersonales en niños de 5 años en escuelas de Lima Metropolitana”, donde su tuvo una metodología descriptiva y comparativa. Se llevó a cabo un análisis sobre las características y variaciones de las relaciones interpersonales en niños de 5 años en escuelas de Lima metropolitana. El estudio abarcó 25 niños de 5 años que fueron maltratados y 8 niños de 5 años que no lo fueron. Se aplicó el Psicodiagnóstico de Rorschach con el sistema de Exner, los códigos agresivos de Gacomo y Meloy, y la Escala de Mutualidad de Autonomía. Los niños que experimentan castigos físicos y emocionales tienen menos eficacia y desarrollan comportamientos inapropiados en comparación con los que no reciben dichos castigos.

Toro (2010) realizó un estudio sobre “La inteligencia emocional en docentes de educación inicial, primaria y secundaria en Lambayeque, Perú” con una metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional. La muestra incluyó a 534 maestros de entre 24 y 49 años. Para medir la inteligencia emocional, se utilizó el Inventario de Bar On. Los resultados de dicho estudio fueron altos y mostraron que los docentes en los niveles de

inicial y primaria presentan un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional en las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, excepto en los docentes de secundaria, quienes obtuvieron puntuaciones de promedio a bajas en el componente interpersonal.

## **Bases Teóricas**

### ***Inteligencia Emocional***

Según Goleman, la inteligencia emocional es una “aptitud vital básica”, una disposición que permite al ser humano tomar las “riendas de sus impulsos emocionales”. Sin embargo, da a las emociones un papel central en la toma de decisiones y en la determinación del éxito o fracaso en la vida, colocando al hombre como un resultado de su herencia evolutiva; y el tomar las riendas de sus impulsos emocionales se da en la medida de potenciar determinadas emociones y encauzar a las emociones tóxicas (Goleman, 1996).

Por otra parte, la inteligencia emocional según Salovey y Mayer la cual concibe la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades para percibir, entender, manejar y usar las emociones de manera constructiva (Salovey & Mayer, 1990).

Los autores anteriormente mencionados identificaron cinco componentes principales que comprenden este concepto. Estos componentes ayudan a describir cómo las personas manejan y procesan las emociones, tanto propias como ajenas. A continuación, se detallan:

**Relaciones Interpersonales:** Evalúa la habilidad de los niños para interactuar adecuadamente con los demás, formar relaciones saludables y adaptarse a los entornos sociales. Mide aspectos como la comunicación, la cooperación y la empatía.

**Relaciones intrapersonales:** Mide la percepción que el niño tiene de sí mismo, su nivel de autoconfianza y cómo se valora. Esta dimensión está relacionada con la capacidad del niño para sentirse seguro de sí mismo y aceptar sus fortalezas y debilidades.

**Adaptabilidad:** Evalúa como los niños enfrentan y resuelven los problemas o desafíos emocionales o sociales que se les presentan. Incluye su capacidad para adaptarse a nuevas situaciones y tomar decisiones adecuadas frente a obstáculos.

**Felicidad y Optimismo:** Mide la disposición general del niño hacia la vida, su nivel de felicidad, optimismo y satisfacción. Esta dimensión evalúa si el niño tiene una actitud positiva ante las situaciones cotidianas y si se siente generalmente alegre o motivado.

**Manejo de la emoción:** Evalúa la capacidad del niño para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones de manera adecuada. Incluye la regulación emocional, Como la habilidad para calmarse frente a la frustración, controlar impulsos y manejar emociones intensas como la ira o la tristeza,

### ***Programa Educativo***

El programa Aprendiendo a Ser Feliz es una intervención educativa que busca promover la inteligencia emocional en estudiantes de sexto grado, basado en los principios cristianos. Según Pérez (2013), un programa educativo es "un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico", y este programa ha sido

estructurado en 16 sesiones significativas que guiarán a los niños a lo largo de una línea de vida y pensamiento orientada al desarrollo de su inteligencia emocional.

Las 16 sesiones se dividen en cinco bloques, cada uno enfocado en una de las dimensiones de la inteligencia emocional. Cada bloque incluye sesiones de trabajo, complementadas con tareas de refuerzo fuera de cada sesión. Las sesiones, de 40 minutos de duración, se realizarán una vez por semana. A través de estrategias pedagógicas como el juego, la música y dinámicas participativas, los estudiantes no solo desarrollarán habilidades emocionales, sino que también recibirán herramientas para un mejoramiento continuo en su vida diaria.

El programa se articula con la investigación que evalúa la efectividad de 'Aprendiendo a Ser Feliz', un programa paralelo que también se aplica en el Colegio cuyo objetivo es mejorar el manejo emocional de los estudiantes y promover su bienestar integral.

### **Hipótesis**

El Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el manejo y desarrollo de inteligencia emocional de 11 y 12 años del nivel primaria en colegios adventistas. Siendo las hipótesis específicas las siguientes:

El Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales.

El Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones intrapersonales.

El Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de la adaptabilidad.

El Programa Educativo “Aprendiendo a Ser Feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones.

## Materiales y Métodos

### Tipo de Investigación

La presente investigación será aplicada y preexperimental. De acuerdo a Bernal (2010), la investigación emplea un grupo con pruebas antes y después. Asimismo, examina vínculos entre variables y contrasta resultados después de implementar un programa educativo. Se utilizó criterios estadísticos para presentar los datos en números y contrastar la hipótesis.

### Diseño de la Investigación

El esquema de la investigación es el siguiente:

$$O_{1E} \rightarrow X \rightarrow O_{2E}$$

Donde:

$O_{1E}$ : Pretest

X: Variable

$O_{2E}$ : Post test

### Población y Muestra

La presente investigación cuenta con una población total de 25 estudiantes, todos pertenecientes al sexto grado de primaria de un colegio privado en Lima Este. De esta población se ha seleccionado una muestra intencional de 16 participantes, atendiendo a los siguientes criterios de inclusión.

- Niños matriculados en el Centro Educativo
- Niños que pertenezcan al 6to Grado de Primaria
- Niños entre 11 y 12 años

- Niños cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado.
- Niños de inteligencia promedio.

Y los siguientes criterios de exclusión:

- Niños que no pertenecen al 6to Grado de Primaria del Centro Educativo.
- Niños cuyos padres no hayan firmado el consentimiento informado.
- Niños de capacidades diferenciadas.
- Niños cuyas edades no son entre 11 y 12 año.

## Participantes

La tabla 1 proporciona sobre los datos sociodemográficos de los participantes en este estudio. Con un total de 16 participantes, el grupo una pequeña diferencia en términos de género, con un 56.25% de mujeres y un 43.75% de hombres. En cuanto a la edad, la media es de 11.5 años, con una desviación estándar de 0.51, indicando una distribución relativamente homogénea en cuanto a la edad de los participantes. Este grupo se compone principalmente de niños y niñas de 11 y 12 años, lo que sugiere que el estudio se centra en este rango etario específico.

**Tabla 1**

### *Datos sociodemográficos*

Variable	f	%
<b>Sexo</b>		
Femenino	9	56.25
Masculino	7	43.75
<b>Edad (Media = 11.5; Desv. Est. = 0.51)</b>		
11 años	8	50
12 años	8	50



## Operacionalización de Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Definición instrumental	Definición operacional/ Valoración
Inteligencia Emocional	<p><b>Relaciones Interpersonales</b></p> <p>Habilidad para crear y mantener relaciones emocionales de afecto y amistad.</p>	Mantiene relaciones sociales satisfactorias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le resulta difícil hablar frente a un grupo.</li> <li>• Es una persona popular entre chicos y chicas de su edad.</li> <li>• Le resulta fácil hacer amigos.</li> <li>• Sus amigos confían en él o ella.</li> <li>• Le resulta difícil relacionarse con los demás.</li> <li>• Tengo bastantes amigos que le buscan y le aprecian.</li> <li>• Se lleva bien con la gente en general.</li> <li>• Los demás opinan que es una persona sociable (tiene amistades, está en grupo, participa con los demás)</li> </ul>	<p>S = Siempre            CS = Casi Siempre            AV = Algunas Veces            CN = Casi Nunca            N = Nunca</p> <p>1 a 25 = Inferior            30 a 70 = Normal</p>

	<p><b>Relaciones intrapersonales</b></p> <p>Esta habilidad implica valorarse y aceptarse tal como es, reconociendo fortalezas y habilidades.</p>	<p>Demuestra un nivel de autoestima óptimo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo es ahora.</li> <li>• Hay muchas cosas que cambiaría si pudiera (su carácter, su manera de contestar, etc)</li> <li>• Tiene una mala opinión de sí mismo.</li> <li>• Piensa que es una persona fea comparada con otros.</li> <li>• Cree que tiene más defectos que cualidades. Los demás son más inteligentes que él.</li> <li>• Se siente feliz y está contento con su cuerpo.</li> </ul>	<p>75 a 99 = S</p>
	<p><b>Adaptabilidad</b></p> <p>Habilidad para identificar problemas y desarrollar soluciones efectivas.</p>	<p>Soluciona sus problemas en forma apropiada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frente a varias dificultades que tiene las intenta solucionar una por una.</li> <li>• Ante un problema se pone nervioso y no sabe cómo enfrentarlo.</li> <li>• Confía en que frente a un problema sabrá como darle solución.</li> <li>• Antes de resolver un problema primero piensa como lo hará.</li> <li>• Al solucionar un problema comete muchos errores.</li> <li>• Para resolver un problema que tiene se da cuenta rápido de la solución.</li> <li>• Le es difícil decidirse por la</li> </ul>	

			<p>solución de un problema que tiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar decisiones le es difícil para él.</li> </ul>
	<p><b>Felicidad - optimismo</b></p> <p>Es tener una actitud positiva ante las dificultades y enfocarse en lo bueno de la vida.</p>	<p>Mantiene una actitud positiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente seguro de sí mismo en la mayoría de las situaciones.</li> <li>• Considera que es una persona feliz y alegre.</li> <li>• Es una persona optimista (piensa que todo le va a salir muy bien en todo lo que hace)</li> <li>• Está contento con la vida que tiene</li> <li>• Rápidamente se pone triste por cualquier cosa.</li> <li>• Cuando intenta hacer algo piensa que va a fracasar.</li> <li>• Se tiene rabia y cólera a sí mismo.</li> <li>• Es una persona que confía en lo que hace.</li> </ul>
	<p><b>Manejo de las emociones</b></p>	<p>Demuestra control de sus impulsos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se molesta con alguien se lo dice.</li> <li>• Se siente contento con todos</li> </ul>

	Habilidad para enfrentar positivamente situaciones difíciles y sentir control sobre ellas.		sus amigos. <ul style="list-style-type: none"><li>• Le da cólera y ganas de explotar.</li><li>• Le molesta que los demás sean mejores que él.</li><li>• Se sabe controlar cuando los profesores le llaman la atención.</li><li>• Si un compañero le insulta él va y le hace lo mismo.</li><li>• Se pone nervioso si los profesores le hacen preguntas en clase.</li><li>• Sabe que mantiene la calma frente a los problemas que son difíciles.</li></ul>	
--	--	--	--	--

## **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### ***Técnicas de Recolección de Datos***

La investigación usa muestreo no probabilístico por conveniencia, eligiendo elementos según características o propósitos del investigador (Hernández et al., 2014, p. 209).

### ***Instrumentos de Recolección de Datos***

La variable inteligencia emocional se midió con la prueba “conociendo mis emociones” de Ruiz y Benites (2004). El test se administra fácilmente a un solo sujeto en grupo. Su tiempo de aplicación promedio es de 30 minutos. Consta de 40 ítems en escala Likert. Además, tiene validez de constructo, determinada por un análisis factorial exploratorio con rotación Varimax; su matriz de correlación tiene un determinante de 0.077. Además, tiene una confiabilidad de 0.86, considerada buena. La confiabilidad se determinó con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo valores superiores a 0.70 (Brown, 1980).

El actual análisis sobre educación emocional se realizó con el Programa Aprendiendo a ser feliz, creado por la investigadora. Por la necesidad de ajustar los contenidos a los estudiantes. El programa tuvo 16 sesiones de 80 minutos, una vez por semana. Se realizaron dos sesiones para aplicar y adaptar el instrumento con los estudiantes.

El modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997) fundamentó las actividades del programa. Se buscó que resultaran atractivas para los estudiantes, centradas en actividades diarias y pertinentes. Se organizan en los bloques siguientes:

En el primer bloque, los estudiantes reconocen las cuatro emociones fundamentales (felicidad, ira, temor y pena) en ellos y en sus compañeros.

En el segundo bloque, se trabaja con los estudiantes en reconocer la relevancia de identificar emociones al tomar decisiones y resolver conflictos. Además, reconocer emociones que mejoran la interacción y fomentan la armonía.

El tercer bloque enfatiza la relevancia de identificar y expresar las emociones propias y ajenas. Asimismo, aborda el respeto hacia las emociones de otros y su interacción.

El último bloque incluye actividades sobre la regulación auténtica de las emociones. Ese bloque requiere más reflexión y autoanálisis.

### **Plan de Procesamiento y Análisis de Datos**

Para examinar los datos recolectados con las técnicas e instrumentos aplicados, se inicia el tratamiento de la información sobre las variables de actitudes hacia la estadística y la investigación, utilizando el software estadístico SPSS versión 23.0. Después, se realiza el análisis de datos según los objetivos fijados en la investigación.

### **Aspectos Éticos**

Se envió una carta al Colegio solicitando el permiso correspondiente para aplicar el instrumento de investigación, así mismo se le entregó a cada padre el consentimiento informado dándoles a conocer el programa. Luego, se realizó los pre y post test, junto a las 16 sesiones de enseñanza de manera presencial. Al concluir la

investigación, se agradeció al director y a las docentes de la institución por su grandioso apoyo.

## **Resultados y Discusiones**

### **Análisis de Normalidad**

La tabla 2 presenta los resultados del análisis de normalidad para diversas dimensiones de evaluación tanto antes (Pre) como después (Post) de la aplicación del Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz”. En el análisis previo, la variable Inteligencia emocional y todas las dimensiones muestran valores de significancia mayores que 0.05, indicando que las puntuaciones no difieren significativamente de una distribución normal. Estos resultados sugieren que, antes del período en cuestión, las puntuaciones en la variable y las dimensiones se distribuyen de manera normal. En el análisis posterior, la variable inteligencia emocional y las dimensiones continúan mostrando valores de significancia por encima de 0.05, lo que indica que las distribuciones de las puntuaciones no han cambiado y siguen siendo aproximadamente normales.

**Tabla 2***Análisis de normalidad*

Dimensiones	Pre					Post						
	.E.	1	2	W		.E.	1	2	W			
Inteligencia emocional	33.62	.42	.37	0.23	.92	.143	24.56	.18	.26	0.83	.97	.762
Relaciones interpersonales	1.25		.27	0.8	.97	.795	1.38	.69	.3	0.71	.97	.821
Relación intrapersonal	4.5	.69	0.44	0.67	.95	.544	9.19	.67	0.08	0.88	.98	.957
Adaptabilidad	1.56	.5	.18	1.02	.96	.699	3.75	.95	.53	0.49	.94	.353
Felicidad - optimismo	3.94	.28	.73	.07	.93	.207	5.38	.73	0.44	0.17	.97	.808
Manejo de la emoción	2.38	.28	0.75	.24	.94	.324	4.88	.3	0.04	1.25	.92	.166

La tabla 3 muestra los resultados del análisis t de Student para muestras pareadas, destacando las diferencias en las puntuaciones antes y después del programa en varias dimensiones de evaluación. En cuanto a las Relaciones interpersonales, la diferencia media fue de 0.125, y no hubo cambios significativos, como se indica por el valor de t (0.20) y el valor de significancia (0.843), junto con un pequeño tamaño de efecto ( $d = 0.037$ ). En contraste, la dimensión de Relación intrapersonal mostró un aumento significativo con una diferencia media de 4.688, respaldada por un valor de t de 3.17 y un valor de significancia de 0.006, indicando un cambio substancial. Este aumento se confirma con un gran tamaño de efecto ( $d = 1.002$ ), resaltando la importancia de este cambio. La Adaptabilidad también experimentó un aumento significativo, con una diferencia media de 2.188, un valor de t de 3.28 y un valor de significancia de 0.005. Esto se refleja en un tamaño de efecto grande ( $d = 0.975$ ), sugiriendo un impacto considerable en las puntuaciones. En cuanto a Felicidad - optimismo, aunque la diferencia media fue de 1.438, el cambio no fue

estadísticamente significativo ( $p = 0.130$ ), indicando una influencia moderada con un tamaño de efecto de 0.477. Finalmente, la dimensión de manejo de la emoción experimentó un aumento significativo con una diferencia media de 2.5, respaldada por un valor de  $t$  de 2.57 y un valor de significancia de 0.021, indicando un cambio importante. Este aumento se confirma con un tamaño de efecto grande ( $d = 0.759$ ), subrayando el impacto significativo en las puntuaciones.

### Tabla 3

*Análisis t de student para muestras pareadas*

Dimensiones	Media de las Diferencias	t	p	IC 95%	d
Inteligencia Emocional	10.938	5.32	0.000	[6.55;15.32]	1.306
Relaciones interpersonales	0.125	0.20	0.843	[-1.19;1.44]	0.037
Relación intrapersonal	4.688	3.17	0.006	[1.53;7.84]	1.002
Adaptabilidad	2.188	3.28	0.005	[0.77;3.61]	0.975
Felicidad - optimismo	1.438	1.60	0.130	[-0.47;3.35]	0.477
Manejo de la emoción	2.500	2.57	0.021	[0.43;4.57]	0.759

### Discusión

En la actualidad, potenciar la inteligencia emocional en los niños es crucial para su pleno desarrollo, ya que en esta fase el niño aprende a gestionar sus emociones y a comunicarse de manera asertiva y respetuosa con los otros.

Dentro del contexto educativo, la educación primaria aspira no solo a desarrollar capacidades intelectuales, sino también procura desarrollar las capacidades de inserción social y de manejo de emociones. Bacete (1989) sostiene que la inteligencia

emocional indica que los niños pueden desarrollar sus habilidades de forma natural, aunque algunos carecen de ellas.

El objetivo de este estudio fue determinar en qué medida el programa educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el manejo y desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 11 y 12 años del nivel primaria en colegios adventistas. De acuerdo con los resultados de investigación se discuten los hallazgos y se establecen las implicancias.

El estudio reveló que el programa educativo ayudó a aumentar la inteligencia emocional en los estudiantes de primaria que formaron parte de la investigación.

Estos resultados no son ajenos a los reportados en otros escenarios. Por ejemplo, en otro estudio cuasiexperimental desarrollado en un contexto peruano aplicaron un programa de intervención y a estudiantes de primaria y encontraron que los estudiantes que participaron en el grupo experimental incrementaron sus niveles de inteligencia emocional (Sotil et al., 2008). Sin embargo, en una investigación española se ha reportado que los niveles de inteligencia emocional no mejoraron después de aplicar un programa de intervención en estudiantes de secundaria (Ponce & Aguaded, 2017a). Es preciso señalar, por lo tanto, que los efectos que tienen los programas de intervención educativa pueden ser distintos en un estudio y otro, debido a las características de la población y el contexto en que se desarrollan.

También en este estudio se encontró que las relaciones interpersonales permanecieron iguales después del programa de intervención. Es decir, no se encontraron resultados favorables. Contrario a estos resultados, existen estudios que muestran la eficiencia de diferentes programas de intervención sobre las relaciones

interpersonales. En el estudio de Suhandi (2018) se observó un desarrollo óptimo y significativo en la inteligencia interpersonal después de que se implementara un método de proyecto de intervención. Se concluyó que una intervención pedagógica desarrollada correctamente puede potenciar la inteligencia interpersonal, donde los resultados son positivos en los niños en la primera infancia (Ponce y Aguaded, 2017b). También el estudio de Sulca (2021) se ha encontrado que la inteligencia interpersonal de niños mejoró debido a aplicación de un programa de intervención. Así mismo, en el estudio de Flores-Paz (2014a), quien aplicó un programa de intervención para desarrollar habilidades psicosociales en niños de tercer grado de primaria, basado en el autoconocimiento, obtuvo mejoras significativas en las relaciones interpersonales, disminuyendo así los conflictos en el aula, aumentando la comunicación y resolviendo los problemas.

Aunque el contexto es distinto al realizado en este estudio, hay evidencia de que la aplicación de programas de entrenamiento de las emociones contribuye en mejorar las relaciones interpersonales no solo en niños, sino también en universitarios, quienes manifestaron mejoras en las habilidades del manejo de sentimientos, cambios de conductas violentas, y mejoras en las habilidades sociales (Vásquez, 2019).

Los resultados del estudio acerca de la inteligencia intrapersonal mostraron mejoras significativas después de la aplicación del programa de intervención. De manera similar, en un estudio desarrollado por Pulido (2019) se demostró que la inteligencia intrapersonal se desarrolló a través de un programa de intervención educativa en estudiantes de primaria, y otro estudio demostró que la inteligencia intrapersonal puede mejorarse de manera significativa con una intervención (Sulca,

2021). Por lo tanto, este campo de la inteligencia emocional es un área donde las investigaciones deben enfocarse para tratar de conocer con mayor profundidad su comportamiento y los factores que las afectan.

Los resultados del estudio actual mostraron resultados significativos que indican que el programa de intervención educativa tuvo un efecto positivo sobre la adaptabilidad de los niños escolares de primaria. Sin embargo, en el estudio de Sulca (2021) no se encontraron resultados significativos de mejora de la adaptabilidad. Nuevamente se recalca la importancia del contexto en este tipo de intervenciones. Aunque estos estudios son en contextos peruanos, los resultados de ambos estudios difieren entre sí. Al respecto, Valencia (2015) resalta que la adaptabilidad en los niños es clave para el éxito en el aprendizaje, influyendo tanto en el rendimiento académico como en el comportamiento.

En la presente investigación la felicidad y optimismo no sufrió cambios significativos. La revisión de la literatura académica ha demostrado que existe una necesidad de intervenciones que favorezcan el desarrollo de este componente de la inteligencia emocional. Si bien el estudio se hizo a través de un diseño experimental, existe bastante conocimiento sobre las relaciones con otras variables y una ausencia de los efectos de programas de intervención.

En nuestro estudio se encontró que el programa de intervención favorece el desarrollo del control de emociones o el manejo de las emociones. En un estudio desarrollado por Léniz (2020) se demostró que un programa ayudó a mejorar esas capacidades de reconocimiento, expresión y control de emociones en los niños. Estos resultados son concordantes y pueden servir como referencias para otros estudios.

## **Implicancias**

Según Santos (2012), la familia actúa como un agente socializador que crea condiciones vitales en los niños y favorece su desarrollo biopsicosocial, siendo su entorno inmediato y afectando sus futuras relaciones sociales y ajuste escolar.

Para Bacete (1989) sostiene que las instituciones educativas fomentan la socialización y la interacción entre estudiantes, con docentes como modelos para la adaptación y el desarrollo de competencias sociales.

Estudios indican que la intervención escolar en habilidades sociales mejora el rendimiento de los estudiantes y previene conductas sociales negativas (Flores-Paz, 2014b).

Sin embargo, cuando el ambiente inadecuado, presenta por sí mismo dificultades para relacionarse con su entorno, debido a que obstruye el desarrollo de sentimientos de autoestima y evita los intercambios de experiencias positivas en los niños; y más aún, cuando los niños reciben daños físicos o emocionales mantienen su deseo de relacionarse con otros, pero presentan dificultades para hacerlo de manera eficaz (Villanueva, 2008).

Los programas deben diseñarse estratégicamente para ayudar a las personas a conocerse, mejorar su autoestima y relacionarse mejor. Las relaciones interpersonales favorecen el bienestar individual (Flores, 2014c). Es fundamental promover la educación emocional para abordar problemas sociales como ansiedad, depresión y violencia, dado que las relaciones personales están ligadas a las emociones y sentimientos (Suárez & Mendoza, 2008).

Hay pocos estudios sobre el impacto del dominio emocional en el aprendizaje del estudiante. A pesar de la falta de investigación, se considera que las emociones son cruciales en la vida escolar, afectando la motivación y el rendimiento académico (Pekrun, 1992).

## **Conclusiones y Recomendaciones**

### **Conclusiones**

Los resultados analizados en este estudio permiten llegar a las siguientes conclusiones:

- ✓ El programa “aprendiendo a ser feliz” mostró poca eficacia en el desarrollo de la inteligencia interpersonal en niños de 11 y 12 años, con un nivel significativo de 0.125 lo cual indica que los cambios observados no fueron lo suficiente relevantes como para atribuirlos al programa. Esto sugiere la necesidad de revisar las estrategias implementadas o complementar el enfoque con actividades más específicas que fortalezcan la inteligencia interpersonal en este grupo etario.
- ✓ El programa “Aprendiendo a ser feliz” muestra eficacia en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en niños de 11 y 12 años, con un nivel significativo de 0.006. Llevando a los niños a un mayor conocimiento de sus propias emociones, fortalezas y debilidades, haciéndolos más capaces en la gestión de sus reacciones.
- ✓ El programa “Aprendiendo a ser feliz”, resulta efectivo en la adaptación de niños de 11 y 12 años con un nivel de significancia de 0.005. Ayudando a los

- niños a lidiar mejor con los cambios en la rutina, manejar mejor los conflictos con sus compañeros y asumir adecuadamente las diferencias de su entorno.
- ✓ El programa “Aprendiendo a ser feliz” resulta eficaz en la gestión de emociones en niños de 11 y 12 años, con un nivel de significancia de 0.021. Logrando que los niños entiendan y manejan sus emociones de manera saludable, entiendo cuándo están enojados, comunicando lo que sienten sin recurrir a comportamientos negativos, controlar sus emociones, calmarse cuando están alterados, motivarse cuando están desanimados y empatizar con los demás.
  - ✓ En suma, el programa “Aprendiendo a ser feliz” mejoró la inteligencia emocional en los estudiantes de primaria que participaron en el estudio.

### **Recomendaciones**

Capacitar a los docentes tanto de nivel inicial –primario-secundario en estas temáticas para que sean vías directas para el desarrollo emocional, ya que es muy importante poder desarrollarlas desde corta edad, a fin de que podamos contar con estudiantes que puedan interactuar adecuadamente con sus pares, y en su entorno familiar. Además, puedan contar con herramientas comunicativas desde las más básicas y complejas, como también puedan sentirse cómodos con ellos mismos.

Realizar un estudio de tipo experimental en centros educativos que no tengan un credo religioso predominante.

Hacer un seguimiento en la planificación del departamento psicológico perteneciente al centro educativo antes de realizar la intervención para poder tener un control de las variables que pudieran intervenir y limitar los resultados del estudio.

Incentivar la aplicación del programa Aprendiendo a Ser Feliz en niños de 10 y 11 años de forma libre o en centros educativos.

## Referencias

- Bacete, F. J. G. (1989). Los niños con dificultades de aprendizaje y ajuste escolar: aplicación y evaluación de un modelo de intervención con padres y niños como coterapeutas [Disertación doctoral, *Universitat de València*].
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación* (3ra ed.). Pearson.
- Brown, W. (1980). Some experimental result in the correlation of mental abilities. *British Journal of Psychology*, 3, 296-322. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1910.tb00207.x>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 251-254.
- Flores Caballero, B. (2013). *Prácticas en liderazgo educativo e inteligencia emocional: una alternativa a los retos sociales en las escuelas públicas de Puerto Rico* [Disertación doctoral, Universidad del Torabo].
- Flores-Paz, M. (2014). *Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la IEP Marvista, Paita, 2013* [Tesis de maestría, Universidad de Piura]. Repositorio institucional. <https://pirhua.udep.edu.pe/item/15b317e5-4cc0-475c-b122-18da1847e320>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (4a ed.). Kairos.
- INEI. (2012). Perú: Nacimientos, defunciones, matrimonios y divorcios, 2012. [www.inei.gob.pe](http://www.inei.gob.pe). [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1100/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1100/libro.pdf)
- Larose, S. & Boivin, M. (1998). Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during the high school-college transition. *Journal of Research on Adolescence*, 8(1), 1–27.
- Léniz Eguiguren, M.E. (2020). Adaptación, aplicación y evaluación de un programa en reconocimiento, manejo y expresión de emociones en niños con Síndrome de Asperger y sus padres [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/136995>
- Malaisi, J. (2016). Fundamentos para una normativa en educación emocional. En R. Pérez (Ed.), *Salud emocional en el entorno escolar* (pp. 45-67). Editorial Educativa.
- Ministerio de Educación del Perú. (2017). Currículo Nacional de la Educación Básica. Recuperado de <https://www.minedu.gob.pe>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2019). Informe de actitudes y habilidades sociales en estudiantes de América Latina y el Caribe. UNESCO.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2015). Repensar la educación: Hacia un bien común mundial? UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555>
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de Acción Sobre Salud Mental 2013 - 2020*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf;jsessionid=F6DA527B6A828E9D2D7861E56B9B0829?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=F6DA527B6A828E9D2D7861E56B9B0829?sequence=1)
- Pekrun, R. (1992). The Impact of Emotions on Learning and Achievement: Towards a Theory of Cognitive/Motivational Mediators. *Applied Psychology*, 41(4), 359–376. <https://doi.org/10.1111/J.1464-0597.1992.TB00712.X>
- Ponce, N., & Aguaded, E. (2017). Evaluación de un programa de intervención educativa en inteligencia emocional. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/457>
- Pulido, J. P. (2019). *Efectividad del programa INSIDE OUT en la inteligencia intrapersonal en los estudiantes del V Ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32496 Anda*. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5618>
- Payne, W. (1985). *A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire*. *Dissertation Abstracts International*. University microfilms No. AAC 8605928.
- Pérez, J. y. (2013). *Definición.De*. Obtenido de Programa Educativo: <https://definicion.de/programa-educativo/>
- Puga, L. (17 de julio de 2008). *Pontificia Universidad Católica del Perú*. Relaciones interpersonales en un grupo de niños que reciben castigo. Tesis publicada.: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/398/PUGA\\_VILLANUEVA\\_LUCIA\\_RELACIONES\\_INTERPERSONALES\\_GRUPOS\\_NI%C3%91OS.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/398/PUGA_VILLANUEVA_LUCIA_RELACIONES_INTERPERSONALES_GRUPOS_NI%C3%91OS.pdf?sequence=1)
- Ruiz, C. &. (2004). Ficha Técnica del Test: Conociendo mis Emociones. *Conociendo mis Emociones*. Lima, Lima, Perú.
- Rychtenberg, O. (2017). Incidencia de los trastornos mentales en la población mundial. *Revista Internacional de Psicología Clínica*, 12(3), 123-145.
- Salcedo, M. G. (2014). *Programa de fortalecimiento de la Inteligencia Intrapersonal a*

- través de los Grupos Operativos en los estudiantes de diseño industrial de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato con primera y y segunda condición académica* [Disertación para título profesional, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.puce.edu.ec/items/ebbabf8c-5b96-43a3-aacf-a55332b3f12b>
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santos, L. A. (2012). *El clima social familiar y las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa del Callao* [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5cc7eff3-44fd-4805-a816-2c9e9bcf786c>
- Sausa, P. (2018). La prevalencia de trastornos mentales en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Infantil*, 18(4), 321-334.
- Shumow, L., Vandell, D. L. & Posner, J. K. (1998). Harsh, firm, and permissive parenting in low-income families: Relations to children's academic achievement and behavioral adjustment. *Journal of Family Issues*, 19(5), 483–507.  
<https://doi.org/10.1177/019251398019005001>
- Sotil, A., Escurra, L., Huerta, R., Rosas, M., & Campos, E. (2008). Efectos de un programa para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos de sexto grado de educación primaria. *Revista IIPSI*, 11 (2), 55-65.  
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/1856>
- Suarez P., I. & Mendoza, B. (2008). Desarrollo de la inteligencia emocional y de la capacidad para establecer relaciones interpersonales e intrapersonales. *Laurus*, 14(27), 76–95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892005>
- Suhanda, D. (2018). Application of Project Methods to Increase Interpersonal Intelligence of Early Age Children. *Jurnal Empowerment*, 7(9), 73–80.
- Sulca, R. (2021). Eficacia de un programa educativo en el incremento de competencias emocionales y rendimiento académico. *Core.Ac.Uk*, 9(1), 78–82.  
<https://doi.org/https://DOI.10.35383/educare.v9i1.478>
- Toro, R. (2010). *Universidad San Pedro, Lambayeque, Perú*. Niveles de inteligencia emocional en los docentes de inicial, primaria y secundaria del departamento de Lambayeque-Perú. Tesis publicada.  
<http://www.colegiodepsicologoslima.com/paradigmas1/files/nuevos-2010-paradigm%20as1online.pdf#page=149>
- Ugarriza, N. & Pajares-Del-Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional

- a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 0(008), 11.  
<https://doi.org/10.26439/persona2005.n008.893>
- Valencia, L. (2015). Habilidades sociales en pre-adolescentes y su relación con las prácticas educativas. *Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 6(1), 14–29.
- Vásquez, E. (2019). Aplicación del programa de relaciones interpersonales y el desarrollo de las habilidades sociales. *SCIÉENDO*, 22(2), 131–135.  
<https://doi.org/10.17268/sciendo.2019.017>
- Villanueva, L. P. (2008). *Relaciones interpersonales en un grupo de niños que reciben castigo físico y emocional*.
- Villar-Terrero, A. (2022). El arteterapia para mejorar la convivencia en el aula y la inteligencia intrapersonal. *Polo Del Conocimiento*, 7(2), 1908–1927.
- White, E. G. (2014). *Mente, Carácter y Personalidad, tomo 2*. Asociación Casa Editora Sudamericana.

## Anexos

## Anexo A. Matriz Instrumental

Título	Variables	Dimensiones	Indicadores	Fuente de información	Instrumento Autor y año
<b>PROGRAMA EDUCATIVO “APRENDIENDO A SER FELIZ” PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 6TO DE PRIMARIA DEL COLEGIO ADVENTISTA UNIÓN DE ÑAÑA</b>	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Relaciones Interpersonales</b>	1 Me resulta difícil hablar frente a un grupo 5 Soy una persona popular entre los chicos y chicas de mi edad 13 Me resulta fácil hacer amigos 17 Mis amigos confían bastante en mí 29 Me resulta difícil relacionarme con los demás 31 Tengo bastantes amigos(as) que me buscan y me aprecian 36 Me llevo bien con la gente en general 39 Los demás opinan que soy una persona sociable (tengo amistades, estoy en grupo, participo con los demás)	Niños de 10,11 y 12 años del nivel primaria del colegio Adventista Unión de Ñaña	<b>Test</b> “Conociendo mis Emociones”  Ps. César Ruiz Alva 2004
		<b>Relaciones intrapersonales</b>	2 Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo ahora soy yo 6 Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera (mi carácter, mi manera de contestar, etc.) 10 Pienso que mi vida es muy		

			triste 14 Tengo una mala opinión de mí mismo 18 Pienso que soy una persona fea comparado con otros(as) 22 Creo que tengo más defectos que cualidades 26 Los demás son más inteligentes que yo 38 Me siento feliz y estoy contento con mi cuerpo		
		<b>ADAPTABILIDAD</b>	4 Frente a varias dificultades que tengo las intento solucionar una por una 7 Ante un problema me pongo nervioso y no sé cómo enfrentarlo 12 Confío en que frente a un problema sabré como darle una solución 15 Antes de resolver un problema primero pienso cómo lo haré 19 Al solucionar un problema cometo muchos errores 24 Para resolver un problema que tengo me doy cuenta rápido de la solución 27 Me es difícil decidirme por la solución de un problema que tengo 34 Tomar decisiones es difícil para mí		

		<p><b>FELICIDAD – OPTIMISMO</b></p> <p>3 Me siento seguro de mí mismo en la mayoría de las situaciones        8 Considero que soy una persona alegre y feliz        11 Soy optimista (pienso que todo me va a salir bien) en todo lo que hago        16 Estoy descontento con la vida que tengo        20 Rápidamente me pongo triste por cualquier cosa        23 Cuando intento hacer algo pienso que voy a fracasar        28 Me tengo rabia y cólera a mí mismo        37 Soy una persona que confía en lo que hace</p>		
		<p><b>MANEJO DE LA EMOCIÓN</b></p> <p>9 Si me molesto con alguien se lo digo        21 Me siento contento(a) con casi todos mis amigos(as)        25 Me da cólera y tengo ganas de explotar cuando no me salen las cosas como yo quiero        30 Me molesta que los demás sean mejores que yo        32 Yo me sé controlar cuando los profesores me llaman la atención        33 Si un compañero me insulta, yo voy y le hago lo mismo        35 Me pongo nervioso(a) si los</p>		

			profesores me hacen una pregunta en clase 40 Sé que mantengo la calma frente a los problemas que son difíciles		
--	--	--	---	--	--

### Anexo B. Matriz de Consistencia

TÍTULO	PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	DISEÑO	CONCEPTOS BÁSICOS
<p><b>Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 11 y 12 años del nivel primaria en el colegio Unión de Ñaña</b></p>	<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 11 y 12 años del nivel primaria en el colegio Adventista Unión de Ñaña?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ✓ ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales? ✓ ¿En qué medida el</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a Ser feliz” es eficaz para el manejo y desarrollo de la inteligencia emocional en niños de 11 y 12 años del nivel primaria en el Colegio Adventista Unión de Ñaña</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> ✓ Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> El Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el manejo y desarrollo de la inteligencia emocional de 11 y 12 años del colegio Adventista Unión de Ñaña.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b> ✓ El Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las relaciones interpersonales. ✓ El Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz</p>	<p><b>TIPO:</b> CUASI EXPERIMENTAL APLICADA</p> <p><b>DISEÑO:</b> CUASI EXPERIMENTAL CON PRE - TEST Y POST - TEST</p>	<p>Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” Definición: Pérez y Merino (2013) refieren que Programa es un conjunto de sesiones que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir.</p> <p><b>Inteligencia emocional</b> <b>Definición</b></p>

	<p>Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones intrapersonales?</p> <p>✓ ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de la adaptabilidad?</p> <p>✓ ¿En qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo de la felicidad y optimismo?</p> <p>✓ ¿En qué medida el Programa Educativo</p>	<p>✓ Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de las emociones intrapersonales.</p> <p>✓ Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de la adaptabilidad.</p> <p>✓ Determinar en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo de la felicidad y optimismo.</p> <p>✓ Determinar</p>	<p>para el desarrollo y manejo de las emociones intrapersonales.</p> <p>✓ El Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo y manejo de la adaptabilidad.</p> <p>✓ El Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el desarrollo de la felicidad y optimismo.</p> <p>✓ El programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el manejo de las emociones.</p>		<p>El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es por tanto vital, pues éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desenvolvernos en sociedad. Además, no debemos olvidar que la emoción es fiel compañera de la motivación, el motor de la consecución de objetivos.</p>
--	--	--	---	--	---

	“Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el manejo de las emociones?	en qué medida el Programa Educativo “Aprendiendo a ser feliz” es eficaz para el manejo de las emociones.			
--	--	--	--	--	--

## **Anexo C. Ficha Autorización Personal para Aplicación del Programa**

### **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:**

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA APRENDIENDO A SER FELIZ EN  
ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA ESTE  
2020

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA DE PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella.

La presente investigación es conducida por la Licenciada en Educación Primaria Doris Yessyca Muñoz Avila de la Universidad Peruana Unión. La meta de este estudio es determinar la efectividad del programa “Aprendiendo a Ser Feliz” para el desarrollo e incremento de la inteligencia emocionales para cada participantes lo cual favorecerá en mejorar su rendimiento académico y social.

Si usted permite que su menor hijo(a) participe en este estudio, se le aplicará el pre y post Test del Programa Aprendiendo a Ser Feliz, esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo al día de lunes a viernes por aproximadamente dos meses y medio, las fichas serán entregadas de forma gratuita, así también se entregarán material didáctico, colores, lápiz, tarjador, borrador y un fólder en donde se le entregarán las fichas de aplicación, las cuales se trabajarán algunas en clases y otras en casa como tareas, así también se atenderá las necesidades que los niños (as) tenga con respecto a la aplicación del programa.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación dirigida por Doris Yessyca Muñoz Ávila. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es potenciar la inteligencia emocional de mi menor hijo (a).

Reconozco que la información que se provea en el programa Aprendiendo a Ser Feliz de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. De tener preguntas sobre la participación de mi menor hijo (a) en este estudio, puedo contactar a la Lic. Doris Yessyca Muñoz Ávila. Tel. 951340572.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo contactar al teléfono anteriormente mencionado.

---

**Nombre de mi menor hijo**

---

Firma del Padre de familia

### Anexo D. Ficha técnica del test conociendo mis emociones

Nombre de la prueba	:	Test Conociendo mis emociones
Autor	:	Ps. César Ruiz Alva
Procedencia	:	Baterías psicopedagógicas CEP Champagnat. Lima 2004.
Adaptación	:	Ps. César Ruiz Alva y Ana Benites – Departamento Psicopedagógico I.E.P. Champagnat. Lima, y en Cátedra Orientación Y Asesoría Escolar, Universidad César Vallejo de Trujillo, Lima Perú, 2004
Usuarios	:	Niños del TERCER GRADO DE PRIMARIA hasta el PRIMER GRADO DE SECUNDARIA (Edades promedio de 8 a 12 años)
Forma de Aplicación	:	Colectiva (Grupos hasta de 20) pudiéndose aplicar a más niños, con apoyo de un asistente. También se administra individualmente, si el caso lo requiere.
Propósito de la Prueba	:	Evaluar la Inteligencia Emocional de los niños a fin de identificar a aquellos que requieren de una oportuna intervención Psicopedagógica.
Áreas que mide	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Relaciones Interpersonales:</b> SOCIALIZACIÓN</li> <li>- <b>Relación Intrapersonal:</b> AUTOESTIMA</li> <li>- <b>Adaptabilidad:</b> SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</li> <li>- <b>Estado de Ánimo I:</b> FELICIDAD- OPTIMISMO</li> <li>- <b>Estado de Ánimo II:</b> MANEJO DE LA EMOCION</li> </ul>
Baremos	:	2004, Champagnat - Lima, UCV -Trujillo, Perú Publicación en la Revista de Psicología de la UCV y en la Testoteca de la UNMSM
Normas que ofrece	:	Puntuaciones Percentiles (Centiles)
Duración	:	De 15 a 25 minutos.

## Anexo E. Test conociendo mis emociones

(César Ruiz, 2004, Trujillo, Perú)

En este cuestionario encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar y actuar. Lee cada una con atención y marca tu respuesta con una X según corresponda.

**S** = Siempre  
**CS** = Casi Siempre  
**AV** = Algunas Veces  
**CN** = Casio Nunca  
**N** = Nunca

#	PREGUNTAS	S	CS	AV	CN	N
1.	Me resulta difícil hablar frente a un grupo.					
2.	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo ahora soy yo.					
3.	Me siento seguro de mí mismo en la mayoría de las situaciones					
4.	Frente a varias dificultades que tengo las intento solucionar una por una.					
5.	Soy una persona popular entre los chicos y chicas de mi edad.					
6.	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera (mi carácter, mi manera de contestar, etc.)					
7.	Ante un problema me pongo nervioso y no sé cómo enfrentarlo.					
8.	Considero que soy una persona alegre y feliz.					
9.	Si me molesto con alguien se lo digo.					
10.	Pienso que mi vida es muy triste.					
11.	Soy optimista (pienso que todo me va a salir bien) en todo lo que hago.					

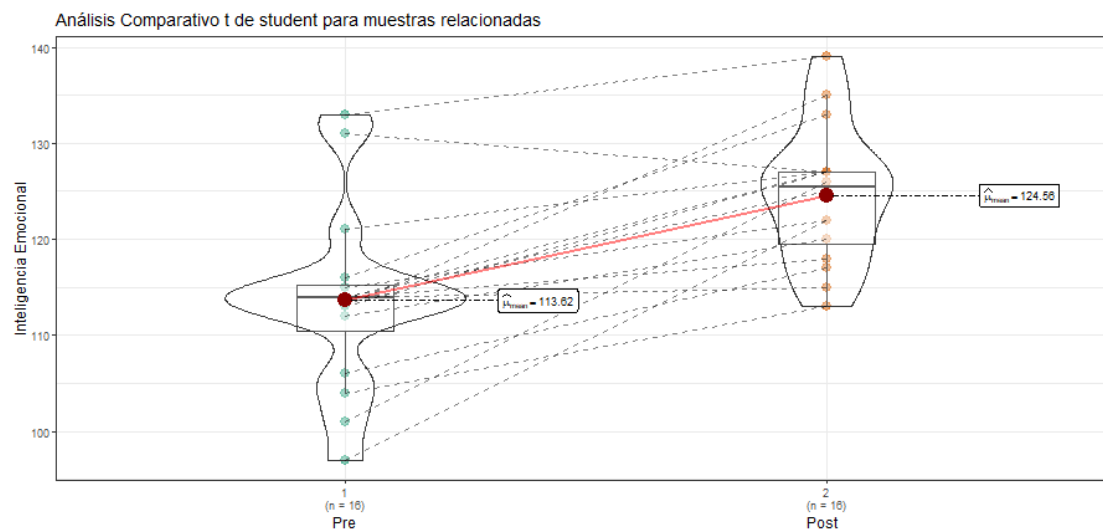
12.	Confío en que frente a un problema sabré como darle solución					
13.	Me resulta fácil hacer amigos.					
14.	Tengo una mala opinión de mí mismo					
15.	Antes de resolver un problema, primero pienso como lo haré.					
16.	Estoy descontento con la vida que tengo.					
17.	Mis amigos confían bastante en mí.					
18.	Pienso que soy una persona fea comparada con otras(os).					
19.	Al solucionar un problema cometo muchos errores.					
20.	Rápidamente me pongo triste por cualquier cosa.					
21.	Me siento contento (a) con casi todos mis amigos(as)					
22.	Creo que tengo más defectos que cualidades.					
23.	Cuando intento hacer algo pienso que voy a fracasar.					
24.	Para resolver un problema que tengo me doy cuenta rápido de la solución.					
25.	Me da cólera y tengo ganas de explotar cuando no me salen las cosas como yo quiero.					
26.	Los demás son más inteligentes que yo					
27.	Me es difícil decidirme por la solución de un problema que tengo.					
28.	Me tengo rabia y cólera a mí mismo.					
29.	Me resulta difícil relacionarme con lo demás.					
30.	Me molesta que los demás sean mejores que yo.					
31.	Tengo bastantes amigos (as) que me buscan y me aprecian.					
32.	Yo me sé controlar cuando los profesores me llaman la atención.					
33.	Si un compañero me insulta yo voy y le hago lo mismo.					
34.	Tomar decisiones es difícil para mí.					
35.	Me pongo nervioso(a) si los profesores me hacen una					

	pregunta en la clase.					
36.	Me llevo bien con la gente en general.					
37.	Soy una persona que confía en lo que hace.					
38.	Me siento feliz y estoy contento con mi cuerpo.					
39.	Los demás opinan que soy una persona sociable (tengo amistades, estoy en grupo, participo con los demás).					
40.	Sé que mantengo la calma frente a los problemas que son difíciles					

## Anexo F. Diagramas comparativos

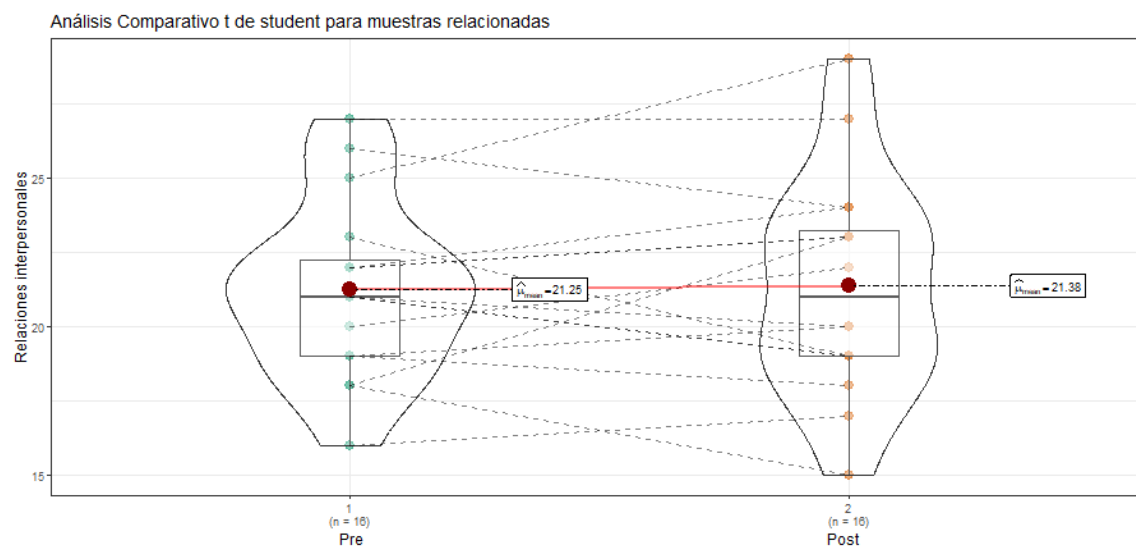
### Figura 1

Comparación de Pre y Post – Inteligencia Emocional



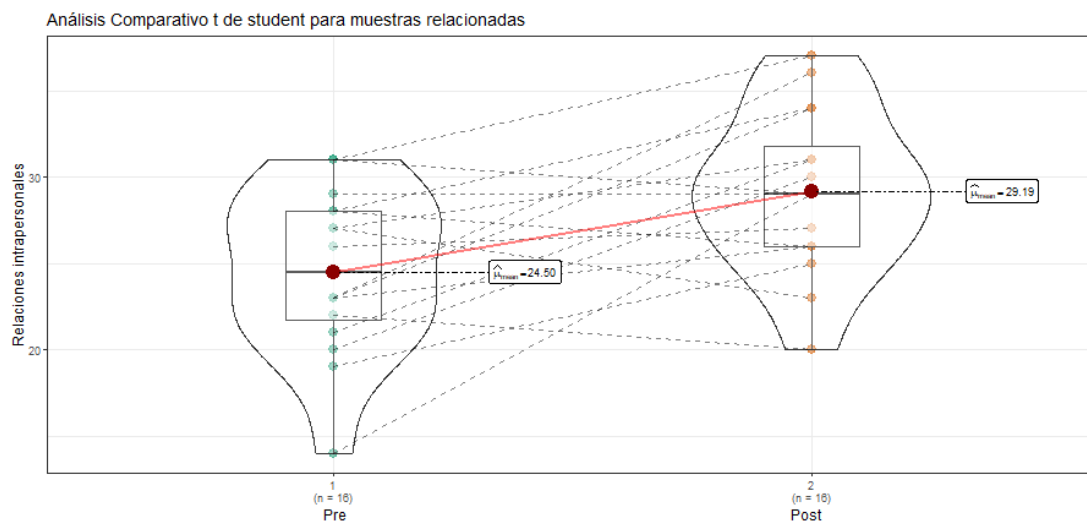
### Figura 2

Comparación de Pre y Post - Relaciones Interpersonales



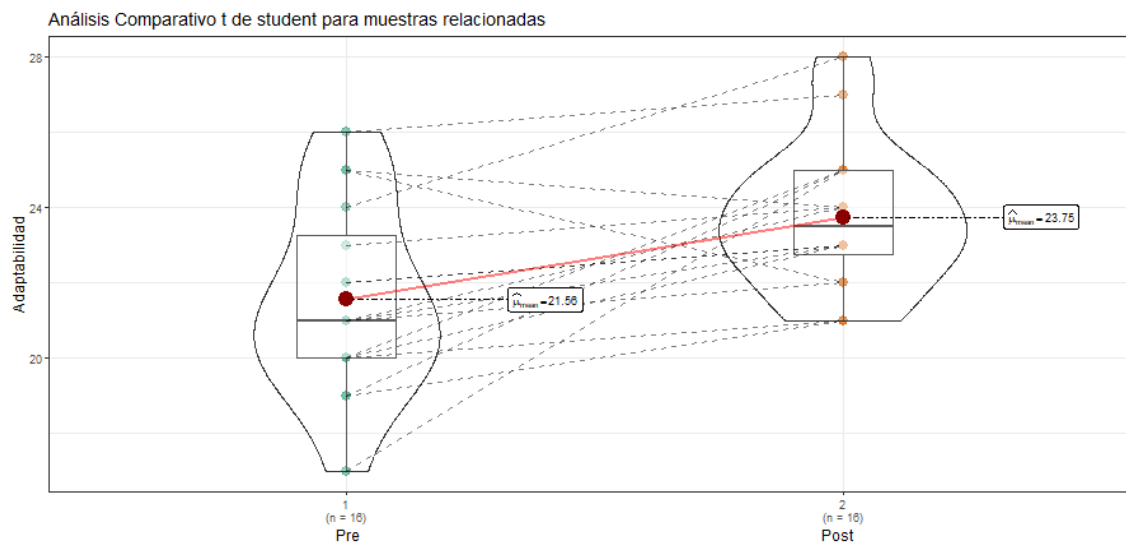
**Figura 3**

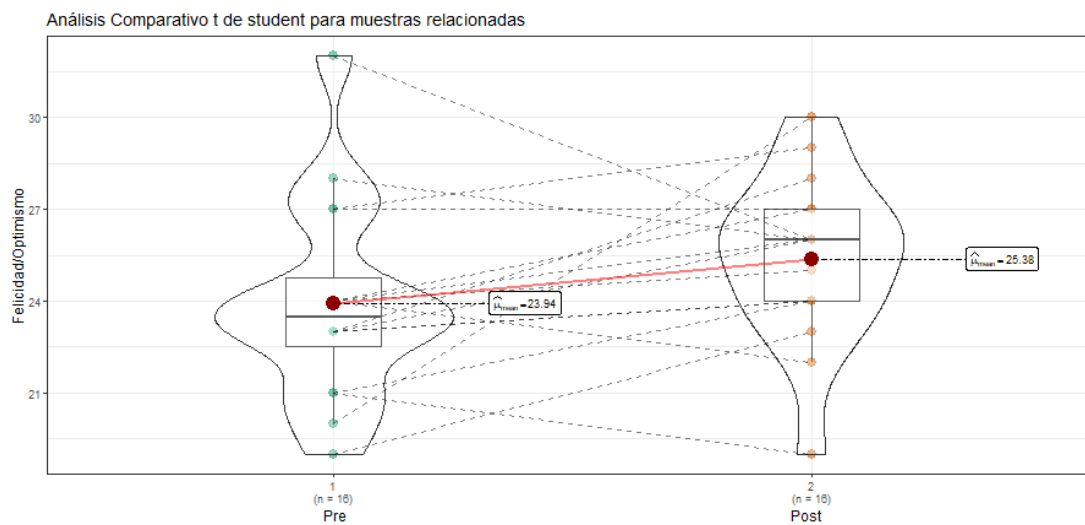
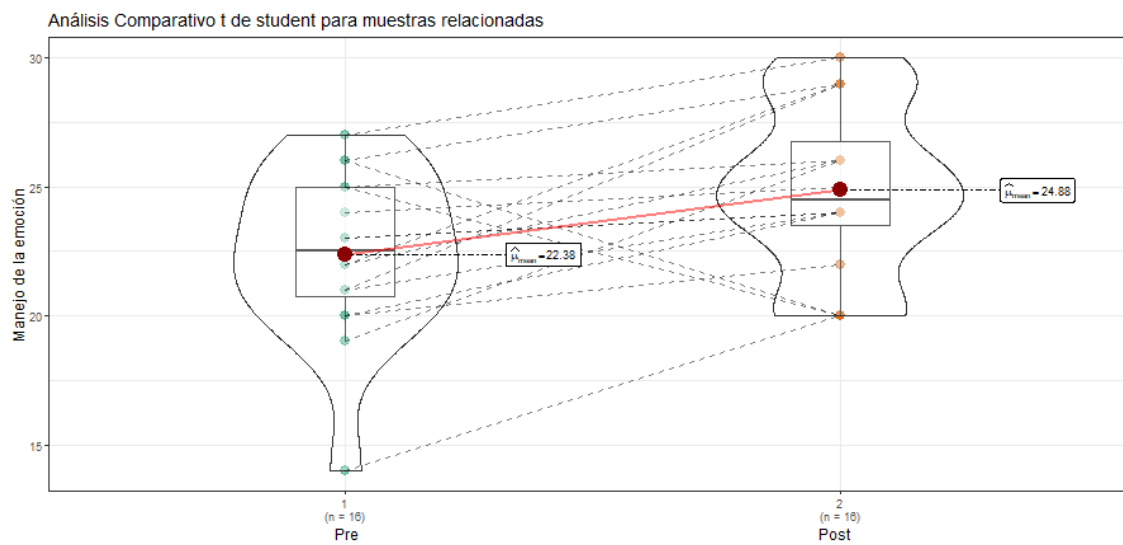
*Comparación de Pre y Post - Relación Intrapersonal*



**Figura 4**

*Comparación de Pre y Post – Adaptabilidad*



**Figura 5***Comparación de Pre y Post – Felicidad/optimismo***Figura 6***Comparación de Pre y Post – Manejo de la Emoción*

## Anexo G. Sesión 01

I. **TÍTULO:** Soy creación de Dios

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Intrapersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 17 de agosto

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Conocer características físicas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¿Quién soy yo?

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

<b>ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS</b>
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Los estudiantes escuchan la siguiente historia: “El roble conoció su verdadero corazón”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMNMBHvRNM">https://www.youtube.com/watch?v=6TMNMBHvRNM</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿De qué trató el video? ¿Quiénes fueron los personajes? ¿Qué árbol no estaba satisfecho?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Será importante estar contentos con nosotros mismos?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Hoy conoceremos la importancia de conocernos</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p>1. <b>Problematización:</b> ¿Por qué es importante conocernos y aceptarnos tal como somos?</p>

## 2. Análisis de la información:

¿Qué hombre hay como Job, que bebe el escarnio como agua? Job 34:7

- ✓ A través de imágenes niños explicamos que todos tenemos características físicas que nos hacen únicos y diferentes a los demás.
- ✓ Por ejemplo, algunas personas son muy altas y otras son de baja estatura, algunas personas les gustan comer, leer, y a otras personas no les gusta tanto, algunas personas juegan fútbol otras no, alguna les gusta el vóley y a otras no, etc.
- ✓ Dialogamos con los niños para que identifiquen que características físicas les hacen diferentes a los demás.

## 3. Toma de decisiones

Los estudiantes realizan las siguientes actividades para identificar características físicas.

- ✓ En una hoja bond escriben su nombre completo utilizando lápices de colores.
- ✓ Intentan dibujarse tratando de retratar las características físicas que más los identifican (la forma de su cara, color de su cabello y sus ojos, estatura, etc.)
- ✓ Acompañan su dibujo con cosas con las que realizan las actividades que les gusta hacer (por ejemplo, una pelota si les gusta jugar fútbol o vóley, un pincel si su actividad favorita es pintar, un micrófono si les gusta cantar, un libro si les gusta leer), su comida favorita, y su animal preferido que les gustan realizar.

## REFLEXIONA – APLICA

- ✓ Los estudiantes comparten con sus amigos sus características físicas, cualidades y gustos, Utilizando los siguientes comienzos.
- ✓ Yo soy....
- ✓ Mis características físicas son....
- ✓ Mis cualidades son...
- ✓ Mi plato preferido es ...
- ✓ Mi animal preferido es ....
- ✓ Reflexionamos en la siguiente frase

**“Todos somos personas únicas y valiosa”**

## CREA - ELABORA

- ✓ Decoran la siguiente viñeta.

Soy único y especial

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## Anexo H. Sesión 02

I. **TÍTULO:** Descubriendo mis cualidades

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Doris Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Intrapersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 24 de agosto

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Identificar sus cualidades y fortalezas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¿Qué rasgos forman parte de mí?

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b>  <b>Motivación:</b> Los estudiantes anotan en la espalda de sus compañeros cualidades positivas al ritmo de una canción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Qué palabras escribieron? ¿Quiénes lo identificaron? ¿Será cierto lo que dicen de mí?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿qué pienso de mí?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Hoy reconoceremos nuestras cualidades.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. <u>Problematización</u></b></p> <p>Gabriela es una niña que no es consciente de sus propias cualidades y fortalezas, cada vez que se le pregunta sobre sus habilidades y aspectos positivos, suele quedarse en blanco o se enfoca en lo que no puede hacer.</p>

## **2. Análisis de la información**

- ❖ Los niños escuchan atentamente la historia de la niña Israelita. 2 Reyes 5: 1-15.
- ✓ ¿Qué actitudes resaltaban en la niña?
- ✓ ¿Cómo eran las cualidades de la niña?
- ✓ ¿De dónde provenía las cualidades de la niña?
- ✓ ¿Qué cualidades se resaltan en ti?
- ❖ Los estudiantes elaboran su árbol de cualidades
  - Entregamos a cada estudiante una hoja de papel y pedimos que dibujen un árbol.
  - En las raíces del árbol, escribirán cualidades y fortalezas que consideran que tienen desde siempre.
  - En el tronco, escribirán cualidades que han desarrollado con el tiempo.
  - En las ramas, escribirán cualidades que les gustaría desarrollar en el futuro.

## **3. Toma de decisiones**

- ❖ Los estudiantes muestran su árbol a sus compañeros.
- ❖ Los estudiantes reflexionan sobre su árbol y escriben una breve descripción sobre cómo se sienten al ver sus cualidades.

### **REFLEXIONA – APLICA**

- ❖ Cada participante escribe en una cartulina una cualidad que ha descubierto o reafirmado sobre sí mismo durante la sesión.
- ❖ Cada estudiante completa con una palabra la siguiente frase .....”Una cualidad que tengo es .....

“Todos somos personas únicas y valiosa”

### **CREA - ELABORA**

En casa comparten sus cualidades con sus seres queridos.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

### Anexo I. Sesión 03

- I. **TÍTULO:** Descubriendo mis fortalezas  
 II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Doris Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Intrapersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 31 de agosto

### III. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS	Identificar las fortalezas de los estudiantes
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Descubriendo lo que me gusta

### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> “La fortaleza secreta”</p> <p>En un post – it los estudiantes escriben una fortaleza que piensan tener, sin mostrarle a los demás. Luego todos colocan el post – it en una caja y de uno en uno se va leyendo y se pregunta entre todos. ¿Quién crees que tiene esta fortaleza?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Qué palabras se leyeron? ¿Qué es una fortaleza? ¿Todos tenemos las mismas fortalezas?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Tus fortalezas te pueden ayudar a superar desafíos?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Hoy identificamos nuestras fortalezas.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. <u>Problematización</u></b></p> <p>Gabriela es una niña que no es consciente de sus de las cosas que realizan muy bien, cada vez que se le pregunta sobre sus fortalezas, suele repetir que no sabe hacer nada.</p>

## **2. Análisis de la información**

- ❖ Los niños escuchan la historia de Ana.

Anita era una niña de 10 años que disfrutaba mucho de la ciencia. Su escuela estaba organizando una feria de ciencias, ella decidió participar con un proyecto sobre como las plantas crecen en diferentes tipos de suelo. Aunque estaba emocionada, también se sentía nerviosa porque nunca había trabajado en un proyecto tan grande antes. Durante la preparación para la feria de ciencia, Ana enfrento Varios desafíos que le ayudaron a descubrir y valorar sus fortalezas.

- ✓ ¿Qué fortalezas Ana tuvo que practicar para llevar a cabo su proyecto?
- ✓ ¿Qué hubiese pasado si Ana no conocía sus fortalezas?

- ❖ Los estudiantes elaboran su mapa de fortalezas.

- Entregamos a cada estudiante una hoja de papel con un diseño de mapa.
- Pedir a los estudiantes que dibujen o escriban sus fortalezas en diferentes secciones del mapa: Identificando “Mi Fortaleza Principal”: Lo que consideran su mayor fortaleza, “Fortalezas en la Escuela”: Habilidades que muestran en el entorno escolar, “Fortalezas en Casa”: Cualidades que demuestran en el hogar.

## **3. Toma de decisiones**

- ❖ Los estudiantes comparten sus fortalezas con sus compañeros.
- ❖ Los estudiantes reflexionan sobre su mapa de fortalezas.

### **REFLEXIONA – APLICA**

Los estudiantes identifican a personajes bíblicos que conocían correctamente sus fortalezas.

**“Todos somos personas únicas y valiosa”**

### **CREA - ELABORA**

En casa Hablan sobre la importancia de conocer las fortalezas.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 04

I. **TÍTULO:** Descubriendo mis emociones

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Doris Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Intrapersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 7 de setiembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Ayudar a los estudiantes a identificar sus emociones
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¿Qué siento?

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Mostramos tarjetas con caras que representan diferentes emociones y hablamos sobre cada una.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Qué emociones se presentaron? ¿en qué nos ayudan conocer nuestras emociones?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Alguna vez te lamentaste de cometer un error por no manejar tus emociones?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Hoy identificamos emociones como la tristeza, alegría, enojo, miedo, sorpresa y desprecio.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p>1. <b>Problematización</b></p>

Sofía ha comenzado a tener miedo de asistir al colegio por le preocupan los exámenes, ella se siente ansiosa cada vez que se acerca una fecha de examen.

## **2. Análisis de la información**

- ✓ Identificamos emociones en personajes bíblicos.

<b>N°</b>	<b>Personaje bíblico</b>	<b>Emoción</b>
<b>01</b>	Ana	Tristeza
<b>02</b>	Sara	Alegría
<b>03</b>	Jonás	Enojo
<b>04</b>	Esther	Miedo
<b>05</b>	Isaac	Sorpresa
<b>06</b>	Saúl	Desprecio

- ❖ Los estudiantes escriben situaciones donde sintieron, alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y desprecio.

## **3. Toma de decisiones**

- ❖ Los estudiantes comparten situaciones diversas situaciones con sus compañeros, para que ellos identifiquen las emociones.

### **REFLEXIONA – APLICA**

Los estudiantes aprenden la canción de las emociones.

### **CREA - ELABORA**

Elaboran su diario de las emociones.

**Evaluación:** la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## Anexo Sesión 05

- I. **TÍTULO:** Descubriendo mi valor  
 II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Doris Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Intrapersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 14 de setiembre

### III. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS	Ayudar a los estudiantes a desarrollar una autoimagen positiva y fomentar su autoestima
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Mi valor no tiene precio

### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación: “Mirándonos en el espejo”</b></p> <p>Pedimos a los estudiantes que se miren en el espejo y piensen en algo que les guste de sí mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Qué no cambiarías de ti? ¿Qué cambiarías de ti?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Será importante contar con una buena autoestima? ¿Por qué?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Explicar la importancia de tener una buena autoestima.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. <u>Problematización</u></b></p> <p>Carla es una niña de 10 años que disfruta dibujar y pintar. Sin embargo, cuando</p>

sus compañeros de clase muestran sus dibujos, Carla tiende a comparar los suyos con los de los demás y siente que sus obras no son tan buenas. A menudo, se siente triste y desanimada, y a veces evita participar en actividades de arte en clase.

## **2. Análisis de la información**

- ✓ ¿Por qué Carla compara su dibujo con los de sus compañeros?
- ✓ ¿Alguna vez te sucedió lo mismo?
- ✓ ¿Será importante valorarnos cómo somos?
  
- ❖ Los estudiantes elaboran su árbol de la autoestima, con las siguientes indicaciones:
  - ✓ Dibuja un árbol grande en el papelote.
  - ✓ Pedimos a los niños que escriban o dibujen en hojas de papel pequeñas cosas que les hacen sentir bien acerca de sí mismos y que las peguen en el "árbol" como si fueran hojas.
  - ✓ Hablamos sobre cómo cada hoja contribuye al crecimiento del árbol, al igual que cada cosa positiva contribuye a una buena autoestima.

## **3. Toma de decisiones**

- ❖ Los estudiantes escriben pensamientos positivos sobre sí mismos.
  - "Siempre haré mi mejor esfuerzo"
  - "Mis ideas y sentimientos son valiosos."
  - "Me gusta ser quien soy y estoy orgulloso/a de mí mismo/a."
  - "Puedo aprender y mejorar con práctica."
  - "Todos cometemos errores y eso está bien, porque aprendemos de ellos."
  - "Soy único/a y eso me hace especial."
  - "Mis habilidades y talentos son importantes y me hacen feliz."
  - "Soy capaz de enfrentar desafíos y superarlos."
  - "Mis logros, grandes o pequeños, son importantes y merecen celebración."
  - "Me trato con amabilidad y respeto, igual que trato a mis amigos."

### **REFLEXIONA – APLICA**

Reflexionan sobre la importancia de mantener pensamientos positivos.

### **CREA - ELABORA**

Comparte sus pensamientos positivos con los miembros de su familia.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 06

I. **TÍTULO:** Me comunico adecuadamente

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Interpersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 21 de setiembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Aplica los elementos de la comunicación
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Yo sé comunicarme

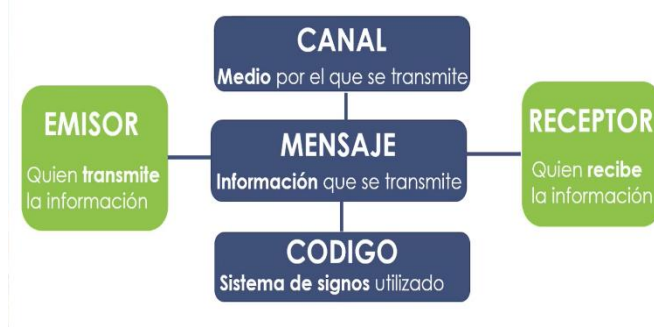
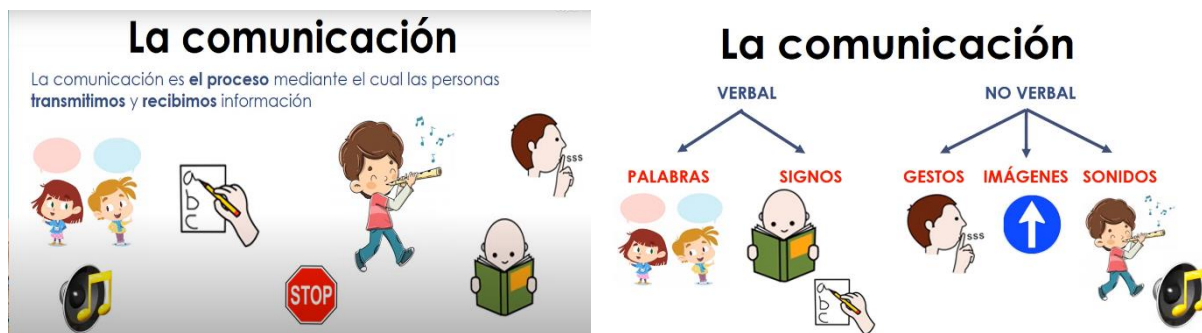
IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

<b>ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS</b>
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Realizamos el juego “El teléfono malogrado”</p> <p>Para realizar este juego se les pedirá a los estudiantes formar dos filas y se les entregará la siguiente frase: “La contaminación ambiental es un fenómeno que afecta directa e indirectamente la salud de las personas”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Cuál fue la frase inicial? ¿cómo terminó la frase? ¿En dónde cambió la frase?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Cuáles son los procesos de la comunicación?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Conocer los procesos de la comunicación.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. Problematicación</b> Pablito y Juan son dos estudiantes muy inteligentes, a ellos les gusta participar</p>

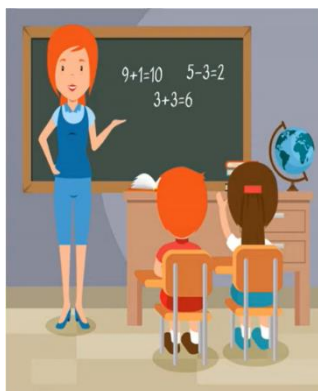
de manera individual, más no grupal. Cuando realizan trabajos grupales no logran concluir con la actividad requerida, ellos pierden mucho tiempo en ponerse de acuerdo y tener los puntos claros ya que los dos interpretan negativamente las sugerencias que se da en el grupo.

## 2. Análisis de la información

La maestra explica en que consiste la comunicación y cuál es el proceso



Con la ayuda de los estudiantes identificamos los elementos de la comunicación en las siguientes imágenes:



En pareja los estudiantes practican la buena comunicación alternando los elementos de la comunicación.

## 3. Toma de decisiones

Concluimos que para tener una buena comunicación debemos:

- ✓ Conocer y respetar los procesos de la comunicación.
- ✓ Hablar con claridad y con respeto.
- ✓ Practicar la escucha activa para entender el mensaje.

### **REFLEXIONA – APLICA**

*Reflexionamos en lo siguiente:*

“Dios nos creó seres sociables y para disfrutar en compañía con nuestros semejantes. Que nuestras conversaciones siempre de bendición para nuestros semejantes”



### **CREA - ELABORA**

Elaboramos el siguiente material donde identificamos al Emisor – Mensaje (canal y código) – Receptor



Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 07

### I. TÍTULO: Me comunico asertivamente

### II. DATOS GENERALES:

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Interpersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 28 de setiembre

### III. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS	Practicar la estrategia DEPA para mantener una comunicación asertiva.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Me comunico asertivamente

### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>	
<p><b>MOTIVA - CONECTA</b></p> <p><i>Motivación:</i> Observa el siguiente diálogo.</p> <p>The comic strip consists of six panels illustrating a dialogue between Jane and Paula in a clothing store. Each panel includes a scene illustration and a caption below it.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Panel 1:</b> Jane and Paula enter the store. Jane says, "Hola Jane, me ayudes a comprar una blusa nueva." Paula says, "Hola Paula, ¿cómo estás?"</li> <li><b>Panel 2:</b> Jane asks, "¿Qué blusa me recomiendan?" Paula says, "Quiero que sea cómoda... también la quiero en color rojo." Jane says, "Eh... ¿sí?"</li> <li><b>Panel 3:</b> Paula asks, "Espera un segundo! ¿Cómo puedes estar tan tranquila, ya agiterada como yo?" Jane says, "Eh... ¿sí?"</li> <li><b>Panel 4:</b> Jane asks, "¿Qué blusa me recomiendan?" Paula says, "Quiero que sea cómoda... también la quiero en color rojo." Jane says, "Eh... ¿sí?"</li> <li><b>Panel 5:</b> Jane asks, "¿Qué blusa me recomiendan?" Paula says, "Quiero que sea cómoda... también la quiero en color rojo." Jane says, "Eh... ¿sí?"</li> <li><b>Panel 6:</b> Jane and Paula apologize and reach an agreement. Jane says, "Ay... Perdóname por haberte hablado así. Me quedo con la blusa que me recomendaste." Paula says, "Ay... Perdóname por haberte hablado así. Me quedo con la blusa que me recomendaste." Jane and Paula se perdonan y llegan a un acuerdo. FIN.</li> </ul>	
<p>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿De qué trató el diálogo? ¿Cómo se están comunicando? ¿debemos quedarnos callados cuando salimos con nuestros amigos? ¿Por qué?</p>	

- ✓ **Conflicto cognitivo:** ¿En qué consiste la comunicación asertiva?
- ✓ **Propósito de la sesión:** Practicar la comunicación asertiva en nuestros diálogos.

## **EXPLICA - EXPLORA**

### **1. Problematicación**

Un día de clases cuando la maestra pide a los estudiantes trabajar en grupos, observa que dentro del trabajo que se está realizando existen niños que solo aceptan los puntos de vista de quien está liderando y no hablan para proponer nuevas ideas o alternativas de trabajo. ¿Qué puede estar sucediendo con estos estudiantes? ¿Por qué no puede comunicarse entre compañeros de trabajo?

### **2. Análisis de la información**

Analizaremos el siguiente video:

<https://youtu.be/ZgmSfdE2y-s>

[https://youtu.be/kxZG\\_PxmTaE](https://youtu.be/kxZG_PxmTaE)

- ❖ De los videos concluimos que debemos practicar una comunicación asertiva en todo momento.
- ❖ Y esto implica que:
  - ✓ Debemos tener la capacidad de comunicar nuestros derechos respetando el derecho de las demás personas.
  - ✓ Capacidad para pedir favores.
  - ✓ Demostrar la capacidad para articular emociones tanto positivos y negativos.
  - ✓ Capacidad de rechazar sin experimentar culpa.



### **3. Toma de decisiones**

- ❖ Practicamos la siguiente estrategia DEPA para tener comunicación asertiva.

- D** - Describir la situación
- E** - Expresar como te sientes
- P** – Pedir un cambio de actitud
- A** – agradecer por el cambio de actitud

- ❖ Concluimos que para practicar la comunicación asertiva debemos tener en cuenta:
  - Defender nuestros derechos sin violar los derechos de los demás.
  - Utilizar la comunicación asertiva con la estrategia DEPA

### **REFLEXIONA – APLICA**

Reflexionamos en lo siguiente:

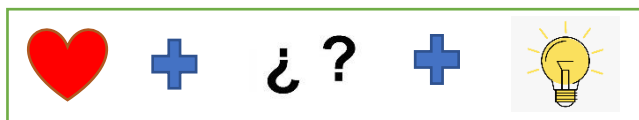
“Dios nos creó seres sociables y para disfrutar en compañía con nuestros semejantes. Que nuestras conversaciones siempre de bendición para nuestros semejantes”



### **CREA - ELABORA**

Los estudiantes describen las imágenes.

Para comunicarnos asertivamente debemos practicar las siguientes palabras: me siento .....porque , y me gustaría.



PARA PRACTICAR LA ASERIVIDAD DEBEMOS CONOCER:

= EMOCIONES 

= CAUSAS DE LAS EMOCIONES 

= ENCONTRAR SOLUCIONES 

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 08

### I. TÍTULO: Seamos empáticos

### II. DATOS GENERALES:

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Interpersonal
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 19 de octubre

### III. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS	Practicar la capacidad de la empatía con sus amigos y demás personas.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Soy empático con mis amigos

### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p>ACTIVIDADES PERMANENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuerdos generales para la sesión</li> <li>• Bienvenida a los estudiantes</li> <li>• Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><u>MOTIVA - CONECTA</u></p> <p>Motivación: Observamos las diversas situaciones y respondemos.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OndvvF5iNDw&amp;ab_channel=PRINCESADELALUZ">https://www.youtube.com/watch?v=OndvvF5iNDw&amp;ab_channel=PRINCESADELALUZ</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recojo de saberes previos: ¿Por qué los niños invitarían a jugar a Blanca? ¿Cómo te sentirías sino tienes amigos con quién jugar? ¿Qué emociones podría estar sintiendo Blanca?</li> <li>• Conflicto cognitivo: ¿Cuándo desarrollamos empatía?</li> <li>• Propósito de la sesión: Desarrollar la capacidad de empatía con las personas que me rodean.</li> </ul>
<p><u>EXPLICA - EXPLORA</u></p> <p>Juanita es una niña poca comunicativa con sus compañeros, ella casi no habla en clase solo cuando alguien le pregunta algo responde con un sí o con un no, un día la mamá mostró a la maestra un escrito de ella donde decía, que se sentía sola y que le gustaría tener amigos para conversar. ¿De qué manera podríamos ayudar a Juanita</p>

para que no se sienta sola? ¿qué capacidad pueden desarrollar los niños que estudian con ella para alegrar a Juanita?

¿Qué significa la palabra EMPATÍA?

❖ Analizamos las siguientes imágenes



- ¿Le está sucediendo algo al Gabriel?
- ¿Cómo crees que se siente Gabriel?
- ¿En qué posición se encuentra Patricia?
- ¿Qué crees que le está diciendo Patricia a Gabriel?
- ¿Cómo te gustaría que actúen las personas si te pasara algo similar a Gabriel?
- ¿Qué harías tú si fueras Patricia?



- ¿En qué posición se encuentra Pablo?
- ¿Qué crees que le sucedió a Pablo?
- ¿Qué está haciendo Gabriela?
- ¿Por qué Gabriela tiene esa actitud con respecto a Pablo?
- ¿Qué está haciendo Fernando?

Después de analizar concluimos que la empatía

Nos permite conectar, sentir y tener en cuenta las necesidades, los sentimientos y los problemas de los demás, ponernos en su lugar y responder adecuadamente a sus reacciones emocionales.

### ¿CÓMO PUEDO PRACTICAR LA EMPATÍA?

Cuando sentimos que algo sucede a una persona que conocemos podríamos realizar las siguientes preguntas: ¿Te ocurre algo? ¿Pareces preocupado? ¿Te puedo ayudar en algo?

**DINÁMICA PARA CONECTAR ENTRE AMIGOS** (¿desarrollamos la empatía?)

#### El ovillo de lana (conectados)

Los estudiantes sentados en el piso hacen un círculo; se empezará a desarrollar el ovillo para ir creando una red con la lana y cada vez que se va lanzando el ovillo a un compañero se le irá preguntando sobre gustos, pasatiempos u otros temas de interés.



Acuerdo o toma  
Para practicar la  
lo siguiente:

de decisiones  
empatía debemos poner en practica

- Aprender a escuchar y respetar las opiniones ajenas.
- Mostrar interés por las personas que te rodean.
- Procurar tener una actitud positiva y abierta para inspirar confianza y amabilidad.
- Evitar los prejuicios, muéstrate abierto a conocer y comprender a los que rodean.



### REFLEXIONA – APLICA

¿Jesús fue empático?

Los estudiantes mencionan situaciones donde Jesús mostró empatía por sus semejantes.

### CREA - ELABORA

Los estudiantes escriben un acróstico con la palabra EMPATÍA.

Situación	Menciona como mostró empatía

E  
M  
P  
A  
T  
I  
A

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 09

I. **TÍTULO:** Venciendo mis miedos


II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Adaptabilidad
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 26 de octubre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Conocer estrategias para regular el miedo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Venciendo mis miedos

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p>✓ <b>Motivación:</b> Analizamos la siguiente imagen.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Qué le sucede al niño? ¿Qué estará sintiendo? ¿Cómo lo sabes? ¿Qué estará expresando su cuerpo? ¿Qué diría el niño?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Debemos regular el miedo?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Conocer estrategias para regular el miedo.</li> </ul> </div> </div>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. Problematicación</b></p> <p>Carlita era consciente de que pronto tendría que hacer su presentación. Antes de iniciar, se acercó a la maestra para pedirle permiso para salir del aula y, al regresar, solicitó ir al baño. La maestra observó que las manos de Carlita estaban sudorosas y que sus piernas comenzaban a temblar.</p>

## 2. Análisis de la información

### ❖ ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL MIEDO?

Leemos la siguiente historia

Juanita sabe que le van a vacunar. Antes de llegar a la posta de salud, comenzó a sentir que su corazón latía fuerte, abrió tanto sus ojos que sus cejas se levantaron, y comenzó a llorar, pues tenía miedo de que le doliera.

Corazón latía fuerte

Cejas levantadas

Cuando llegaron a la posta, la enfermera se dio cuenta de lo que sentía Juanita y le dijo: “No duele, solo es un pequeño pinchazo, respira fuerte y no lo sentirás”.

Juanita sintió alivio, respiró fuerte y no sintió nada. Su miedo desapareció.

Ojos abiertos grandes



Lloró

### ❖ Respondemos las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué le pasaba a Juanita?
- ✓ ¿Cómo manifestaba su miedo?
- ✓ ¿Qué sucedió para que se tranquilizara?

- ❖ Los estudiantes realizan la siguiente actividad.  
Identifica una situación que te dio miedo y escribe como manifestó tu cuerpo ¿qué hiciste para tranquilizarte?

## 3. Toma de decisiones

❖ Aplican las siguientes estrategias

- Escribir en trozos de papel todos los miedos que tengas, guárdalos en una bolsa y luego ciérralo muy bien y bóvalo. (esta actividad lo realizaremos en clase)
- Respirar la nariz y votar el aire por la boca.
- Contar a Diez.
- Cantar una canción.
- Dibujar.
- Contar a un adulto mayor y contarle.
- Repetir versículos de memoria.
- Orar a Dios.

❖ **Concluimos que:**

El miedo es una emoción no necesariamente negativa pues desde que nacemos experimentamos temor y es que están allí muchas veces para estar alertas y ser más cuidadoso frente algunas cosas, personas o situaciones. Sin embargo, se hace una emoción dañina cuando nos limita hacer o avanzar en nuestras actividades, por ejemplo, algunos tienen miedo a la oscuridad, a dormir solos a las rañas, etc. Y los lleva a llorar, temblar, tener dificultades para respirar, tener insomnio etc., debemos aprender a enfrentarlos y darnos cuenta sobre que conceptos verdaderos están basados vuestros temores. Confiar en nuestras fortalezas, cambiar nuestras ideas, reemplazándolas por información positiva y real. Aprender técnicas de relajarnos en el momento oportuno, así poder estar en condiciones de poder pensar y actuar de una mejor manera.

**REFLEXIONA – APLICA**

*Repiten el versículo Isaías 41:10*

Por lo tanto, no temas, porque estoy contigo, no te preocupes; porque yo soy tu Dios, te daré fuerza y te asistiré, te apoyaré con mi mano poderosa.

**CREA - ELABORA**

Comparte con su familia las estrategias para regular el miedo.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

**SESIÓN 10**

- I. **TÍTULO:** Aprendo a enfrentar mis frustraciones
- II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Adaptabilidad
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 02 de noviembre

### III. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS	Aprender a enfrentar las frustraciones
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Venzo mis frustraciones

### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

<b>ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS</b>
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> El siguiente cuento</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nQFzMV5yZ5l&amp;ab_channel=Psic%C3%B3logaAlexandraF%C3%A9lix">https://www.youtube.com/watch?v=nQFzMV5yZ5l&amp;ab_channel=Psic%C3%B3logaAlexandraF%C3%A9lix</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿De qué trató el cuento? ¿Qué sentimiento se resaltó? ¿Cuándo sucede que nos frustramos? ¿Qué estará expresando su cuerpo?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Cómo debemos manejar la frustración?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Conocer estrategias para enfrentar la frustración.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. Situación problemática</b></p> <p>Pablito es un niño muy inteligente, se esmera siempre por ser el primero en entregar sus trabajos, pero cada vez que observa que alguien le gana abandona y empieza a molestar y a renegar consigo mismo y termina sin entregar su deber. ¿Qué le puede estar pasando a Pablito? ¿Por qué se comporta de esa manera Pablito?</p> <p><b>2. Análisis de la información</b></p>

## ¿IDENTIFICO QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

Leemos el siguiente texto.

### **Con este gol ganaremos**

Es el reciente partido de sexto, se juega el torneo y quedan pocos minutos para finalizar el juego. Paulo está cerca de la portería y piensa: “este gol nos dará la victoria”. Logra desviar a un jugador rival, se dirige rápidamente a la meta; no hay nadie que impida su jugada. Está a punto de anotar, pero se tropieza y cae.

#### ❖ Reflexiono y respondo.

- ¿Qué deseaba Pablito?
- ¿Cómo se sentirá después de lo que le pasó?
- ¿Cómo pensará de sí mismo después de lo que le pasó?
- ¿Alguna vez te sentiste como Pablito?

#### ❖ ¿QUÉ DEBO HACER PARA MANEJAR MIS FRUSTRACIÓN?

- Reconozco la emoción.
- Trato de calmarme.
- Cambio los pensamientos negativos por positivos.
- Pienso que es lo mejor que puedo hacer.

#### ❖ EN GRUPO LOS ESTUDIANTES ANALIZAN LA SIGUIENTE SITUACIÓN.

Elisa se preparó intensamente para la difícil prueba, mientras la profesora llamaba a cada alumno para entregarles sus calificaciones. Escuchó su nombre y fue a rendir el examen. Vio que había reprobado.

Se sintió mal por su mal examen. Es mejor no estudiar, siempre salgo mal.

- ✓ ¿Qué emoción sentía Elisa?
- ✓ ¿Qué debería hacer al ver su nota?
- ✓ ¿Qué pensamiento tuvo?
- ✓ ¿Qué pensamiento debería tener?

### 3. Toma de decisiones

- ✓ ¿Qué debería hacer para el próximo examen?
  
- ✓ Los estudiantes comparten el análisis con sus compañeros.
- ✓ PAUTAS PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN
  - No evitar las desilusiones o las decepciones.
  - Sacar provecho de la situación.
  - Enfrentar la situación.
  
- ✓ Después de analizar concluimos que:  
La frustración es una emoción que aparece al no alcanzar nuestros anhelos. Es una experiencia emocional que ocurre cuando un deseo, proyecto, ilusión o necesidad no se cumple.

### **REFLEXIONA – APLICA**

Repiten el versículo Gálatas 6:9

“Y no nos cansemos de hacer el bien, pues a su tiempo, si no nos cansamos, segaremos”

### **CREA - ELABORA**

Comparte con tu familia las pautas para enfrentar la frustración

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 11

I. **TÍTULO:** Practico la resiliencia

II. **DATOS GENERALES:**


DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Adaptabilidad
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 09 de noviembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Conocer sobre la resiliencia
-----------	------------------------------

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Manejamos conflictos asertivamente
------------------------	------------------------------------

#### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Analizamos la siguiente imagen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿en qué lugar se encuentra esta plantita? ¿qué necesitan las plantitas para crecer sanas y fuertes? ¿Qué podemos aprender de estas plantitas?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Se puede seguir crecer como persona a pesar de las <b>adversidades</b>? ¿Qué necesitamos desarrollar para seguir creciendo frente a las adversidades?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Conocer sobre la resiliencia</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. <u>Problematización</u></b></p> <p>Max es un niño que se rinde rápidamente frente a la adversidad que se le</p>

presenta, muchas veces prefiere perder oportunidades porque no sabe como debe accionar ante ellas. ¿Qué le falta a Max?

## 2. Análisis de la información

Analizamos el siguiente video:

[https://www.youtube.com/watch?v=5y\\_JRmZJnmU&ab\\_channel=SpanishFairyTales](https://www.youtube.com/watch?v=5y_JRmZJnmU&ab_channel=SpanishFairyTales)

❖ Del video:

Analizamos los 3 elementos



### **Analizamos**

Agua hirviendo (adversidades de la vida)

### **Antes**

El huevo era suave y delicado

La zanahoria era dura

Y la soya era unos simples granos

### ***Después de salir del agua hirviendo***

El huevo salió duro

La zanahoria salió blanda

Los granos de soya usaron la adversidad (agua hirviendo ) para dar vuelta a su situación.

### 3. Toma de decisiones

¿Cuál seréis vosotros cuando te enfrentas a las dificultades?

Seréis una zanahoria blanda (débiles de voluntad)

Seréis como un huevo cocido (duro y resistentes frente a cualquier situación)

Seréis como el café de soya (para cambiar y enfrentar todas las dificultades)

#### ❖ Pautas para ser resiliente

- ✓ Identificar la dificultad que se presenta
- ✓ Seguir el objetivo trazado
- ✓ Practicar la perseverancia
- ✓ Alimentar nuestra autoestima
- ✓ Confiar en Dios y a nosotros mismos
- ✓ Aumentar nuestro amor propio

Desarrollamos la resiliencia jugando un “un minuto para ganar”



Después de analizar concluimos que:

Es la capacidad para hacer frente a las adversidades que nos presenta la vida

transformando todo lo que sentimos para ser frente y seguir adelante.

### **REFLEXIONA – APLICA**

Reflexionamos en la historia de Lot y Abraham

Reflexionamos como practicó la reina Esther la resiliencia.

### **CREA - ELABORA**

Enmarcamos la siguiente imagen y escribimos la siguiente frase.



**“Dios me da la capacidad de hacer frente a las adversidades”**

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo

## SESIÓN 12

I. **TÍTULO:** Manejamos conflictos asertivamente

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Adaptabilidad
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 16 de noviembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Resolvemos conflictos asertivamente
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Manejamos conflictos asertivamente

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Escuchamos el siguiente cuento</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cAGlgWvFIGk&amp;ab_channel=InstitutoCanadiense">https://www.youtube.com/watch?v=cAGlgWvFIGk&amp;ab_channel=InstitutoCanadiense</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿Cómo eran Pedrito y Juanito antes de la situación? ¿Qué sucedió con Pedrito y Juanito?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿por qué suceden los conflictos y qué debemos hacer frente a los conflictos?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Conocer estrategias para manejar conflictos.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p>1. <b>Problematización</b></p>

Carlos y Javier son dos estudiantes que siempre que no logran ponerse de acuerdo y para resolver sus diferencias muchas veces llegaron a ponerse la mano. ¿Cómo pueden resolver estas diferencias sin ponerse las manos?

## 2. Análisis de la información

Analizamos las siguientes imágenes



Reflexiono y respondo.

¿Qué crees que le sucede a los niñas y niños?

¿Por qué crees que están actuando de esa manera?

¿Es correcto llegar actuar de esa manera? ¿por qué?

¿Cómo deberías actuar frente a los conflictos que se te presente?

## 3. Toma de decisiones

### ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS

- Tranquilizarse (respirar y contar hasta 10)
- Practicar la técnica OIS
  - O= OBSERVA (describe lo que observas de manera objetiva sin hacer acusaciones, sin juzgar)
  - I= IMPACTO (explica que tipo de reacción provoca en ti, debes centrarte en ti mismo sin hacer acusaciones a la otra persona sin intentar hacer averiguaciones porque actuó así)
  - S= SOLICITUD (expresa tus necesidades siendo educado)
- Explicar de manera respetosa lo que estás sintiendo o lo que te molesta (recuerda utilizar las palabras me siento, me desagrada, podrías, etc.)

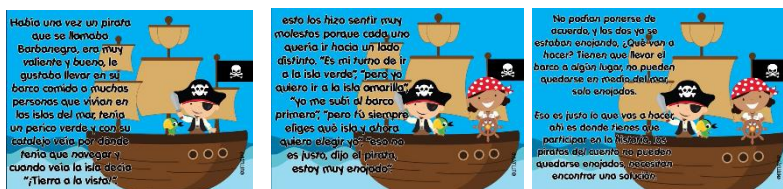
- ✓ Escucha a las otras personas y trata de imaginar cómo se están sintiendo.
- ✓ Permite que propongan soluciones para resolver el conflicto.
- ✓ Hablar en positivo
- ✓ Jugar piedra, papel o tijera

[https://www.youtube.com/watch?v=OYmJYqrhaLA&ab\\_channel=AprendizLibros](https://www.youtube.com/watch?v=OYmJYqrhaLA&ab_channel=AprendizLibros)

[https://www.youtube.com/watch?v=LrHK8EluiaE&ab\\_channel=LeandroRiveraV.](https://www.youtube.com/watch?v=LrHK8EluiaE&ab_channel=LeandroRiveraV.)

Recuerda .. la mejor manera para resolver un conflicto es dialogando, escuchando y respetando sus opiniones y sus sentimientos.

EN GRUPO LOS ESTUDIANTES ANALIZAN Y POPONEN SOLUCIONES PARA RESOLVER LOS SIGUIENTES CONFLICTOS



- ❖ Después de analizar concluimos que:

Recuerda la mejor manera para resolver un conflicto es dialogando, escuchando y respetando sus opiniones y sus sentimientos.

### **REFLEXIONA – APLICA**

#### Reflexionamos en la historia de Lot y Abraham

13 Entonces, Abram ascendió de Egipto al Neguev, él y su esposa, con todo lo que poseía, y Lot con él.

6 Y la tierra no bastaba para vivir juntos, ya que sus propiedades eran numerosas, y no podían residir en un solo lugar. 9 ¿Acaso no está toda la tierra ante ti? Te pido que te alejes de mí. Si tú vas a la izquierda, yo iré a la derecha; y si tú a la derecha, yo iré a la izquierda. 10 Entonces, Lot levantó sus ojos y observó toda la llanura del Jordán, que era de riego, como el jardín del Señor, como la tierra de Egipto hacia Zoar, antes de que el Señor destruyese a Sodoma y Gomorra. 11 Así, Lot eligió toda la llanura del Jordán; y se dirigió Lot hacia el oriente, y se separaron el uno del otro. 12 Abram se estableció en Canaán, mientras Lot residió en las ciudades de la llanura y levantó sus tiendas hasta Sodoma.

### **CREA - ELABORA**

Comparte la técnica OIS con tus familiares y amigos

## SESIÓN 13

I. **TÍTULO:** Soy optimista


II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Optimismo y felicidad
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 23 de noviembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Desarrollar la habilidad del optimismo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Soy optimista

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b><i>Motivación:</i></b> Analizamos la siguiente imagen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>✓ <b><i>Recojo de saberes previos:</i></b> ¿De cuántas maneras podemos ver al vaso</p>

con el agua? ¿Qué nos dice de nosotros mismos la forma en que observamos la realidad?

- ✓ **Conflicto cognitivo:** ¿Cuándo tenemos una actitud optimista?
- ✓ **Propósito de la sesión:** Tener una actitud optimista

## **EXPLICA - EXPLORA**

### **1. Problematicación**

Marina es una niña que al resolver ejercicios matemáticos indica que no puede realizarlo porque le parece muy difícil, mientras que Leonardo ve la oportunidad de elegir nuevas estrategias para desarrollar y terminar a tiempo los ejercicios propuestos.

### **2. Análisis de la información**

Analizamos el siguiente video

[https://www.youtube.com/watch?v=E4m6FALWh8k&ab\\_channel=iadHopeMedia](https://www.youtube.com/watch?v=E4m6FALWh8k&ab_channel=iadHopeMedia)

Reflexiono y respondo.

- ✓ ¿Qué actitud tenía el niño de la historia?
- ✓ ¿Qué sucede cuando vemos la vida de manera pesimista?
- ✓ ¿Cómo están nuestras emociones cuando tenemos una actitud pesimista?
- ✓ ¿Por qué es importante ser optimistas frente a las circunstancias de la vida?
- ✓ ¿Cómo nos sentimos cuando somos optimistas?

DINÁMICA DE LA SONRISA

Este juego promueve el pensamiento positivo y el bienestar en los niños.

En este juego reflexionaremos sobre aquellas cosas que nos hacen sonreír cada día.

La sonrisa, contribuye al pensamiento positivo y al bienestar de los niños.

Materiales

Ficha “Mis sonrisas”

FICHA MIS SONRISAS					
Cosas que me hacen sonreír	Estoy solo/a o en compañía	¿Qué pienso?	¿Qué sensaciones tenía?	¿Cómo me siento?	¿Qué hago?

### 3. Toma de decisiones

#### ***Fortaleciendo nuestras sonrisas***

Cuando todos hayan rellenado la ficha, cada uno prepara su bolsa de sonrisas.

cada uno decora su bolsa como quiera, poniendo las letras mi bolsa de sonrisas.

Les decimos lo siguiente: “ya sabemos que cosas nos hacen sonreír, y tenemos nuestra bolsa de sonrisas. Ahora vamos a preparar las cosas que nos hacen sonreír para guardarlas en la bolsa de las sonrisas y las dejaremos allí para cuando las necesitemos. Es bueno que todos los días miremos la bolsa, para

aprender a sonreír a diario y especialmente cuando nos olvidemos de sonreír.”

*Después de analizar concluimos que:*

Adoptar una actitud positiva simplifica la vida en varios aspectos, como:

El humor positivo: es la mejor forma de mostrar a un optimista. Esto no implica que las personas optimistas sean 'el alma de la fiesta', pero sí sugiere que en tiempos difíciles el optimismo ayuda a escuchar, mantener la calma y sonreír.

Generar soluciones en tiempos difíciles: sin duda, el optimismo facilita la creación de ventajas y respuestas a los inconvenientes. Nos transforma en individuos dinámicos en constante evolución, habilitados para liberar nuestra habilidad de exploración personal.

La esperanza: es pariente cercano del optimismo. Ser positivo eleva las expectativas futuras y conduce a otro concepto emocional sano: la ilusión.

### **REFLEXIONA – APLICA**

*Reflexionamos en la vida de Josué*

La vida de Josué nos muestra que tuvo que ser optimista y tener mucha esperanza y confianza en Dios para salir victorioso en cada batalla.

### **CREA - ELABORA**

Elabora tu bolsa de sonrisa.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo

## SESIÓN 14

I. **TÍTULO:** Controlo mis impulsos

### II. DATOS GENERALES:

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Manejo de la emoción
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 30 de noviembre

### III. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS	Técnicas para controlar mis impulsos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Controlando mis impulsos

### IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Analizamos el siguiente video.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gQiaAb6VGt8&amp;ab_channel=CarlosMorenoG%C3%A1mez">https://www.youtube.com/watch?v=gQiaAb6VGt8&amp;ab_channel=CarlosMorenoG%C3%A1mez</a></p> <p>1lvez</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿De qué trató el video? ¿Qué crees que les faltó a los personajes? ¿Quiénes fueron afectados?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Qué necesitamos hacer antes de actuar, y qué técnicas podemos emplear?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Desarrollar técnicas para el control de impulsos.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p>

### 1. Problematización

Pamela y Maritza son dos amiguitas que se quieren mucho, pero un día a la hora de salida tuvieron un intercambio de palabras fuertes la cual terminó una de ellas golpeando a su compañera y sin dudarlo la otra amiguita también respondió a la provocación de su compañera y ambas terminaron llorando. ¿Qué crees que les faltó? ¿Qué debieron de hacer?

### 2. Análisis de la información

Analizamos el siguiente video

[https://www.youtube.com/watch?v=01sJmPvdoM&ab\\_channel=PROGRAMAHABILIDADES PARALAVIDAIII](https://www.youtube.com/watch?v=01sJmPvdoM&ab_channel=PROGRAMAHABILIDADES PARALAVIDAIII)

### BILIDADES PARALAVIDAIII

Reflexiono y respondo.

- ✓ ¿Qué sucede cuando las emociones nos invaden?
- ✓ ¿Debemos tomar decisiones cuando las emociones nos invaden?
- ✓ ¿Qué es la impulsividad y cómo se caracteriza?
- ✓ ¿Qué debemos hacer antes de actuar impulsivamente?

### 3. Toma de decisiones

Aplicamos la técnica del papel arrugado



Debemos de pensar antes de actuar, porque una vez que dañamos con nuestras acciones

## TECNICAS PARA MANEJAR LA IMPULSIVIDAD


### Técnicas del autocontrol

- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**  
 Las emociones activan nuestro organismo. Por eso la relajación es una técnica muy utilizada en el autocontrol emocional.
- AUTOINSTRUCCIONES**  
 son afirmaciones positivas que utilizamos para guiarnos cuando nos enfrentamos a una situación difícil.
- EMPATIA**  
 Cuando comenzamos a notar la emoción de un modo similar a como hacemos con la parada del pensamiento, nos transformaremos en la otra persona como si fuéramos actores.
- AUTOCONTROL (TÉCNICA DEL SEMAFORO)**  
 Parar-Pensar y Actuar




Después de analizar concluimos que:

UN IMPULSO ES LA TENDENCIA QUE MAYORMENTE LOS SERES HUMANOS EXPERIMENTAMOS AUNQUE SEA UNA VEZ EN LA VIDA Y QUE IMPLICA EL ACTUAR MOVIDO POR ALGUNA EMOCIÓN SIN QUE HAYA MEDIADO UNA DELIBERACIÓN PREVIA DE LA RAZÓN.



### REFLEXIONA – APLICA

***Reflexionamos en la historia DE NOÉ***

Reflexionamos en la vida de Moisés cuando mató a un Egipcio.

**CREA - ELABORA**

Elaboramos nuestro semáforo para controlador.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo

## SESIÓN 15

I. **TÍTULO:** Controlo mis emociones

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Optimismo y felicidad
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 07 de diciembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Estrategias para controlar mis emociones
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Controlo mis emociones

IV. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

<b>ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS</b>
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Analizamos el siguiente video.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿De qué trató el cuento? ¿Quiénes eran los animales que luchaban por ser el rey? ¿por qué la ranita llegó a la meta?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿qué necesitamos para tener confianza en nosotros mismos?</li> <li>✓ <b>Propósito de la sesión:</b> Desarrollar la confianza en uno mismo.</li> </ul>
<p><b><u>EXPLICA - EXPLORA</u></b></p> <p><b>1. Problematicación</b></p>

Pamela es una niña que realiza lindos trabajos, tiene muchas habilidades y destrezas pero muchas veces se siente derrotada cuando hay algo que no le sale como ella quiere y otra veces compara sus trabajos con la de sus compañeros.

## 2. Análisis de la información

Analizamos el siguiente video

[https://www.youtube.com/watch?v=OAOzPz6FnbY&ab\\_channel=SesameStreetIn](https://www.youtube.com/watch?v=OAOzPz6FnbY&ab_channel=SesameStreetIn)

Communities

*Reflexiono y respondo.*

¿Qué es la confianza en uno mismo?

¿Qué se necesita para lograr un objetivo?

¿Cómo podemos tener confianza en uno mismo?

## 3. Toma de decisiones

Elaboramos nuestro tablero del yo puedo.

YO PUEDO				
Nombre del estudiante :				
●	●	●	●	●

- ✓ Cada vez que el niño aprenda algo nuevo se irá colocando una estrellita en el tablero de yo puedo.
  
- ✓ Armamos un mural de frases positivas para verbalizar cada vez que sienta rendirse.

*Después de analizar concluimos que:*

La autoconfianza es una mentalidad que nos ayuda a mantener una percepción favorable de nosotros.

### **REFLEXIONA – APLICA**

*Reflexionamos en la historia DE NOÉ*

NOÉ a pesar de las dificultades eligió confiar en sí mismo y en Dios para construir el arca como Dios le había ordenado.

### **CREA - ELABORA**

Mural de frases positivas.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo.

## SESIÓN 16

I. **TÍTULO:** Soy tolerante conmigo y con los demás

II. **DATOS GENERALES:**

DOCENTE: Lic. Yessyca Muñoz Ávila	COMPONENTE: Manejo de la emoción
GRADO Y SECCIONES: 6°	DURACIÓN: 40 minutos
NÚMERO DE ESTUDIANTES: 26	FECHA: 14 de diciembre

III. **PROPÓSITOS DE LA SESIÓN**

OBJETIVOS	Comprende el valor de la tolerancia
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Soy tolerante conmigo y con los demás

V. **SECUENCIA METODOLÓGICA**

ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS
<p><b>ACTIVIDADES PERMANENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Acuerdos generales para la sesión</li> <li>❖ Bienvenida a los estudiantes</li> <li>❖ Registramos la fecha y verificamos el control de asistencia</li> </ul>
<p><b><u>MOTIVA - CONECTA</u></b></p> <p><b>Motivación:</b> Analizamos el siguiente video.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nRG7wN88Rw&amp;ab_channel=Gast%C3%B3nV%C3%A9lezCardona">https://www.youtube.com/watch?v=nRG7wN88Rw&amp;ab_channel=Gast%C3%B3nV%C3%A9lezCardona</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recojo de saberes previos:</b> ¿De qué trató la canción? ¿De qué valor habla la canción? ¿Con quienes debemos desarrollar la tolerancia?</li> <li>✓ <b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Por qué es importante desarrollar la tolerancia en nuestras vidas?</li> </ul>

✓ **Propósito de la sesión:** Comprender el valor de la tolerancia y su importancia

## **EXPLICA - EXPLORA**

### **1. Problematicación**

Carmela es una niña que le gusta realizar muchas cosas lindas y cuando no le sale como ella quiere reniega, abandona su trabajo, y se molesta consigo mismo y con los que están a su alrededor.

### **2. Análisis de la información**

Analizamos el siguiente video

[https://www.youtube.com/watch?v=ZEL5UBLxAHM&ab\\_channel=MinisterioInfanti](https://www.youtube.com/watch?v=ZEL5UBLxAHM&ab_channel=MinisterioInfanti)

IAdolescente

Reflexiono y respondo.

¿Todos somos iguales?

¿Todas las personas tenemos los mismos pensamientos e ideas?

¿Qué significa respetar las opiniones de los demás?

¿Qué debemos practicar para convivir para convivir en armonía?

¿Qué debemos practicar con nosotros mismos cuando hay algo que no sale como esperamos?

¿Cómo saber qué nivel de tolerancia tengo?

Responde con una palabra sí o no

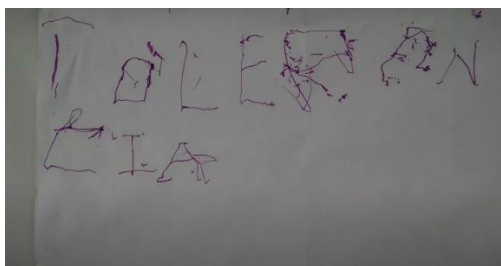
- ¿sientes que te frustras rápido cuando las cosas no van como tú quieres?
- ¿Pierdes el control inmediato cuando las cosas salen mal?
- ¿Pierdes la motivación cuando las cosas muy fácilmente?

### 3. Toma de decisiones

Guía para aumentar la tolerancia

- ✓ Identificar la situación que está frustración
- ✓ Tiempo fuera
- ✓ Busca soluciones alternativas
- ✓ Evalúa la solución que tomaste
- ✓ Practicamos la tolerancia a través de la siguiente dinámica lápiz grupal.

Escriben la palabra tolerancia.



Después de analizar concluimos que:

La tolerancia implica la habilidad de aceptar y permitir las ideas, preferencias, formas de pensar o comportamientos de uno mismo y de los demás.

### **REFLEXIONA – APLICA**

Los estudiantes mencionan personajes bíblicos que practicaron la tolerancia e

identifican la situación.

**CREA - ELABORA**

Armamos un collage de la palabra tolerancia.

Evaluación: la actividad será evaluada a través de una lista de cotejo