



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN LOS EXÁMENES QUIMESTRALES DE LOS ALUMNOS DE DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”, EN LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO 2014-2015.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de licenciada en Ciencias de la Educación en la especialidad en Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTOR(ES): Flores Yépez Karen Mariana

DIRECTOR: Msc. Rolando Jijón L.

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

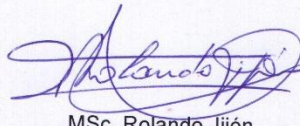
En mi calidad de Director de Tesis, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología.

CERTIFICO:

Que he analizado el trabajo de grado con el tema: **“EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN LOS EXÁMENES QUIMESTRALES DE LOS ALUMNOS DE DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “ÚTN”, EN LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO 2014-2015.”** Trabajo presentado por la señorita Flores Yépez Karen Mariana, previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación en la especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Al ser director del desarrollo del trabajo de grado, considero que reúne todos los requisitos y meritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es todo en cuanto puedo certificar por ser justo y legal.



MSc. Rolando Jijón

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

Karen Flores

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo lo dedico con mucho amor a mis padres Francisco Flores y Consuelo Yépez quienes son el motor de mi vida, son mi fuerza, inspiración y la razón principal de no rendirme ante los obstáculos, ellos que con su gran cariño y sacrificio supieron guiarme por el camino del bien y la responsabilidad y que han estado a mi lado en cada momento de mi vida brindándome su apoyo incondicional para cumplir esta meta profesional. Sin su presencia, apoyo y amor la realización de este trabajo no hubiese sido posible.

A mi hermano mayor Mauricio Flores quien me ha acompañado en cada paso de mi vida y me ha demostrado con su ejemplo que el que persevera alcanza.

A mi hermano menor quien es mi motivación, mi fuerza para superar obstáculos, y la alegría de mis días.

A mi familia, a mi leal amiga quien se formo conmigo como profesional y a las personas quienes de una u otra manera me brindaron su apoyo desinteresado.

Karen Flores

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios, por regalarme estos cuatro años que hoy reflejan el primer fruto, de muchos que vendrán, y que son producto de mi constancia y perseverancia.

Agradezco de manera especial a la Universidad Técnica del Norte por haberme brindado la oportunidad de alcanzar un nivel académico de calidad.

Mi más sincero agradecimiento a los directivos, maestros/as y estudiantes del Colegio Universitario "UTN", por haber permitido el desarrollo de esta investigación en la institución, brindándome un apoyo desinteresado.

Mi infinita gratitud al Msc. Rolando Jijón quien con sus enseñanzas, orientación y con su paciencia ha hecho posible la culminación de este trabajo, brindándome sus conocimientos y la confianza necesaria para cumplir con mi objetivo.

A mis padres y hermanos quienes con su apoyo, amor incondicional, sus consejos, regaños, su preocupación, y en especial su comprensión, me han motivado para continuar, a pesar de atravesar por momentos difíciles jamás se alejaron, ni permitieron que abandone este proceso.

A todas las personas que permanecieron a mi lado, a pesar de las horas difíciles y arduas, brindándome apoyo y confianza.

Karen Flores

ÍNDICE GENERAL

| | |
|---|------|
| PORTADA | i |
| ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR | ii |
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO | iv |
| ÍNDICE GENERAL | v |
| RESUMEN | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| INTRODUCCIÓN | xiv |
| CAPÍTULO I | |
| 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 1 |
| 1.1 Antecedentes | 1 |
| 1.2. Planteamiento del problema. | 3 |
| 1.3. Formulación del problema. | 5 |
| 1.4. Delimitación | 5 |
| 1.4.1 Delimitación de las Unidades de observación | 5 |
| 1.4.2 Delimitación espacial | 5 |
| 1.4.3 Delimitación temporal | 5 |
| 1.5. Objetivos | 6 |
| 1.5.1. Objetivo General | 6 |
| 1.5.2. Objetivos Específicos | 6 |
| 1.6. Justificación. | 7 |
| CAPÍTULO II | |
| 2. MARCO TEÓRICO | 9 |
| 2.1. Fundamentos filosóficos | 9 |
| 2.1.1 Teoría humanista | 9 |
| 2.1.2. Fundamentos psicológicos | 12 |
| 2.1.2.1. Teoría cognitiva | 12 |
| 2.1.3. Fundamentos pedagógicos | 15 |

| | | |
|----------|---|----|
| 2.1.3.1. | Teoría Histórica cultural | 15 |
| 2.1.4. | Fundamentos sociológicos | 17 |
| 2.1.4.1. | Teoría socio-crítica. | 17 |
| 2.2. | Equilibrio emocional | 20 |
| 2.2.1. | Las emociones. | 20 |
| 2.2.2. | Teorías de las emociones. | 20 |
| 2.2.2.1 | Teoría de James-Lange | 20 |
| 2.2.2.2 | Teoría de Cannon-Bard. | 21 |
| 2.2.2.3 | Teoría de Feedback-facial | 22 |
| 2.2.3. | ¿Qué es una emoción? | 22 |
| 2.2.4. | Fases de la emoción. | 23 |
| 2.2.5. | Las funciones de las emociones. | 25 |
| 2.2.5.1. | Función adaptativa de las emociones | 26 |
| 2.2.5.2. | La función social de las emociones | 27 |
| 2.2.5.3. | La función motivacional de las emociones. | 27 |
| 2.2.6. | Emociones universales. | 28 |
| 2.2.7. | Las emociones sociales. | 29 |
| 2.2.8. | Emociones positivas y negativas. | 29 |
| 2.2.8.1. | Emociones negativas. | 30 |
| 2.2.8.2. | Emociones Positivas. | 31 |
| 2.2.9. | Inteligencia emocional. | 32 |
| 2.2.9.1. | Inteligencia emocional y rendimiento académico. | 35 |
| 2.2.10. | La secuencia vital de nuestra comunicación: percibir -sentir- expresar (reaccionar). | 36 |
| 2.2.11. | La represión de sentimientos. | 37 |
| 2.2.12. | Conciencia emocional. | 38 |
| 2.2.13. | Regulación emocional | 38 |
| 2.2.14. | Experiencias emocionales. | 40 |
| 2.2.15. | Equilibrio emocional. | 41 |
| 2.3. | Exámenes quimestrales. | 42 |
| 2.3.1. | Definición de evaluación. | 42 |

| | | |
|---------------------|---|----|
| 2.3.1.1. | Propósitos de la evaluación. | 43 |
| 2.3.1.2. | La evaluación en el ámbito de la I.E. | 45 |
| 2.3.1.3. | Características de la evaluación. | 46 |
| 2.3.2. | Evaluación cualitativa y criterial. | 47 |
| 2.3.3. | Tipos de evaluación. | 48 |
| 2.3.3.1. | Evaluación diagnóstica. | 49 |
| 2.3.3.2. | Evaluación formativa. | 49 |
| 2.3.3.3. | Evaluación sumativa. | 49 |
| 2.3.3.4. | Exámenes quimestrales. | 50 |
| 2.3.3.5. | Examen supletorio. | 50 |
| 2.3.3.6. | Examen remedial. | 51 |
| 2.3.3.7. | Examen de gracia. | 52 |
| 2.3.4. | Informe de aprendizaje anual. | 53 |
| 2.3.5. | Aprobación y alcance de logros. | 53 |
| 2.3.6. | Escala de calificaciones. | 54 |
| 2.4. | Posicionamiento teórico. | 55 |
| 2.5. | Glosario de términos. | 57 |
| 2.6. | Interrogantes de Investigación. | 60 |
| 2.7. | Matriz Categorial. | 62 |
| CAPÍTULO III | | |
| 3. | METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. | 64 |
| 3.1. | Tipo de investigación. | 64 |
| 3.1.1. | Investigación de campo. | 64 |
| 3.1.2. | Investigación documental. | 64 |
| 3.1.3. | Investigación proyectiva. | 65 |
| 3.2. | Métodos. | 65 |
| 3.2.1. | Método inductivo. | 65 |
| 3.2.2. | Método deductivo. | 66 |
| 3.2.3. | Método analítico. | 66 |
| 3.2.4. | Método sintético. | 66 |
| 3.2.5. | Método Sistémico. | 66 |

| | | |
|--------------------|--|-----|
| 3.2.6. | Método estadístico. | 67 |
| 3.3. | Técnicas e instrumentos. | 67 |
| 3.3.1. | Encuestas. | 67 |
| 3.4. | Población y muestra. | 67 |
| 3.4.1. | Población. | 67 |
| CAPÍTULO IV | | |
| 4. | ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. | 71 |
| 4.1. | Encuestas dirigidas a los estudiantes. | 71 |
| 4.2. | Encuestas dirigidas a los docentes. | 86 |
| CAPÍTULO V | | |
| 5. | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. | 99 |
| 5.1. | Conclusiones. | 99 |
| 5.2. | Recomendaciones. | 100 |
| CAPÍTULO VI | | |
| 6. | PROPUESTA. | 102 |
| 6.1. | Título de la propuesta. | 102 |
| 6.2. | Justificación e importancia. | 102 |
| 6.3. | Fundamentación de la propuesta. | 104 |
| 6.3.1. | Fundamentos filosóficos. | 104 |
| 6.3.1.1. | Teoría humanista. | 104 |
| 6.3.2. | Fundamentos psicológicos. | 106 |
| 6.3.2.1. | Teoría cognitiva. | 106 |
| 6.3.3. | Fundamentos pedagógico | 107 |
| 6.3.3.1. | Teoría Histórica cultural de Lev Vigotsky. | 107 |
| 6.3.4. | Fundamentos sociológicos. | 108 |
| 6.3.4.1. | Teoría socio-crítica. | 108 |
| 6.4. | Objetivos. | 109 |
| 6.4.1. | Objetivo General. | 109 |
| 6.4.2. | Objetivos Específicos. | 109 |
| 6.5. | Ubicación sectorial y física. | 110 |
| 6.6. | Desarrollo de la propuesta. | 110 |

| | | |
|---------------|---------------------|-----|
| 6.7. | Impactos. | 159 |
| 6.7.1. | Impacto social. | 159 |
| 6.7.2. | Impacto Educativo. | 159 |
| 6.7.3. | Impacto pedagógico. | 159 |
| 6.8. | Difusión. | 160 |
| BIBLIOGRAFÍA. | | 160 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | | |
|----------|--|-----|
| ANEXO 1: | Árbol De Problemas. | 166 |
| ANEXO 2: | Matriz De Coherencia. | 167 |
| ANEXO 3: | Encuesta docentes. | 169 |
| ANEXO 4: | Encuesta estudiantes. | 171 |
| ANEXO 5: | Fotografías. | 173 |
| ANEXO 6: | Certificado de aplicación de encuestas. | 177 |
| ANEXO 7: | Certificado de socialización de la guía. | 178 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabla N°1 | Fases de la emoción. | 24 |
| Tabla N°2 | Escala de calificaciones. | 54 |
| Tabla N°3 | Cuadro de población de los estudiantes. | 68 |
| Tabla N°4 | Cuadro de muestra de los estudiantes. | 70 |
| Tabla N°5 | Cuadro de población y muestra de docentes. | 70 |
| Tabla N°6 | Estado emocional en el rendimiento de exámenes. | 71 |
| Tabla N°7 | Identifica su estado de ánimo. | 72 |
| Tabla N°8 | Continúa sin desanimarse con su examen. | 73 |
| Tabla N°9 | Organiza todo antes de presentarse a un examen. | 74 |
| Tabla N°10 | Un examen lo pone ansioso y nervioso. | 75 |
| Tabla N° 11 | Se mantiene tranquilo y sereno. | 76 |
| Tabla N° 12 | Mantiene el control en situaciones estresantes | 77 |
| Tabla N° 13 | Los buenos resultados le hacen sentir alegre. | 78 |
| Tabla N° 14 | Siente tristeza al no obtener las metas previstas. | 79 |

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabla N° 15 | Las emociones negativas desequilibran. | 80 |
| Tabla N° 16 | Estado emocional negativo en el examen. | 81 |
| Tabla N° 17 | En el examen emociones que no le gustaría tener. | 82 |
| Tabla N° 18 | Emociones que no puede controlar. | 83 |
| Tabla N° 19 | Existencia de una guía. | 84 |
| Tabla N° 20 | Construcción y Socialización de la guía. | 85 |
| Tabla N° 21 | Estado emocional en los estudiantes. | 86 |
| Tabla N° 22 | Desequilibrio emocional en los estudiantes. | 87 |
| Tabla N° 23 | Desaniman ante el fracaso del examen. | 88 |
| Tabla N° 24 | Cultura de organización. | 89 |
| Tabla N° 25 | Se muestran preocupados y ansiosos. | 90 |
| Tabla N° 26 | Se mantienen tranquilos y serenos. | 91 |
| Tabla N° 27 | Controlan sus emociones. | 92 |
| Tabla N° 28 | Buenos resultados, estimula la alegría. | 93 |
| Tabla N° 29 | Mal resultado, emociones negativas. | 94 |
| Tabla N° 30 | Perturbación de emociones. | 95 |
| Tabla N° 31 | Existencia de una guía en la institución. | 96 |
| Tabla N° 32 | Implementar estrategias practicas. | 97 |
| Tabla N° 33 | Construcción y socialización de la guía. | 98 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | | |
|--------------|--|----|
| Gráfico N° 1 | Estado emocional en el rendimiento de exámenes | 71 |
| Gráfico N° 2 | Identifica su estado de ánimo. | 72 |
| Gráfico N° 3 | Continúa sin desanimarse con su examen. | 73 |
| Gráfico N° 4 | Organiza todo antes de presentarse a un examen. | 74 |
| Gráfico N° 5 | Un examen lo pone ansioso y nervioso. | 75 |
| Gráfico N° 6 | Se mantiene tranquilo y sereno. | 76 |
| Gráfico N° 7 | Mantiene el control en situaciones estresantes. | 77 |
| Gráfico N° 8 | Los buenos resultados le hacen sentir alegre. | 78 |
| Gráfico N° 9 | Siente tristeza al no obtener las metas provistas. | 79 |

| | | |
|---------------|--|----|
| Gráfico N°10 | Las emociones negativas lo desequilibran. | 80 |
| Gráfico N°11 | Estado emocional negativo en el examen. | 81 |
| Gráfico N°12 | En el examen emociones que no le gustaría tener. | 82 |
| Gráfico N°13 | Emociones que no puede controlar. | 83 |
| Gráfico N°14 | Existencia de una guía. | 84 |
| Gráfico N°15 | Construcción y Socialización de la guía. | 85 |
| Gráfico N°16 | Estado emocional en los estudiantes. | 86 |
| Gráfico N°17 | Desequilibrio emocional en los estudiantes. | 87 |
| Gráfico N°18 | Desaniman ante el fracaso del examen. | 88 |
| Gráfico N°19 | Cultura de organización. | 89 |
| Gráfico N° 20 | Se muestran preocupados y ansiosos. | 90 |
| Gráfico N° 21 | Se mantienen tranquilos y serenos. | 91 |
| Gráfico N° 22 | Controlan sus emociones. | 92 |
| Gráfico N° 23 | Buenos resultados, estimula la alegría. | 93 |
| Gráfico N° 24 | Mal resultado, emociones negativas. | 94 |
| Gráfico N° 25 | Perturbación de emociones. | 95 |
| Gráfico N° 26 | Existencia de una guía en la institución. | 96 |
| Gráfico N° 27 | Implementar estrategias practicas. | 97 |
| Gráfico N° 28 | Construcción y socialización de la guía. | 98 |

RESUMEN

El tema de investigación equilibrio emocional y su incidencia en los exámenes quimestrales de los alumnos de décimos años de educación general básica del colegio universitario “UTN”, en la ciudad de Ibarra, período 2014-2015, tiene como objetivo determinar la incidencia del equilibrio emocional en los exámenes quimestrales de los estudiantes. Debido a la gran importancia que tiene el equilibrio emocional en el periodo de rendimiento de exámenes, y en el desarrollo, desempeño y resultado de los mismos. Por lo que mediante la aplicación de varias técnicas de investigación tales como, la investigación bibliográfica y de campo se recopiló la información necesaria tanto científica como empírica, para el desarrollo adecuado de esta investigación. Además a través de las encuestas aplicadas a docentes y estudiantes de los 10º años de educación general básica, se lograron obtener resultados que evidenciaron el problema, concluyendo de esta manera la ausencia de una herramienta didáctica y la necesidad que tiene la comunidad educativa de aplicar una, con el fin de mejorar el conocimiento de emociones propias y ajenas, y el manejo de las mismas, aplicando la inteligencia emocional dentro y fuera de la institución educativa. De tal manera que se propone la ejecución de la propuesta como una línea de solución, mediante diferentes métodos, estrategias y también pautas que se brinda a docentes para conocer, actuar y mejorar el manejo de emociones de los/as estudiantes, para posteriormente lograr resultados satisfactorios en cada uno de los exámenes de las diferentes asignaturas. Dando como principal recomendación que se ejecute y aplique la guía didáctica para docentes de 10º años de educación general básica del Colegio Universitario “UTN”, en la ciudad de Ibarra, como tentativa de solución al problema de investigación.

ABSTRACT

This research topic emotional balance and its impact on student exams quimestrales tenths years of basic general education college "UTN", in Ibarra city, period 2014-2015, this aims to determine the incidence of emotional balance in student taking the fifth-month term examination to students who are attending the tenth year of General Basic Education at "UTN" school in Ibarra city during 2014-2015; Due to the great importance of emotional balance during evaluations periods and consequently on their development, performance and results. So, through the application of several research techniques such as, bibliographic and field research it was possible to gather the required reliable information, both empirical and scientific, for the accurate development of this research paper. Also through surveys applied to teachers and students attending the 10th year of basic education, it was possible to get results which proved the existence of the problem, thus, it was concluded concluding the absence of a teaching tool and the necessity that the educative community has of implementing one, in order to improve knowledge of own and the others' emotions, subsequently to manage and control them, using emotional intelligence inside and outside of the school. So, that is the implementation of the proposal as a solution path, using different methods, strategies and guidelines; which will be provided to teachers to meet, act and improve the management of the students' emotions, later to achieve satisfactory results in all the evaluations of different subjects. Giving as the main recommendation to run and apply the methodological guide, teachers who are tutoring students of the 10th year of basic general education at "UTN" school (primary and high school) , in Ibarra city, as the attempted solution for the research problem.

INTRODUCCIÓN

En una sociedad donde la educación da prioridad al rendimiento académico, dejando de lado el ámbito emocional del estudiante y como este repercute tanto en la parte académica como en lo social y familiar, se debe poner énfasis en aspectos como estos para conocer porque un estudiante se ve afectado por la presión que conlleva enfrentar los exámenes quimestrales, que situaciones hay detrás que pueden hacer que cada estudiante tenga más afectación que otros ante la misma situación, es por esta razón que se hace imprescindible que se propongan alternativas que contribuyan a la solución de estas diferentes problemáticas que impiden un desarrollo académico adecuado.

Por esta razón la presente investigación se centró en uno de los aspectos psíquicos fundamentales del ser humano que es el equilibrio emocional y su incidencia en los exámenes, problema que afecta a todos los estudiantes de cualquier nivel, mostrando una gran necesidad y preocupación por buscar alternativas de solución frente a esta problemática. Por tal motivo la presente investigación fue desarrollada mediante capítulos que contienen lo siguiente:

En el primer capítulo, este trabajo se centró en el problema de investigación, teniendo como objetivo principal mostrar cuales son las condiciones y situaciones que llevan a un estudiante a una presión tal que han afectado su rendimiento académico y ha trascendido hasta el ámbito familiar y social de los estudiantes de décimos años de educación básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra, esto permitió conocer la problemática en su totalidad.

En el capítulo II se halla toda la fundamentación teórica la misma que, guió el desarrollo del presente trabajo, permitió además, aclarar varias inquietudes e ideas erróneas respecto al tema, se encuentra también las teorías con las que se identificó la investigación, ya que no se puede dejar de lado ninguna de ellas, pues son aspectos que contribuyen a esclarecer más la problemática.

En el capítulo III se detalla la metodología de la investigación utilizada en el transcurso del trabajo de grado, tipos de investigación tales como la bibliográfica, de campo, la investigación proyectiva, además se utilizaron métodos para obtener información directamente de la fuente mediante el uso de diferentes técnicas.

En cuanto al capítulo IV se detalla la interpretación de resultados cuantitativos obtenidos mediante la aplicación de encuestas transformadas estas cantidades a resultados cualitativos, lo que demostró la existencia del problema según la información dada por parte de docentes y estudiantes de 10mos años de educación general básica del Colegio Universitario "UTN".

En el quinto capítulo se puntualiza las conclusiones y recomendaciones en base a la información obtenida de los resultados del capítulo IV. En el sexto y último capítulo encontramos los parámetros referidos a la propuesta alternativa como propuesta de solución al problema de investigación.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Los exámenes o evaluaciones del aprendizaje, son una manera de medir el conocimiento de los estudiantes.

En la antigüedad aparecieron como creación de la burocracia china para elegir miembros de castas inferiores, en la edad media los exámenes no tenían ningún nexo con la educación o el rendimiento académico pero con el tiempo han sido cambiadas las políticas de la aplicación de estos ya que para el siglo XIX, aparece como herencia a una de las ciencias más antiguas como es la pedagogía.

Bauermeister (1989) realizó un estudio para la Universidad de Puerto Rico, con el propósito principal de examinar las manifestaciones de ansiedad ante examen e identificar las asignaturas y el tipo de examen que constituyen fuentes de estrés para estudiantes puertorriqueños de escuelas secundarias. Las puntuaciones de las mujeres en el Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE) y en las subescala de emocionalidad fueron significativamente más altas que la de los varones.

El grupo de estudiantes de ambos sexos cuya predisposición a la ansiedad ante el examen es alta, informó un número significativamente mayor de reacciones emocionales y de preocupación. Además identificó un mayor número de tipos de exámenes como provocadores de ansiedad.

Para todos los estudiantes los exámenes que más provocaban nerviosismo y confusión fueron los de ciencias, los de matemáticas y los exámenes de ensayo y los orales.

Así es como los exámenes en la vida de los estudiantes y los docentes se han convertido en un factor de presión y el docente se debe interesar por el contenido cognoscitivo pero también por la parte emocional del estudiante, como aprende, que técnicas de relajación utilizar para disminuir el estrés.

En el Ecuador se han realizado investigaciones, como en la provincia de Azuay en la Universidad de Cuenca, en el año 2009 - 2010, en donde pusieron énfasis en la relación que existe entre los factores emocionales y el estrés que se presenta al momento del examen, para la recolección de datos se utilizó herramientas como tests, que arrojaron resultados en los cuales los estudiantes presentaron niveles de estrés medianamente elevados, siendo capaces de manejar sus emociones, pero si el equilibrio emocional se desestabiliza, disminuye la capacidad de autocontrol de sus emociones y el desempeño en sus exámenes.

En las últimas décadas se han estado realizando diversas investigaciones con respecto a la ansiedad que causan los exámenes y el efecto en el rendimiento de los estudiantes, en donde juega un papel importante la imagen que tienen de sí mismos, la comparación que se hacen con los demás alumnos y el sentimiento de culpa de que no es bueno para determinada área.

Lo más actual que se puede mencionar de investigaciones realizadas en nuestro país, en relación al equilibrio emocional y su relación con los exámenes quimestrales, es la investigación en la ciudad de Cuenca. Entonces frente a esta situación se pudo evidenciar que en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el Colegio Universitario "UTN", se presenta esta problemática, en la comunidad educativa la cual requiere una investigación a fondo, para presentar una propuesta como solución.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Dentro de la institución educativa en la cual se está dando cumplimiento a las prácticas pre-profesionales en el campo de la psicología educativa y orientación vocacional en educación general básica y bachillerato general unificado, se ha podido observar continuamente una perturbación en el equilibrio emocional en los/las estudiantes, en especial durante períodos de exámenes, lo que se refleja en el resultado de los mismos.

Al hablar del rendimiento de los exámenes quimestrales hay que tomar en cuenta, que este contiene varios significados para el alumno/na: además de un avance más dentro de su período académico, o lo que implica la obtención de un buen resultado en los exámenes los cuales pueden otorgar privilegios, como exoneraciones, acceso a becas, reconocimiento por parte de padres, maestros y compañeros, generándose así la necesidad de alcanzar y mantener un buen resultado en las diferentes asignaturas.

En base a ello la inseguridad en los estudiantes ante el desarrollo de un examen provoca un estado de ansiedad, nerviosismo, y de miedo por

las especulaciones que trae el periodo de exámenes, por lo que el estudiante presume serán los componentes, el desarrollo y los resultados de los mismos, todo esto provoca reacciones de carácter emocional negativos es aquí donde se desestabiliza el autocontrol y puede provocar desequilibrio emocional.

Además se puede hipotetizar que las instituciones educativas en su mayoría se ocupan más del aspecto cognitivo que del emocional, al poner énfasis en resultados cuantitativos, y dejar de lado la importancia del factor emocional en cada uno de los estudiantes durante el proceso de evaluación quimestral de aprendizaje, sin tomar en cuenta que el estado emocional influye de manera directa en los resultados del desempeño optimo en el examen.

Por otra parte durante el período de rendimiento de exámenes, los estudiantes, muestran preocupación por la presión de obtener una buena calificación; incluyendo un nivel de agresividad alto, el cual puede provocar conflictos en las relaciones interpersonales tanto con maestros, padres de familia y entre compañeros, lo que ocasiona un ambiente conflictivo y denso dentro del período de rendimiento de exámenes.

Al término del rendimiento de cada uno de los exámenes los estudiantes pueden suponer el posible resultado del mismo, y si este no es bueno, es decir tiene un bajo rendimiento académico provoca la pérdida de año, esto se puede evidenciar en un cuadro de impulsividad ante cualquier situación, consecuencia de esto ocasiona situaciones de violencia, peleas, discusiones e irrespeto, por el estrés creado de no poder cumplir sus expectativas en el examen quimestrales.

Por otro lado, la escasa preparación para los exámenes quimestrales, debido a varios factores entre los que se puede mencionar: las técnicas de estudios inadecuadas, mala distribución del tiempo, entre otras. Esto se verá evidenciado en los resultados del examen siendo poco satisfactorios, ocasionando que el estudiante se quede ah rendir exámenes adicionales y finalmente la pérdida del año escolar.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo el equilibrio emocional incide en los exámenes quimestrales de los alumnos de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN”, ciudad de Ibarra Periodo 2014-2015?

1.4. DELIMITACIÓN

1.4.1 Delimitación de las Unidades de observación

El investigador realizó el trabajo investigativo a los estudiantes que cursaron el décimo año de educación general básica del Colegio Universitario “UTN”, período 2014-2015.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se llevó a efecto en el Colegio Universitario “UTN” anexo a la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra. Ubicado en la calle Luis Ulpiano de la Torre.

1.4.3 Delimitación temporal

El trabajo investigativo se lo realizó en el segundo quimestre del año lectivo 2014-2015.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Determinar la incidencia del equilibrio emocional en los exámenes quimestrales de los estudiantes de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra período 2014-2015.

1.5.2. Objetivos Específicos

Diagnosticar el equilibrio emocional que presentan en el período de realización de los exámenes quimestrales los alumnos de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra período 2014-2015.

Fundamentar información científica para estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta.

Diseñar una guía didáctica con talleres que contengan estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional, en los alumnos de Décimo año de Educación Básica del Colegio Universitario “UTN”.

Socializar la guía con talleres que contengan estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional, a la comunidad educativa del Colegio Universitario “UTN” entre ellos: directivos, docentes, estudiantes y padres de familia, para que este instrumento sea útil para esta y futuras generaciones.

1.6. Justificación.

Dentro del ámbito educativo existe un gran interés por conocer la relación que existe entre el rendimiento de los exámenes finales y su influencia en el equilibrio emocional de los /las estudiantes, sobre todo en el período de evaluaciones (como hablar en público, exposiciones orales realizar exámenes, ser entrevistado, etc.), que tienden a generar reacciones de ansiedad, estrés, miedo e inseguridad en un gran porcentaje de la comunidad educativa. Justamente, las situaciones de exámenes constituyen una de las situaciones educativas más relevantes para el estudio de la agresividad, la ansiedad, y el estrés provocado debido al gran número de estudiantes que presentan reacciones negativas en su estado emocional.

La importancia de este trabajo radica en investigar los posibles factores que influyen en el no adecuado desempeño académico de los estudiantes, además de determinar propuestas para estudiantes con problemas de ansiedad, inseguridad, y estrés, con el fin de lograr un ambiente de confort y un buen rendimiento académico.

El estudio se encargó de indagar algunas de las variables que podrían estar implicadas en la relación evaluaciones quimestrales-equilibrio emocional lo que puede provocar reducción de la eficiencia en el desarrollo de la evaluación, y en su resultado, con el objetivo de establecer relaciones entre distintos ámbitos como son: la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, la autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y el rendimiento académico.

En resumen, la investigación tiene impacto puesto que está enfocada en un programa de intervención que se dirige al aprendizaje de diversas técnicas psicológicas para que los estudiantes adquieran estrategias que les permitan afrontar la situación de tensión y estrés que provoca el rendimiento de los exámenes, para un desempeño óptimo en los mismos.

Por consiguiente, el objetivo de este trabajo consiste en analizar los efectos de la aplicación de este programa en los alumnos de décimos años de Educación General Básica que muestran altos índices de tensión y ansiedad ante los exámenes quimestrales y por ello un bajo rendimiento escolar.

La propuesta frente a la situación problemática, beneficiará a todos los miembros que conforman la comunidad educativa; en gran medida a los docentes, estudiantes y padres de familia; ya que contendrá todo lo necesario para afrontar el período de exámenes quimestrales; abordará temas fundamentales como el manejo de emociones mediante autocontrol, técnicas de relajación, motivación, y estrategias de estudio.

Por lo tanto, la socialización de algunas técnicas y estrategias de afrontamiento frente a la situación del rendimiento de exámenes quimestrales, servirán a las futuras generaciones, al ser factible ya que se podrá utilizar varias alternativas para un desempeño académico adecuado, y resultado óptimo en los procesos de evaluación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS

2.1.1 Teoría Humanista

La teoría humanista es una corriente psicológica que pone énfasis en la formación del hombre, en toda su esencia; considerándolo como centro y medida de todas las cosas; vela porque el hombre se eduque humano con valores y que practique el bien. La investigación se fundamentó en la teoría humanista, dado que es el proceso del ser humano, en donde busca desarrollarse, realizarse y educarse en valores, con características intelectuales, sentimientos, emociones, mismo que está impulsado hacia la autorrealización.

La teoría humanista se enfoca de manera directa en el desarrollo del ser humano y todo su potencial, defiende la autonomía del ser humano con sus individualidades, es decir como seres únicos dirigidos a progresar en sus potencialidades.

Dentro de los creadores del humanismo están: Abraham Maslow y Carl Rogers.

Según Stephen P. Robbins, David A. De Cenzo (2009) en su obra "Fundamentos de administración: conceptos esenciales y aplicaciones" dice:

“Abraham Maslow, propuso una pirámide de cinco necesidades: psicológicas, de seguridad, sociales, de estima y de realización personal. Maslow argumentaba, en términos de motivación, que cada estrato de la pirámide debía ser satisfecho antes de activar el siguiente nivel, y que cuando una necesidad quedaba sustancialmente satisfecha, esta dejaba de motivar el comportamiento. (pág. 37)

Según el humanista Abraham Maslow, afirma que los seres humanos poseen una naturaleza buena y hay que dejar que se desarrollen al ritmo de sus necesidades. Las personas experimentan dos tipos de necesidades fundamentales: de carencia y de crecimiento. Las necesidades fisiológicas son las que determinan el comportamiento mientras no son satisfechas. Su deficiencia impide el crecimiento y desarrollo personal.

Maslow estableció una jerarquía de las necesidades, que difieren en orden de prioridad. Las más bajas de la jerarquía, aparecen antes en el desarrollo del individuo, y son satisfechas secuencialmente en sentido ascendente (es decir, desde las inferiores a las superiores).

Uno de los autores reconocidos de la corriente humanista fue Carl Rogers, era quien defendió su método terapéutico, el cual está enfocado en el cliente, se la conoce como la terapia centrada en el cliente, o también conocida como terapia no directiva, misma que se crea de la hipótesis central de que, la persona posee medios para la auto comprensión, para el cambio de actitudes del comportamiento auto dirigido y del concepto de sí mismo. Para ello el terapeuta debe contribuir en la terapia con un clima favorable con actitudes psicológicas positivas,

para que de esta manera el paciente pueda aprovechar lo antes mencionado, las principales características de esta terapia centrada en el cliente, es la confianza del paciente hacia el terapeuta, y que el terapeuta brinde empatía al mismo.

Según Morris Charles G, Maisto Albert A. (2001), en su obra "introducción a la psicología" dice: "Carl Rogers (1902-1987) sostuvo que el hombre y la mujer desarrollan su personalidad al servicio de metas positivas. Según Rogers, todo organismo nace con ciertas capacidades o potencialidades innatas, "una especie de proyecto genético al que se agrega sustancia a medida que avanza la vida". (pág. 419)

Para el humanista Carl Rogers el ser humano nace con una preferencia realizadora, misma que sí durante el desarrollo de infancia no trae consigo algún tipo de perturbación, da lugar a un ser humano que vive y disfruta plenamente de la vida, tolerante frente a las adversidades y cambios, un individuo espontáneo y único, el cual se acepta a sí mismo y por ende a los demás.

El objetivo de la teoría humanista de Rogers es la autorrealización la misma que no es una meta sino un proceso, es decir que el individuo sepa disfrutar la vida plenamente, aceptarse a sí mismo, siendo flexible a cambios, valorando lo que es, lo que siente y lo que piensa; ser autónomo e independiente, dando el valor a las relaciones interpersonales, resolver adecuadamente los problemas, asumiendo la responsabilidad de la vida individual-propia.

2.1.2. FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

2.1.2.1. Teoría cognitiva

Según Kathleen Stassen Berger (2007), en su obra "Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia" dice: "la teoría cognitiva una de las grandes teorías del desarrollo humano que estudia los cambios en la manera de pensar a través del tiempo. Según esta teoría, los pensamientos dan forma a la conducta, las actitudes y las creencias del ser humano". (pag.46)

La investigación se basó en la teoría cognitiva, puesto esta pone énfasis en los procesos del pensamiento, la misma que incluye todos los procesos mentales que forman parte del conocimiento. Es decir, está enfocada en la estructura y desarrollo del proceso cognitivo; y afirma que las actitudes, las creencias, y los valores de cada individuo se ven afectados por sus pensamientos y expectativas.

Esta teoría estudia la cognición y los procesos básicos, con los que se construye el conocimiento, dentro de los cuales están la percepción, memoria, y como objetivo principal el aprendizaje, para así obtener la creación de conceptos y el desarrollo del razonamiento lógico. Al hablar de conocimiento, se entiende a la información que se recibe por los sentidos, misma que puede ser almacenada, reconocida, comprendida y recuperada.

En la última mitad del siglo XIX, el psicólogo suizo Jean Piaget concibió un modelo que define la forma en que los seres humanos confieren un sentido al mundo que le rodea, al momento de obtener y organizar la información percibida y procesada. Piaget proporciona una explicación sobre desarrollo del pensamiento desde la infancia a la vida adulta.

Según Kathleen Stassen Berger (2007), en su obra "Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia" dice: "Piaget sostuvo que el desarrollo cognitivo se produce en cuatro periodos o etapas principales: el periodo sensorio-motor, el periodo pre-operacional, el periodo operacional concreto y el periodo operacional formal. Estos periodos se relacionan con la edad y, cada período fomenta cierto tipos de conocimiento y entendimiento". (pag.46)

Piaget, defiende que el desarrollo se basa esencialmente en el proceso de adquisición del conocimiento. Por tal motivo, a esta teoría, también se le conoce como Epistemología Genética que significa el desarrollo de diversos modos de conocer el mundo exterior.

En base a la observaciones detalladas que se realizó a niños, y evidenciando su conducta espontánea presentada, así como las respuestas de estos a preguntas y problemas que el investigador les planteó; para Piaget los niños buscan entender su mundo al interactuar de forma activa y directa con objetos y personas, y los cambios que se dan en el desarrollo se consideran como producto de la actividad realizada por el niño; entre las cuales se puede citar : curiosidad, búsqueda, intuición,

resolución de problemas, incluido la estructura y significado impuestos al medio ambiente en el que se desarrolla.

Según Piaget, los niños utilizan los procesos de la construcción y la invención. Es decir, intentan de manera activa y directa comprender sus experiencias y entender lo que sucede a su alrededor, y al hacerlo construyen e inventan ideas y conductas que nunca han visto o conocían.

Piaget da una explicación sobre la conducta y pensamientos, él autor defiende que todos los individuos pasan por etapas definidas durante el desarrollo de su vida en las cuales su secuencia no cambia ni se excluye ninguna de ellas; pero al presentarse cada una de estas tienden a cambiar de una a otra, y se toma en cuenta que cada etapa se basa en la etapa anterior y a su vez, constituye la base para la etapa siguiente o posterior.

El autor menciona la representación personal; es decir el esquema que cada individuo tiene acerca del mundo, el mismo que se hace más complejo, absoluto y realista en cada etapa del desarrollo. También alega que las etapas se diferencian no solo en cuanto a la cantidad de información adquirida y conocimiento obtenido en cada etapa, sino también en relación con la calidad de entendimiento y comprensión de la misma.

Piaget hipotetizó, que la naturaleza del organismo humano radica en adaptarse al medio exterior que le rodea, a su ambiente; y que mediante estas experiencias permite que la adquisición del conocimiento sea un proceso activo.

2.1.3. FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS

2.1.3.1. Teoría Histórica cultural

Según Stassen Berger Kathleen (2007), en su obra "Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia" dice: la tesis central de la teoría sociocultural es que el desarrollo humano es el resultado de la interacción dinámica entre las personas en desarrollo, y la sociedad que las rodea. La cultura es vista no como una variable externa que incide en la persona en desarrollo, sino como un aparte integral del desarrollo de cada persona (Cole, 1996). (pág. 49).

En la investigación se hizo referencia a la teoría histórico-cultural puesto que esta sostiene que en el desarrollo de cada individuo, es de vital importancia el relacionarse entre seres humanos, con la sociedad y la cultura del entorno que le rodea, puesto a que contribuye como aporte al avance personal. Y lo que es capaz de realizar de manera autónoma e individual, y lo que puede llegar a lograr mediante un proceso de instrucción entre pares.

Así pues, la teoría afirma que un individuo, el cual puede estar educado o no, desarrolla habilidades que percibe y aprende de la interacción con otras personas hábiles, es decir capaces de realizar algún

tipo de actividad con un grado de agilidad, al cual toma como un mediador, o tutor para lograr un aprendizaje.

Según Pinaya Flores B. Víctor (2005), en su obra "Constructivismo y prácticas de aula en Caracollo" dice: **“la estructura teórica de Vigotsky se puede centrar en tres temas que son recurrentes en sus trabajos relacionados con : la confianza en el análisis genético o evolutivo, la tesis de que los procesos psicológicos superiores del individuo tiene su origen en la vida social, y la tesis de que los procesos mentales pueden entenderse mediante la comprensión de los instrumentos que actúan como mediadores”**. (pag.38)

Mediante esto Vigotsky sostiene que si bien nuestras capacidades cognitivas como son: el lenguaje, la memoria, el pensamiento y el conocimiento, se desarrollan de manera natural; llega un momento en que este desarrollo se estanca, y que gracias a la mediación social que pueden desarrollar potencialmente.

Para explicar este paso de un nivel natural a un nivel potencial, Vigotsky plantea el concepto de desarrollo próximo. La zona de desarrollo próximo se puede definir como la distancia existente entre el nivel de desarrollo real y el nivel de desarrollo potencial de cada individuo, para entender de mejor manera se expresa como la distancia existente entre lo que el individuo puede realizar independientemente es decir solo, y lo que podría desarrollar con la participación, colaboración o ayuda de otros, por interacción dinámica con otras personas, presenta como consecuencia varias probabilidades de desarrollar aprendizajes en los individuos.

Además, la zona de desarrollo próximo gracias a los procesos de mediación que se presentan y desarrollan en este paso, como puede ser el trabajo cooperativo, dentro del aula de clases, en el trabajo grupal o ayuda entre personas. Se identifica como proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que se genera un nuevo conocimiento.

2.1.4. FUNDAMENTOS SOCIOLOGICOS

2.1.4.1. Teoría socio-crítica.

Según Murillo Torrecilla Francisco Javier (2006) en su obra “Estudios sobre eficacia escolar en Iberoamérica: 15 buenas investigaciones dice: “la teoría socio-crítica plantea un modelo de cambio basado en el conflicto y el acuerdo. La competición por el poder y los recursos lleva a una forma de resolver los conflictos a partir de los acuerdos y la búsqueda de consenso”. (pág. 328)

En esta investigación se tomó en cuenta aspectos sobre la teoría socio-crítica ya que la misma está dirigida al desarrollo esencial; que demuéstralo la relación que existe entre el mundo teórico y el de los hechos, es decir en el ámbito social, la finalidad de esta teoría es la autonomía del individuo.

En la teoría socio-crítica se sujetan a juicio todas las consideraciones que tienen relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje, dando validez a aquellas que ayudan dicho proceso, a los factores que

intervienen positivamente en la evolución de la cognición del ser humano, en su búsqueda de criterios de verdad y de la aplicación en la realidad, respondiendo a las prioridades determinadas por los intereses y motivaciones del individuo y del medio social en el que él se encuentra.

La teoría socio-crítica es una ciencia social que tiene como finalidad impulsar las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el medio social o en el núcleo de la comunidad, pero con la colaboración de sus miembros.

El paradigma socio-crítico se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter auto-reflexivo; mismo que considera que el conocimiento se crea mediante las prioridades e intereses que nacen de las necesidades de los grupos; con el objetivo de tener autonomía racional y liberadora del ser humano; misma que se puede lograr por medio la capacitación de los individuos para la participación y transformación social.

Entonces dicho paradigma emplea la auto-reflexión y el conocimiento interno y autónomo para que cada quien tome conciencia del papel que le corresponde dentro del grupo; para lo cual se plantea la crítica ideológica y el uso de procedimientos del psicoanálisis que contribuyen al entendimiento de la situación personal de cada uno, conociendo a través de la crítica sus intereses individuales.

Los principios básicos de esta teoría son; la realidad como práctica, conocerla y entenderla, relación entre la teoría y práctica, añadiendo conocimiento, acción y valores; dirigir el conocimiento hacia la autonomía y liberación del ser humano; y finalmente pretender la integración y participación de todos los participantes.

Entre las características más importantes de la presente teoría en el aspecto de la educación se puede mencionar., el acogimiento de un punto de vista global y lógica de la realidad educativa; la aceptación compartida de un punto de vista democrático del conocimiento así como de los procesos que interfieren en su elaboración; y la participación de una visión particular de la teoría del conocimiento y de sus relaciones con la realidad y con la práctica en el medio social.

Se entiende que, el conocimiento no es producto de individuos o grupos humanos con necesidades e intereses alejadas de la cotidianidad; por otro lado, se crea en su mayor parte mediante intereses que han ido desarrollándose a partir de las necesidades de la especie humana y que han sido creados por las condiciones históricas y sociales.

Entonces toda comunidad social es considerada como escenario para un trabajo social, ya que en las mismas se puede evidenciar procesos de participación de los miembros que la conforman.

2.2. EQUILIBRIO EMOCIONAL

2.2.1. Las emociones.

Según Gary Rushworth, Carrie Smith (2011) en su obra: “las emociones humanas dice: las emociones son complejas. Empiezan en el cerebro y funcionan de maneras que los científicos apenas están empezando a observar y a comprender.” (pág. 3).

Nuestras emociones juegan un papel primordial dentro de nuestra vida cotidiana, las mismas que afectan a nuestra mente y a nuestro cuerpo ya que las sentimos a diario. Las emociones sean en mayor nivel o menor, siempre están con nosotros, en ocasiones puede ser que no sean de nuestro agrado pero, nadie se libra de ellas, eh ahí lo necesario de que una persona sepa dominar los secretos de las emociones y las relaciones interpersonales para ser feliz.

De las emociones todos estamos sujetos. No podemos librarnos de ellas, ya que son el motor de nuestro ser las mismas nos dirigen y gobiernan. Tener conocimiento de nuestras propias emociones, comprenderlas, y poder manejarlas a nuestro favor, es aprender a vivir con plenitud y de una forma saludable. El significado de todo esto es conocer a los demás y a uno mismo.

2.2.2. Teorías de las emociones

2.2.2.1 Teoría de James-Lange

Según Peña G., Cañoto R. (2006) en su obra: Una introducción a la psicología dice: “En 1884 William James (reconocido psicólogo

norteamericano) propuso que las respuestas fisiológicas procedían y determinaban la experiencia emocional: la percepción de los cambios en el cuerpo es lo que constituye la emoción”. (pág.253)

El autor defiende, que la emoción ocurre cuando la persona interpreta sus respuestas corporales ante un estímulo, es decir basamos nuestros sentimientos en sensaciones físicas, el proceso de percepción de un estímulo según James fue: el estímulo llega a la corteza cerebral sensorial, para posteriormente enviar señales a la corteza cerebral motora, de esta manera el cuerpo genera cambios fisiológicos, por ejemplo la aceleración del ritmo cardíaco, convirtiéndose así en una emoción; siendo consciente y que se genera un efecto en el comportamiento frente a una situación o estímulo.

2.2.2.2 Teoría de Cannon-Bard

Según Peña G., Cañoto R. (2006) en su obra: Una introducción a la psicología dice: “Cannon en 1927 presentó una explicación alternativa a la de James-Lange. Cannon criticó la postura de James-Lange, fallaba en explicar la amplia variedad de respuestas emocionales a partir de un número relativamente pequeño de estados emocionales”. (pag.253)

Cannon sostiene que la emoción es puramente un suceso cognitivo, ya que no se puede distinguir mediante las reacciones fisiológicas una emoción de otra, se ha demostrado que nuestro sistema nervioso reacciona de manera muy parecida a los estímulos emocionales, por lo que el conocimiento de dichos estados no son determinantes para diferenciar una emoción de otra, por ejemplo cuando se siente miedo se acelera el ritmo cardíaco, lo mismo que ocurre cuando se está corriendo.

Entonces lo que Cannon propone es que hay que tomar en cuenta, la experiencia emocional, que únicamente enfocarse en la excitación fisiológica.

2.2.2.3 Teoría de Feedback-facial.

Según Peña G., Cañoto R. (2006) en su obra: Una introducción a la psicología dice: “Según la teoría del feedback facial, la experiencia emocional es la conciencia o el feedback propioceptivo de la conducta facial (Ekman y Davidson)”. (pag.254).

Para entender mejor lo que plantea esta teoría es que frente a un estímulo en particular, se da una reacción de los músculos faciales, mismas que expresan las distintas emociones, mismas que son un conjunto de movimientos faciales en cada una de las emociones que se siente, esta respuesta no está controlada voluntariamente ya que, estas reacciones pueden ser interpretadas y resultan de una emoción en particular, por ejemplo al levantar las cejas indica una emoción de asombro.

2.2.3. ¿Qué es una emoción?

Según María José Bosch (2009) en su obra: “La danza de las emociones: Vives como sientes dice: las emociones te aportan información relacionada con tu bienestar. Te envían mensajes acerca de si estas satisfaciendo o frustrando tus necesidades, deseos y metas.” (pág. 33).

Sentir es el significado de vivir. Es por ello que las emociones están presentes en la percepción con respecto al entorno; y estas son reacciones psicofisiológicas, las cuales expresan la adaptación de un individuo a varios tipos de estímulos, mismas que pueden ser cuando la persona nota un objeto, lugar, suceso o alguna escena importante guardada en su memoria.

Mediante las emociones, se puede relacionar con el mundo. Careciendo de ellas no se podría disfrutar la vida plenamente, en ocasiones sin una definición científica, todos los individuos saben que es una emoción, porque se las experimenta y siente físicamente, debido a su estrecha relación con factores fisiológicos. Resulta muy fácil identificarlas, ya que en situaciones que provocan un tanto de tensión, se puede sentir que el corazón se acelera, se presenta sudoración en las manos, respiración entre cortada, entre otros.

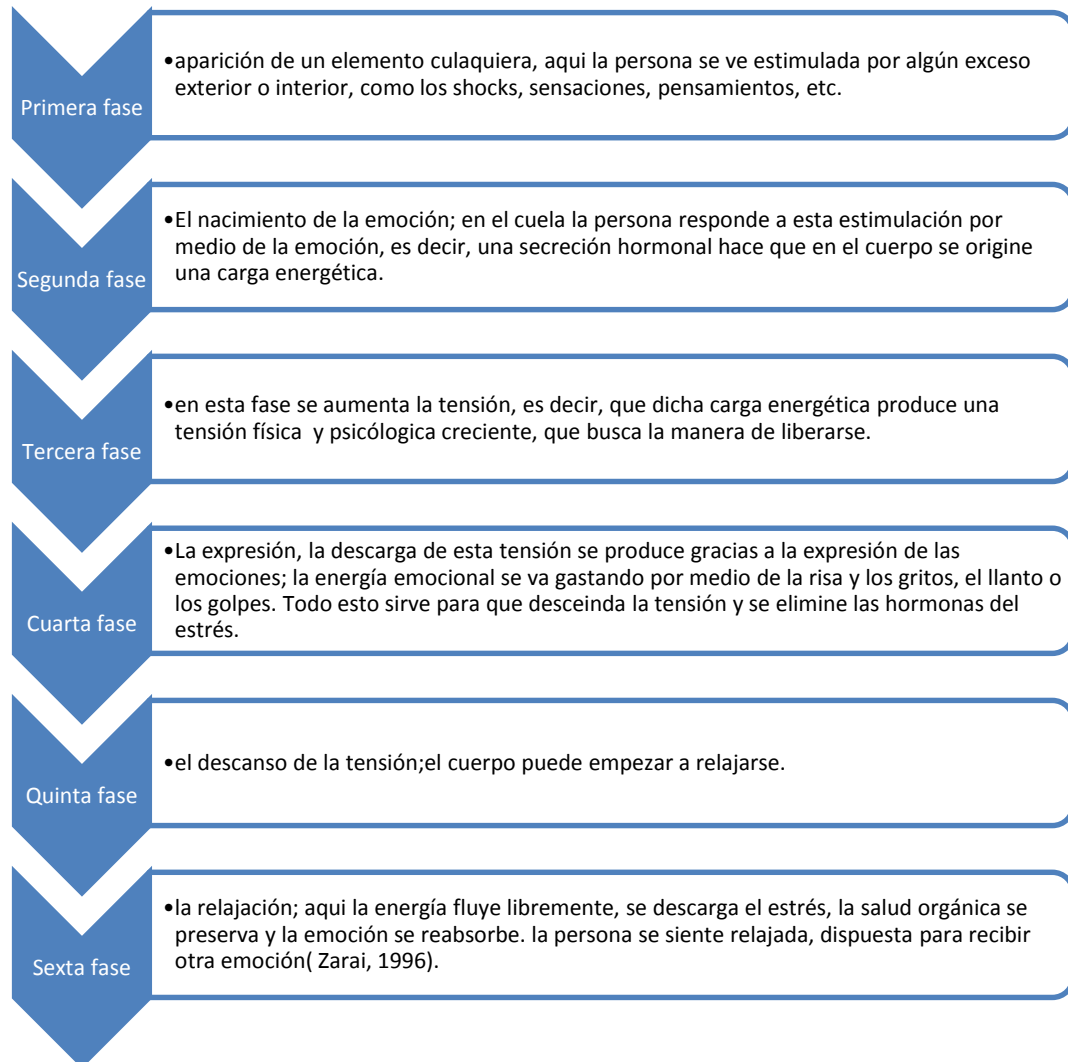
En la vivencia de una emoción intervienen varios factores como son conocimientos, actitudes, y creencias acerca del mundo, que se utiliza para percibir e interpretar una situación en específico; la cual puede ocasionar estados mentales, comportamientos y actitudes buenas o malas, provechosas o perjudiciales. En un individuo las emociones pueden hacerle sentir triste, alegre, asustado o molesto.

2.2.4. Fases de la emoción

Según Duque Yepes Hernando, Vieco Correa Piedad Lucía (2007) en su obra "Conozca sus emociones y sentimientos talleres vivenciales" dice: Una emoción para ser expresada totalmente, debe cumplir con un determinado ciclo que garantiza la liberación de la tensión tanto energética y hormonal. (pág. 13).

TABLA

N°1



Fuente: Duque Yepes Hernando, Vieco Correa Piedad Lucía (2007) en su obra " Conozca sus emociones y sentimientos talleres vivenciales" Pag. 13.

Elaborado por: Karen Flores

Una emoción debe cumplir con el proceso antes presentado, y si este no se cumple y desarrolla como consecuencia trae consigo una reserva

de energía al interior de cada individuo, creándose una emoción inadecuada, al desequilibrar el estado de ánimo de la persona que no logró expresar completamente la emoción generada.

2.2.5. Las funciones de las emociones

Según Beatriz García Rodríguez, Heiner Ellgring (2010) en su obra "Los motivos y las emociones en la vejez" dice: las emociones cumplen una serie de funciones que son vitales para cualquier individuo, es decir, su supervivencia depende de ellas. Las principales funciones que cumplen las emociones son (1) la función adaptativa, (2) la función social y (3) la función motivacional. (pág. 78-79).

En la vida diaria la mayoría de las decisiones tomadas están controladas por las emociones. En base a estudios neurocientíficos sabemos que donde se da lugar a los pensamientos más avanzados, en donde se encuentran las posibles soluciones para resolver problemas se halla en la zona pre frontal del cerebro, el mismo que se ve afectado por el cerebro emocional o conocido como sistema límbico.

Se entiende que las emociones, no son positivas ni negativas sino que pueden ser una guía de acción que nos oriente a vivir mejor. Sin embargo, se suele afirmar en reiteradas ocasiones que las emociones son un problema, pero la verdad es que nosotros somos los que las convertimos en eso, cuando nos limitamos a interpretaciones negativas; por tal motivo es necesario aprovechar la información que nos brinda, para que sean beneficiosas en nuestra vida.

Las diferentes funciones de las emociones están orientadas a informar sobre nuestro mundo interno, y la interacción con el mundo externo; se encarga de informarla manera de cómo evaluamos una determinada situación que se vive, mediante esto poder conocerse mejor, para poder atender a las propias necesidades y deseos. Para que no sea difícil la adaptación al medio que nos rodea.

2.2.5.1. Función adaptativa de las emociones

Según Beatriz García Rodríguez, Heiner Ellgring (2010) en su obra "Los motivos y las emociones en la vejez" dice: la función adaptativa de las emociones es probablemente la más importante de todas las funciones para la supervivencia. La emoción es un proceso psicológico que hace que nuestro organismo reaccione, se active, cuando detecta algún cambio significativo en nuestro entorno." (pág. 78).

La capacidad que poseen las emociones, ayudan a adaptarse a determinadas situaciones que se catalogan como significativas en la vida de cada uno. En fin es la manera de catalogar mediante prioridades la información que se recibe de nuestro entorno, y prepararse para la reacción ante varios cambios.

Para citar algunos ejemplos; la emoción de la ira lleva a la autodefensa ya que el individuo se pone en alarma ante una situación de peligro. Mayor va a ser la emoción de ira, si se encuentra frente a algo de mayor peligro. Pero si hay algo en que realmente se diferencian los seres humanos es en las emociones, ante diversas situaciones, ya que a lo

largo de la vida se aprende muchos aspectos que se relacionan con las emociones.

2.2.5.2. La función social de las emociones

Según Beatriz García Rodríguez, Heiner Ellgring (2010) en su obra "Los motivos y las emociones en la vejez dice está basada en la capacidad que tenemos de expresar las emociones a través de nuestro rostro y cuerpo, o bien verbalmente. Esta capacidad de expresión realmente es un estímulo para las otras personas, de manera que facilita la interacción social" (pág. 78).

Entonces la función social de las emociones es la capacidad de expresar nuestras emociones por medio de comunicación facial, la cual se establece desde los primeros años de vida, ya que por medio de ellas expresábamos nuestras necesidades. La comunicación y expresión de nuestras emociones pueden ser verbales o expresiones ya sean corporales o faciales, facilitando así las relaciones interpersonales.

Es de vital importancia las expresiones antes mencionadas, ya que mediante las mismas se contribuye al desarrollo de los individuos tanto individual como social.

2.2.5.3. La función motivacional de las emociones.

Según Beatriz García Rodríguez, Heiner Ellgring (2010) dice: la función motivacional de las emociones se manifiestan a través de las conductas de acercamiento y evitación que acompañan a los estados emocionales. " (pag.79).

Para entender de mejor manera se da cita algunos ejemplos. Se comprende que la emoción que va acompañada de un alto grado de motivación por el hecho del acercamiento que se da hacia otra persona, es el amor. Así pues el opuesto de esto, es cuando una persona se aleja de determinada situación objeto o persona, por la emoción del miedo.

2.2.6. Emociones universales.

Gary Rushworth, Carrie Smith (2011) en su obra "las emociones humanas dice: los científicos han identificado seis emociones que todo el mundo expresa de la misma manera. Estas seis emociones universales son: la alegría, la tristeza, el enojo, la sorpresa y el asco." (pág. 6)

Para comprender las distintas emociones mencionadas, el autor las llama "universales", por el hecho de que sin importar el lugar que habitemos en el mundo, la raza, la cultura, la religión; las emociones se evidencian con expresiones muy similares; por ejemplo una persona siente tristeza o alegría, su reacción es llorar, dependiendo de la situación, es por esto que aunque no hablemos el mismo idioma mediante estas expresiones podemos entendernos y comunicarnos.

Las emociones básicas son de percepción menos complejas, dado que las mismas son reacciones a determinados estímulos, y su característica principal es que se provocan un comportamiento estandarizado, es decir estas emociones permiten expresar estados anímicos en los que se encuentra una persona.

2.2.7. Las emociones sociales

Gary Rushworth, Carrie Smith (2011) en su obra las emociones humanas dice: “Además de las emociones universales hay otras emociones a las que los científicos las llaman, emociones sociales. A diferencia de las emociones universales, las emociones universales no siempre se muestran con emociones faciales”. (pag.8)

Las emociones sociales al no poderlas distinguir mediante las expresiones faciales, es mucho más complejo reconocerlas; ya que las mismas son emociones aprendidas, refiriéndose que las mismas van más allá de una expresión corporal; por ejemplo el recién nacido no puede sentir vergüenza, ya que el aun no es consciente de una situación que lo avergüence entre los demás, aun no aprende las normas de la sociedad a la que pertenece. Entonces el niño no comprende este tipo de emociones aun hasta llegar a una edad adulta.

Estas emociones surgen de una relación con el mundo que nos rodea en donde el ser humano realiza una valoración de los aspectos positivos y negativos conscientes que dentro de la sociedad pueden ser catalogados como buenos o malos, y de lo que implica un determinado comportamiento en diversos ámbitos.

2.2.8. Emociones positivas y negativas

Según Carr Alan (2007) en su obra: Psicología positiva la ciencia de la felicidad dice: Según Martin Seligman (2002) las emociones positivas y negativas se pueden distinguir en función de la medida en que nos preparan para realizar transacciones ganar-perder o ganar-ganar, o juegos de suma cero, y de suma no cero”. (pag.35)

En nuestro diario vivir nos encontramos expuestos a una variedad de emociones a las cuales se puede catalogar como positivas y negativas, lo que el autor de la cita plantea es que en nuestro desarrollo a lo largo de la vida aprendemos todo lo referente a las emociones, las experimentamos y las afrontamos, de manera inevitable, pero cada uno de los seres humanos las acoge de diferente manera.

Se encuentran emociones a las que podemos llamar positivas, que son razonables, y emociones negativas pero lógicas, para un mejor entendimiento; por ejemplo es razonable sentirse triste (lo que es una emoción negativa), ante un estímulo doloroso, es decir sentirse “desanimado”, pero es inconcebible deprimirse (emoción negativa), ante la misma situación, efecto de esto aislarse, no salir, dejar de hacer lo que comúnmente se realiza, por esa emoción.

Un ejemplo claro de emoción positiva y razonable es el sentirse enamorado, buscar compartir momentos con el ser amado, su bienestar, (alegría); pero es inconcebible sentirse apasionado, es decir crear una dependencia, y dejar de lado cosas importantes y necesarias para nosotros. Entonces se entiende que tanto para emociones positivas o negativas, existe una percepción de lo razonable y lo no razonable, lo que es sano, y lo que genera sufrimiento.

2.2.8.1. Emociones negativas

Según Carr Alan (2007) en su obra: Psicología positiva la ciencia de la felicidad dice: “Desde el punto de vista de la evolución, emociones negativas como el miedo a la ira, son nuestra primera línea de defensa contra las amenazas. Por ejemplo el miedo y la ira nos avisan de un peligro probable o de un daño inminente”. (pag.35)

Las emociones negativas son las que traen consigo una experiencia desagradable para el ser humano, ya que el mismo frente a un estímulo externo percibe una amenaza, catalogando la situación como dañina o desagradable, y la conciencia de muchos factores para poder afrontar la misma, por ejemplo al sentir miedo nuestro organismo recibe una señal de que se aproxima un daño puede ser físico o psicológico, trae consigo inseguridad frente al manejo de la situación que se percibe como amenaza.

Estas emociones resultan perjudiciales para nuestra salud, sentirlas a menudo o constantemente se convierte en un verdadero problema, es decir es como una sustancia venenosa que nos va consumiendo diariamente y que nos impide sentirnos completamente a gusto y felices, impidiendo tener un equilibrio emocional adecuado, pueden ser un factor desencadenante de conflictos en las relaciones interpersonales por lo que se hace necesario desarrollar la inteligencia emocional para poder controlarlas.

2.2.8.2. Emociones Positivas

Según Carr Alan (2007) en su obra: Psicología positiva la ciencia de la felicidad dice: “Las emociones positivas expanden nuestra atención y nos hacen ser conscientes del entorno físico y social más amplio. Esta atención expandida nos prepara para que estemos abiertos a nuevas ideas y prácticas y seamos más creativos que de costumbre (Isen 2000)”. (pag.35).

Las emociones positivas son aquellas que percibimos de buena manera, es decir la percibimos de manera sana y saludable, de igual

forma a estas emociones estamos expuestos en nuestra vida diaria, y son un factor importante en las relaciones con los demás, y aportan en gran medida a tener emociones equilibradas, ya que proporcionan tranquilidad, paz, relajación, aumentando así nuestra autoestima.

Emociones positivas nos alertan que está algo bueno por suceder por ejemplo: el placer, la satisfacción, la alegría, el amor, entre muchas más; tienen una estrecha relación con lo que es nuestra salud mental y bienestar emocional. Además que a todos nos agrada sentirnos felices, contentos y satisfechos, lo que favorece en nuestro rendimiento, aporta a la creatividad, y eficacia de lo que se realiza, mejorando la capacidad de resolución de problemas, aquí lo importante de un adecuado manejo de emociones.

2.2.9. Inteligencia emocional

Según Goleman Daniel (2012) en su obra: Inteligencia emocional dice: “La inteligencia emocional destaca especialmente sobre el CI en aquellos dominios “blandos” en los que la relevancia del intelecto para el éxito es relativamente menor”. (pag.16)

Así, la capacidad de autocontrol que el individuo posee está determinada por la inteligencia emocional; hay que tener claro que la inteligencia emocional no considera en olvidar las emociones, ya que sin ellas no podemos sentirnos vivos, el propósito es aprender el manejo de las emociones adecuadamente, frente a diferentes situaciones o estímulos que recibe la persona.

La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades psicológicas de cada ser humano, que están dirigidas a expresar el manejo y dominio de las emociones propias del individuo, comprender las emociones ajenas, y que esto contribuya a conocer, y educar el comportamiento propio. Además de fomentar la capacidad de tolerancia frente a situaciones que crean conflicto, creando emociones positivas como la empatía, con el objetivo de desarrollarse como persona, mediante el conocimiento manejo y control de las emociones propias y ajenas.

Según Navarro Arias Roberto (2007) en su obra: Como Resolver Tus problemas emocionales sin acudir a un Terapeuta: Técnicas Psicoterapéuticas que Tu Puedes Usar dice: “La inteligencia emocional (Goleman) es una variante de la inteligencia social y nos capacita para tomar conciencia de las emociones y sentimientos, propios o ajenos”. (pag. 30).

Al mencionar la inteligencia social el autor se refiere a la capacidad de los seres humanos poseen para entender a los demás e interrelacionarse con ellos de forma que exprese amistad, y empatía sin tener distinción de género, edad, etc. Además que la inteligencia emocional personal ayuda a poder conocernos, manejar nuestras emociones, y comprender la de los que nos rodean y dirigir de mejor manera la conducta.

La inteligencia emocional, no es de alguna manera prestarse a manejar las emociones de los demás y provocar un daño, es uno de los factores principales positivos para disfrutar de las relaciones con los demás, ya sean de amistad, de amor de pareja, amor de familia, entre otros. De esta manera poder mejorar el equilibrio emocional propio y un ambiente de confort con los demás.

Según Navarro Arias Roberto (2007) en su obra: Como Resolver Tus Problemas Emocionales Sin Acudir A un Terapeuta: Técnicas Psicoterapéuticas que Tu Puedes Usar dice: **La inteligencia emocional engloba cinco actividades, el lector puede aplicarlas todos los días durante algunos momentos con el fin de ir las desarrollando: a) conciencia de uno mismo... b) cuidado emocional... c) motivación propia... d) empatía... E) Habilidades sociales: nos conviene desarrollar suficiente competencia social para no enfrentar los problemas emocionales de los demás y para crear climas emocionales positivos que favorezcan el bienestar de las personas y grupos que nos rodean.” (pág. 31).**

Las actividades antes mencionadas por el autor del libro son de gran importancia dentro de lo que llamamos la inteligencia emocional ya que iniciando desde la conciencia de uno mismo, de auto-conocernos, emocionalmente y comportamientos que expresamos ante un estímulo, pensar en lo que pensamos y sentimos, es de gran importancia el conocimiento propio, este aspecto incluye el autoestima.

Al hablar de cuidado emocional, se refiere a que mediante el conocer nuestras emociones, las utilicemos de manera útil con el fin de mejorar día a día, buscando siempre el aspecto positivo en las que se puede aplicar la inteligencia emocional, desarrollando así la capacidad de afrontamiento a circunstancias negativas que se nos presenten, para poder enfrentarlas, además de salir fortalecidos de problemas, sacando a flote el manejo de las emociones positivamente.

Otro punto importante es la motivación propia, es decir en el transcurso de “vivir”, a diario nos enfrentamos con obstáculos que hacen sentir, que

ya no se puede más, pero de esto debemos sacar provecho y buscarle el lado positivo a todas las cosas que suceden en la vida de cada ser humano, proponernos metas, y en cada logro motivarse para seguir adelante y mejorar cada día más.

La empatía es de vital importancia, ya que la misma nos ayuda a percibir desde el punto de vista de otra persona, ayudando así a darnos cuenta de lo que la otra persona siente, además de lo que puede pensar; de esta manera al desarrollar esta habilidad se puede mejorar las relaciones interpersonales. De esta manera se fomenta el respeto hacia la opinión, las emociones y sentimientos ajenos.

Por otro lado, estas habilidades sociales mismas que contribuyen a mejorar las relaciones con los demás, dejar de lado el miedo, la timidez y la fobia social, siendo estos aspectos que impiden una buena relación entre las personas, lo que hay que tomar en cuenta es que estas habilidades se desarrollan ya que no son innatas, la mejor decisión es interactuar con nuestro medio a diario, para que estas habilidades estén en constante desarrollo y mejora.

2.2.9.1. Inteligencia emocional y rendimiento académico.

Según Salguero Noguera José Martín, Ruiz Aranda Desireé, Cabello González Rosario, “et al.” (2013) en su obra: “Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes” dice: “La capacidad para atender a nuestras emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder separar los estados de ánimo negativos va a influir

decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes, y este equilibrio psicológico, a su vez, está relacionado y afecta el rendimiento académico” (pag22-23).

Los adolescentes con insuficiente habilidad sobre el manejo de sus emociones, tienen mayor probabilidad de experimentar estrés y conflictos sobre sus propias emociones, en tanto que se encuentran en un proceso académico, y ante esto deben poner en práctica la capacidad de adaptarse a diversas situaciones, es decir las habilidades emocionales adaptativas, lo que contribuye al afrontamiento de dificultades, y a resolver conflictos.

La inteligencia emocional en los adolescentes, favorece al manejo de habilidades cognitivas y por ende en el rendimiento académico de un estudiante, aquí lo importante de saber controlar las emociones, y tener un equilibrio de las mismas; y poseer la capacidad de autorregulación, la que ayuda al estudiante que frente una determinada situación conflictiva, le permita controlar de la mejor manera sus emociones negativas como pueden mencionarse las siguientes: la frustración, el fracaso, tristeza, entre otros. Ayudándose a sí mismos a seguir, a volver ha intentar, a persistir y cumplir con su propósito académico.

2.2.10. La secuencia vital de nuestra comunicación: percibir-sentir-expresar (reaccionar).

Según Sigrid Lange (2001) en su obra: El libro de las emociones pienso...luego existo dice: “ si fijamos un instante en esa secuencia, nos damos cuenta que en cada momento de nuestra vida consciente

percibimos la situación, sentimos algo con respecto a ella y podemos o no expresar lo que sentimos o reaccionar de acuerdo con el sentimiento:”(pag.17).

Este proceso funciona de mejor manera cuando estamos en interacción con el medio que nos rodea, como manejamos cada una de nuestras emociones. Hay que tomar en cuenta todos los factores que intervienen en una emoción, entender cómo funcionan nuestros sentimientos y para qué son útiles los mismos, para poder conocerse uno mismo y a los demás, y todo lo holístico e integral de una emoción.

2.2.11. La represión de sentimientos.

Según Sigrid Lange (2001) en su obra: El libro de las emociones pienso...luego existo dice: “Poseemos varias formas de reprimirlos, la mayoría de ellas forman parte de nuestra cultura y por lo tanto son inconscientes y se desatan automáticamente”. (pag.28).

Esta represión se da de manera espontánea y natural, ya que en el desarrollo de la vida se aprende, que determinados sentimientos son dañinas o desagradables, y que no los debemos sentir, por ejemplo el enamorarse, hace daño o duele, y algunas personas evitan sentirlos, entonces como se mencionó anteriormente para inculcarnos y desarrollar una inteligencia emocional lo mejor es afrontar los miedos, vivir plenamente las emociones, conocerlas y manejarlas.

2.2.12. Conciencia emocional.

Según Bisquerra Rafael (2008) en su obra: Educación para la ciudadanía y convivencia, El enfoque de la Educación Emocional dice: “la conciencia emocional implica reconocer los efectos de las propias emociones y de las emociones de los demás. Reconocer como nuestras emociones afectan a nuestras acciones.” (pág. 175).

Personas que tienen desarrollada esta habilidad se conocen muy bien, y reconocen que emociones sienten y porque las están sintiendo; tienen muy claro la estrecha relación que existe entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones; reconocen que su comportamiento se ve influenciado por sus sentimientos y emociones, teniendo en cuenta el mejor manejo de las mismas, para su reacción.

La conciencia emocional también se ve inmersa en las relaciones interpersonales, es decir puede ser un aspecto influyente en cómo nos percibe la otra persona, lo que influye en el comportamiento de ella hacia nosotros. Hay que estar claro en la emoción que se siente al relacionarse con otras personas, porque en base a esta, nuestro comportamiento se evidencia con la persona.

2.2.13. Regulación emocional

Según Bisquerra Rafael (2008) en su obra: Educación para la ciudadanía y convivencia, El enfoque de la Educación Emocional dice: “la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

El comportamiento de una persona se ve incidido por las emociones, mismos que pueden regularse por la cognición, es decir el razonamiento y la conciencia del lo que sentimos y pensamos; la regulada expresión emocional trae consigo la capacidad de manejar adecuadamente la expresión de las emociones, esta destreza está desarrollada cuando se comprende las emociones propias, y la de los demás, de este modo se regula las propias emociones, los impactos que pueden tener, la regulación, el manejo y control de las mismas.

Según Mike Jorge (2012) en su obra: Transformar la ira en calma interior claves para recuperar tu equilibrio emocional dice: “cada situación y acontecimiento pueden verse desde distintos ángulos. Todos vemos los mismos acontecimientos y circunstancias de diferente manera”. (pag.15).

La percepción de la realidad que nos rodea, nos pertenece, es decir cada uno interpreta de manera personal y única; es decir la percepción que tenemos frente a cualquier tipo de estímulo, también se ve influenciada en primera instancia, de lo que se aprende en el desarrollo de nuestra maduración y crecimiento, experiencias pasadas, y por nuestra personalidad, de aquí las reacciones emocionales ante diversas situaciones.

Según Mike Jorge (2012) en su obra: Transformar la ira en calma interior: Claves para recuperar tu equilibrio emocional dice: “la única técnica y herramienta que existe para transformar tu yo esencial y liberarte de las ilusiones, engaños y confusión que te mantienen atrapado en los viejos patrones y hábitos de sufrimiento que tú mismo te has creado es la de tu propia realización”. (pag.19).

Aquí lo importante de conocernos, y reconocer emociones en los demás, ya que esto contribuye a que podamos afrontar de manera positiva las emociones negativas que provocan sufrimiento o dolor. Cabe recalcar que es de vital importancia practicar alguna técnica relajante, por ejemplo el control de la respiración, misma que ayuda a disminuir síntomas de incomodidad y molestias de tipo emocionales.

La práctica de estas técnicas de relajación debe ser continua, ya que si se la práctica de manera momentánea, o en ocasiones muy fugaces, no ayudara al afrontamiento de las situaciones conflictivas; para esto hay que seguir un proceso continuo, en el que el individuo se auto-reconozca, tanto en emociones, sentimientos y reacciones, y pueda realizar un manejo positivo de aspectos que se ven inmersos en la regulación emocional.

2.2.14. Experiencias emocionales

Según Conangla Merce, Soler Jaume (2009) en su obra: El arte de transformar positivamente la emociones, más allá de la inteligencia emocional, dice: “el problema es que vamos acumulando vivencias que guardamos en forma de archivos por similitudes, experiencias de rechazo, pedida, agresión, alegría, comprensión o amor.” (pag.78)

Debido a un estímulo externo, se puede apreciar un desbordamiento emocional, es decir el cerebro archiva las emociones experimentadas anteriormente y puede asociarlo con un estímulo nuevo, en ese preciso instante la reacción es innata y automática, puede reaccionar en forma positiva, sea esta tristeza o alegría; todo dependerá de cómo se percibe el estímulo, el momento, la situación, la forma, etc.

La reacción será muy similar a como se reacciona en una experiencia pasada, pero para que esto no ocurra, es importante realizar un trabajo individual, el que consistirá, en el conocimiento propio, reconocer las experiencias emocionales más relevantes que el individuo haya tenido en su vida, y trabajar en el manejo de esas emociones y en el autocontrol.

2.2.15. Equilibrio emocional

Según Fuster-Fabra Fernando (2007) en su obra “comunicación estratégica II” dice: **Esencial es pensar que muy a pesar de la genética del individuo, su educación emocional se lleva a cabo en el entorno de su crianza, lo que sin lugar a dudas tiene una gran repercusión sobre su expresión emotiva. El equilibrio emocional será aquel que conjugue los tres elementos que forman la personalidad del individuo su genética, su educación y formación, y sus vivencias, aportando a cada elemento su merecida relevancia e influencia.(pág. 55).**

La actitud del ser humano está marcado por los impulsos innatos desde su interior, o sea proveniente de psiquis, es decir de su mente, del pensamiento. Cada emoción induce a una conducta y actitud que se distingue en un medio social. Mientras que las percepciones individuales producen al igual que las emociones, expresadas en el ámbito social tienen efectos fisiológicos en cada uno y se genera lenguaje verbal y corporal.

Los sentimientos expresados así como los percibidos en los demás permiten establecer y aprender modelos de la expresión de emociones en la vida, es por ello que el equilibrio emocional se ve directamente enfocado a que las expresiones emocionales sean expresadas de

manera adecuada en el entorno que les rodea. Ya que en la actividad diaria se enfrenta a una serie de situaciones, es decir estímulos externos a los cuales debe reaccionar y manejar diversas situaciones incómodas convirtiendo su reacción en algo positivo.

Es por esto que el equilibrio emocional es de gran importancia en la vida de las personas, puesto que contribuye en el desarrollo de su vida, en aspectos como el ámbito laboral, vida académica o escolar, deportivo, entre otros. No se trata de no dejar de lado las emociones negativas, estas son vitales para el ser humano, el objetivo es saber controlarlas, para que no se conviertan en un problema.

2.3. EXÁMENES QUIMESTRALES

2.3.1. Definición de evaluación.

Según Pérez Gómez Ángel I. (2009) en su obra “La evaluación como aprendizaje dice: una evaluación convencional, basada únicamente en exámenes de reproducción de informaciones, que entienda el conocimiento como algo estático, completo y acabado que puede ser medido en una prueba puntual de lápiz y papel, llevaría a los estudiantes, a centrarse en competencias de orden inferior como la memorización”. (pág. 5).

Las evaluaciones de aprendizaje son todas aquellas formas de evaluar los aprendizajes, las mismas que tiene una gran importancia e influencia en los procesos de enseñanza-aprendizaje, ya que este es un proceso permanente de recopilación de información, esto se puede realizar mediante la interacción con los alumnos, el uso y la aplicación de

instrumentos de evaluación, y el momento en el cual se realiza la evaluación.

La evaluación o los exámenes al final de cada período académico son un elemento clave en la calidad del aprendizaje, ya que condiciona la profundidad y el nivel de conocimiento del alumno, acerca de cada área o asignatura; aunque parezca poco adecuado las comparaciones que se dan en los resultados de los mismos, de esta manera se plasma la relación entre los contenidos planificados en el período académico y los objetivos de aprendizaje que es responsabilidad del estudiante cumplir.

Podemos decir que la evaluación es una actividad sistemática que se realiza durante todo el proceso educativo, siendo un subsistema integrado que se utiliza dentro sistema de la enseñanza y que tiene como propósito recoger información acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje, los programas, la metodología de enseñanza, las formas de aprendizaje, los recursos y todos los elementos que participan en este proceso.

Además, la evaluación sirve de apoyo para fomentar la calidad del aprendizaje y se eleve el rendimiento académico de los alumnos.

2.3.1.1. Propósitos de la evaluación.

Según Pérez Gómez Ángel I. (2009) en su obra “La evaluación como aprendizaje dice: el propósito fundamental de la evaluación educativa es proporcionar a todos los agentes implicados la información fiable

suficiente para fundamentar sus juicios, decisiones y prácticas de enseñanza que favorezcan y mejoren el aprendizaje de los estudiantes, el desarrollo de los ciudadanos cultos, comprensivos, y participativos. Pretende informar los juicios profesionales de los docentes y las decisiones de los estudiantes sobre sus procesos de aprendizaje” (pág. 5-6).(Ángel, 2009).

Podemos decir que referente al sentido educativo de la evaluación, existe un salto cualitativo que se concreta mediante el paso de la evaluación de los aprendizajes a una evaluación para los aprendizajes. Para que de esta manera la evaluación sea un instrumento de aprendizaje, siendo un requisito de control y calificación.

Además el sistema de evaluación de los aprendizajes como objetivo pretende mejorar la calidad de los procesos de enseñanza- aprendizaje, por tal motivo, las evaluaciones de aprendizaje se dan antes, durante y después de dichos procesos, de esta manera permiten una regulación de la relación que existe entre lo que el docente enseña y el alumno aprende, así se puede encontrar o detectar las dificultades que se puedan presentar, las posibles causas y actuar debidamente ante cualquier circunstancia.

De tal forma que la evaluación de aprendizajes es responsable del objeto de cada asignatura, materia y área curricular, en la cual se puede evidenciar los criterios e indicadores, los mismos que funcionan como parámetros de referencia, con el fin de precisar el progreso y problemas relacionados al educando. Dichos criterios se constatan en un registro de procesos, un análisis del mismo, y la comunicación pertinente entre los implicados.

Una parte importante dentro de la evaluación de aprendizaje, es la planificación afectiva del proceso enseñanza-aprendizaje, la cual se enfoca en como aprenden los alumnos, la motivación dentro del aula de clases, y un ambiente confortable dentro de las relaciones interpersonales, todo esto debe tener un equilibrio en el ambiente escolar, ya que las evaluaciones de aprendizaje o los exámenes quimestrales traen consigo un impacto emocional.

2.3.1.2. La evaluación en el ámbito de la institución educativa.

Según Ramírez Castellanos, Ángel Ignacio (2011) en su obra: "Evaluación de los aprendizajes y desarrollo institucional dice: como la institución educativa es el núcleo central encargado de "tramitar" o "agenciar" la calidad educativa presupuesta por el sistema, se entiende que ella debe asumir la reflexión más profunda sobre la evaluación de los aprendizajes con sus respectivas implicaciones". (pag.11).

Existe una estrecha relación entre la evaluación y la permanencia o paso por una institución educativa. El hacer mención del término evaluación nos lleva a momentos o situaciones de nuestra propia experiencia de ser alumno, durante nuestro paso por alguna etapa educativa. Sin embargo, podemos decir que estas asociaciones responde a un modelo de evaluación, una forma de control, el culmino de una etapa o ciclo educativo, y varias consecuencias del mismo, que se originan del resultado de la evaluación.

Entonces se reconoce que, la evaluación es aquella que se da en el aula, con el fin de determinar el aprendizaje, para ello se demanda varias estrategias metodológicas, instrumentos y herramientas que aporten al

proceso. Se evidencia una adecuación de las herramientas para diferentes tipos de evaluaciones, con el fin de asignar el rendimiento de los alumnos y las consecuencias que el mismo presenta.

2.3.1.3. Características de la evaluación.

Según Pérez Gómez Ángel I. (2009) en su obra “La evaluación como aprendizaje dice: En el concepto de evaluación se incluyen muchos aspectos y procesos que es necesario calificar: en función del objeto la evaluación puede versar sobre personas, programas e instituciones, y deberá desarrollarse utilizando estrategias e instrumentos diferentes para acomodarse a la naturaleza de dicho objeto (pág. 6).

Las características de la evaluación, es primordialmente conocer si se ha logrado alcanzar, los objetivos planteados para cada asignatura o modulo, las capacidades que se busca desarrollar. Una característica es que la evaluación sea confiable, es decir que aplica los mismos juicios en forma equitativa e igualitaria para todos los alumnos, además de corresponder a la guía de evaluación planteada.

Una evaluación debe ser integral la cual incluye varios aspectos como lo son: intelectual, social, afectiva, motriz y axiológica del alumno; y todos los actores que participan en el proceso educativo, estas incluyen las condiciones del entorno socio-económico y cultural los cuales tienen una estrecha relación en el aprendizaje del alumno.

Se necesita que una evaluación se caracterice por ser continua, que se realice durante todo el periodo académico, en todo momento, durante y al

final del mismo, para que de tal forma los resultados se evidencien continuamente y no únicamente al final de los procesos.

Otro factor que caracteriza las evaluaciones es que son realizadas de forma sistemática, ordenada y se efectúan en etapas previamente planificadas, en las que anticipadamente se formulan los aspectos a evaluar mediante la utilización de técnicas e instrumentos confiables, y con validez, para la obtención de información necesaria y primordial acerca de los logros y las posibles necesidades del estudiante.

Todos los actores del proceso enseñanza aprendizaje pueden participar en el mejoramiento de los aprendizajes; en los cuales pueden intervenir docentes, directores, estudiantes y padres de familia; los mismos que a través de la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación pueden contribuir. Hay que tomar en cuenta las distintas situaciones del contexto en el cual se desarrolla este proceso, así también las particularidades de cada estudiante.

2.3.2. Evaluación cualitativa y criterial

Según Saavedra R. Manuel S.(2008) en su obra “Evaluación del aprendizaje dice: La evaluación implica la aceptación de una responsabilidad social, de asumir el compromiso de cooperar con acciones comunes del grupo al que se pertenece y la crítica y la autocrítica de las interacciones que se generan”. (pág. 29)

Al hablar e evoluciones educativas de aprendizaje, se expresa siempre de una evaluación cuantitativa la cual está enfocada a categorizar los

conceptos, expuestos de manera memorística; es decir un enfoque mecánico, dejando de lado lo importante y primordial que es el desarrollo del aspecto crítico, por lo que los exámenes, con el tiempo han sido modificados, cambiando la forma o medio de evaluación.

La evaluación debe estar direccionada a la participación de tanto educandos como educadores, puesto que son los autores directos del proceso de enseñanza-aprendizaje, en donde la evaluación deja de ser un medio para categorizar individuos a comparación con otros, y por cumplir exigencias administrativas; sino que se enfoque para valorarnos a nosotros mismos como seres sociales, críticos, reflexivos y creativos, que se desenvuelvan en el medio donde habitan.

2.3.3. Tipos de evaluación.

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art.186: **“la evaluación estudiantil puede ser de los siguientes tipos, según su propósito, 1.-Diagnóstica: se aplica al inicio de un grado académico (grado, curso, quimestre, o unidad de trabajo)para determinar las condiciones previas con las que el estudiante ingresa al proceso de aprendizaje; 2.- Formativa: se realiza durante el proceso de aprendizaje para permitirle al docente realizar ajustes en la metodología de enseñanza, y mantener informados a los actores del proceso educativo sobre los resultados parciales logrados y el avance en el desarrollo integral del estudiante; 3.-Sumativa: se realiza para asignar una evaluación totalizadora que refleje la proporción de logros de aprendizaje alcanzados, en un grado, curso, quimestre o unidad de trabajo.(pag.28)**

Por medio del reglamento a la LOEI (Ley Orgánica de Educación Intercultural) se puede diferenciar tres tipos de evaluación, por ejemplo la evaluación diagnóstica, evaluación formativa y la evaluación sumativa.

2.3.3.1. Evaluación diagnóstica

Este tipo de evaluación es aquella que se toma al inicio de las actividades académicas con el fin de conocer la situación de conocimiento en la que se encuentre el educando, para orientar la nueva información a desarrollarse. Trata de evaluar los conocimientos previos de algún tema determinado.

2.3.3.2. Evaluación formativa

Por otro lado está la prueba o evaluación formativa la cual está enfocada a la regulación y control permanente del desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de un curso, o nivel, esto ayudará a mantener informados a todos quienes participan en este proceso, mediante esta prueba se puede evidenciar las falencias y fortalezas, misma que es determinante para realizar cambios en la metodología por ejemplo, ya que se la realiza de forma continua y durante el proceso, para cumplir con los estándares de aprendizaje.

2.3.3.3. Evaluación sumativa

Además se encuentra la evaluación sumativa, es la que se realiza al fin de un curso o nivel, con el propósito de evaluar los resultados de aprendizaje, en la misma se encuentra de contenido todos los aspectos que se desarrollaron en el proceso de enseñanza, y es en un porcentaje parte de promover el paso de nivel.

2.3.3.4. Exámenes quimestrales

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art. 209 dice: “La nota del examen quimestral no puede ser mayor al veinte por ciento (20 %) de la nota total del quimestre correspondiente a cada asignatura, y el porcentaje restante debe corresponder a las notas parciales obtenidas durante ese período”(pág. 202).

Lo que el marco legal expresa es que los exámenes quimestrales representan el veinte por ciento de la nota total al finalizar este periodo, este examen lo debe aplicar cada docente de cada asignatura, el porcentaje de diferencia está compuesto por las notas parciales que el estudiante o educando obtuvo, durante todo el periodo académico a finalizar.

Además el docente debe presentar un informe quimestral de aprendizaje que este compuesto de el promedio de las calificaciones parciales y de el examen quimestral, en el mismo se detalla cuantitativa y cualitativamente el avance y alcance de los aprendizajes logrados por el alumno en cada materia o asignatura, además de la sugerencia de recomendaciones y planes de mejoramiento, a aplicarse.

2.3.3.5. Examen supletorio

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art. 212 dice: “Si un estudiante hubiere obtenido un puntaje promedio anual de cinco (5) a seis coma nueve (6,9) sobre diez como nota final de cualquier asignatura, podrá rendir un examen supletorio acumulativo, que será una prueba de base estructurada.” (pag.202).

Al no alcanzar con el puntaje requerido para la aprobación de los estándares de aprendizaje, de un nivel académico se rendirá el examen supletorio el mismo que en un plazo de quince (15) días posterior a la publicación de las calificaciones finales, será rendido por el/la estudiante. La responsabilidad de la institución educativa es impartir clases de refuerzo durante los quince (15) días previos a la rendición del examen supletorio, con el objetivo de que los estudiantes que van a rendir este examen estén preparados para el mismo.

Para aprobar una asignatura por medio del examen supletorio, el estudiante o educando debe alcanzar una mínima puntuación de siete puntos sobre diez (7/10), sin aproximaciones. Puesto que el promedio final de una asignatura aprobada por medio de un examen supletorio siempre será siete sobre diez (7/10).

2.3.3.6. Examen remedial

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art. 213 dice: **“Si un estudiante hubiere obtenido un puntaje promedio anual menor a cinco sobre diez (5/10) como nota final de cualquier asignatura o no aprobare el examen supletorio, el docente de la asignatura correspondiente deberá elaborar un cronograma de actividades académicas que cada estudiante tendrá que cumplir en casa con ayuda de su familia, para que quince (15) días antes de la fecha de inicio de clases, rinda por una sola vez un examen remedial acumulativo, que será una prueba de base estructurada.”** (pág. 203)

El examen remedial plantea que al obtener cinco puntos sobre diez, en el promedio anual, y al no aprobar el examen supletorio, el docente de cada materia o asignatura, debe entregar a dicho estudiante un

cronograma de actividades que el alumno debe cumplir fuera de horario de clases, es decir en su domicilio o casa conjuntamente con su familia, poniendo en práctica el principio de la corresponsabilidad, ya que todos forman parte de proceso enseñanza aprendizaje.

Este examen será desarrollado por el estudiante quince días antes del inicio del nuevo periodo académico, será un examen constituido en todo el periodo académico, es decir una prueba acumulativa que se rendirá una vez.

El estudiante debe obtener siete puntos sobre diez, como base mínima (7/10) sin aproximaciones, y hay que tomar en cuenta que repite el grado o curso el/la estudiante que reprueba este examen en dos o más asignaturas.

2.3.3.7. Examen de gracia

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art.214 dice: “En el caso de que un estudiante reprobare un examen remedial de una sola asignatura, podrá asistir al grado o curso siguiente de manera temporal, hasta rendir un examen de gracia un mes después del inicio de clases.” (pág. 203)

Al reprobar el examen remedial de una materia o asignatura el /la estudiante según este reglamento puede temporalmente asistir al curso del grado siguiente, esto es dado hasta que rinda un examen denominado de gracia, el mismo que es aplicado y rendido un mes luego del inicio del nuevo período académico, si aprobase este examen educativo, consigue

mantenerse en el grado o curso al que está asistiendo, caso contrario, deberá repetir el grado que reprobó.

2.3.4. Informe de aprendizaje anual

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art. 209 dice: informe que contiene el promedio de las dos (2) calificaciones quimestrales, expresa cualitativa y cuantitativamente el alcance de los aprendizajes logrados por el estudiante en cada una de las asignaturas, formula recomendaciones y planes de mejoramiento académico que deben seguirse, y determina resultados de aprobación y reprobación.”(pág. 202)

En el enfoque legal expresa este artículo que, los docentes deben presentar un informe anual de aprendizaje de cada estudiante, el cual está diseñado para expresar de manera cualitativa y cuantitativa, el logro y alcance de aprendizaje del estudiante, es decir si llegó a cumplir las competencias de cada nivel de educación, para de esta manera, expresar su aprobación al nivel siguiente, o por el contrario la reprobación del nivel, cada docente debe entregar este informe acorde a la asignatura impartida.

2.3.5. Aprobación y alcance de logros

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art.193 dice: Se entiende por “aprobación” al logro de los objetivos de aprendizaje definidos para una unidad, programa de asignatura o área de conocimiento, fijados para cada uno de los grados, cursos, subniveles y niveles del Sistema Nacional de Educación.”(pág. 29).

Promover a otro nivel académico implica un logro, ya que todas las evaluaciones en el proceso educativo fueron superadas y se alcanza los estándares educativos propuestos por el Ministerio de Educación del Ecuador, es decir se cumplieron los objetivos propuestos al inicio del periodo académico, ya sea de manera integral de todas las materias o disciplinas, o en forma individual de cada una de ellas.

2.3.6. Escala de calificaciones

En la Republica del Ecuador, mediante la constitución política, junto con ello el Ministerio de educación, presentan una escala de calificaciones, las cuales están vigentes actualmente.

Según el reglamento a la LOEI, del Ministerio de Educación del Ecuador dice en su Art.194 dice: Escala de calificaciones. Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales. Las calificaciones se asentarán según la siguiente escala” (pag.196-197).

Tabla N° 2

| Escala cualitativa | Escala cuantitativa |
|--|---------------------|
| Supera los aprendizajes requeridos. | 10 |
| Domina los aprendizajes requeridos. | 9 |
| Alcanza los aprendizajes requeridos. | 7-8 |
| Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos. | 5-6 |
| No alcanza los aprendizajes requeridos. | ≤ 4 |

Fuente: Reglamento LOEI

Elaborado por: Ministerio de Educación del Ecuador.

Las escalas que se presentan de manera cuantitativa, ayudan a que se pueda evidenciar los logros académicos de cada uno de los estudiantes dentro de una escala en la cual se puede medir en un porcentaje lo que el estudiante cumplió de los resultados de aprendizaje, esta escala está elaborada en base a los estándares nacionales que presenta el Ministerio de Educación del Ecuador.

2.4. Posicionamiento teórico

Al realizar el análisis documental de los diferentes tipos de teorías filosóficas, psicológicas, pedagógicas, y sociológicas, se considera que la más relevante en la investigación es la Teoría Humanista.

Puesto que, esta teoría tiene por principal objetivo conseguir que el ser humano se transformen en personas auto determinadas, y que desarrolle todo su potencial al máximo, para ser un individuo con iniciativas propias que se relacione con sus semejantes, conviva adecuadamente, y que posea una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía consigo mismo y con los demás en las diferentes circunstancias de la vida; es ahí donde la persona aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje.

La teoría humanista rescata como prioridad el desarrollo global del ser humano, en todos sus aspectos, tanto físicos como psicológicos, y que llegue a desarrollar al máximo su potencial, es por eso que esta teoría es la que más se acerca al desarrollo de la investigación puesto que los estudiantes, están en una etapa de su vida en donde, necesitan de una guía para incentivar el mejoramiento de sus capacidades.

Acorde a la teoría humanista, el docente es una figura muy importante en el desarrollo del alumno, dado que es él quien incentiva para el desarrollo de ciertas capacidades y habilidades de sus alumnos, promoviendo así lo que rescata esta teoría, que es la educación enfocada directamente en el alumno, en donde se toma en cuenta el aspecto intelectual del conocimiento, sin dejar de lado el aspecto psicológico y emocional.

Hay que tomar en cuenta que cada alumno es único, con capacidad diferente de resolución de problemas, con formas distintas de aprender, de auto conocerse, y de interactuar con lo demás.

Es por eso que en esta investigación el docente juega un papel fundamental ya que es él quien puede guiar al reconocimiento, el manejo y control de las emociones de los alumnos, para así fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en los mismos, y mantener un equilibrio de emociones frente a situaciones que generen impactos negativos en el educando.

2.5. Glosario de términos

Absoluto.-Que es ilimitado, sin restricciones: el faraón gobernaba con un poder absoluto sobre muchas aldeas. Expresa la máxima cualidad de algo: superlativo absoluto. Que existe con independencia de cualquier relación, como la masa de un cuerpo, que es un valor absoluto porque no depende del lugar en que esté situado.

Actitud.-Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente.

Adaptación.-Acomodación o ajuste de una cosa a otra. Transformación de un objeto para que desempeñe funciones distintas de aquellas para las que fue construido.

Anímico.- A partir de la etimología de esta palabra su definición es la cualidad relativa al alma. También puede definirse como: espiritual, psíquico. Definiendo a psíquico como lo que pertenece o se relaciona con contenidos y funciones de la psique que se refiere a la actividad mental.

Complejo.-Que se compone de distintos elementos o partes: un clavo es un objeto simple, mientras que una máquina es un objeto complejo. Compuesto, simple. Que es difícil de entender o explicar, especialmente porque se compone de muchos elementos o partes

Diversas.- Diferente, distinto: pl. Varios, muchos

Empírico.- Que procede de la experiencia.

Evidencia.-Certeza clara y manifiesta de una cosa, de tal forma que nadie puede dudar de ella ni negarla. En ridículo, en situación desairada.

Exonerado.-Culto, eximir a alguien de pena, carga u obligación. Culto destituir a alguien de un empleo o dignidad.

Factores.-Elemento, condicionante que contribuye a lograr un resultado

Hipotético.-Realizar una suposición a partir de unos datos que sirven de base para iniciar una investigación o una argumentación

Interpersonales.-Definido en términos básicos, el concepto 'interpersonal' es utilizado para referirse a tipos de comunicaciones, relaciones y vínculos que se establecen entre dos o más personas.

Jerarquía.-Organización por categorías o grados de importancia entre diversas personas o cosas.

Juicios.-Salud mental, estado de la razón opuesto a la locura.

Mediadores.-Persona u organismo encargado de intervenir en una discusión o en un enfrentamiento entre dos partes para encontrar una solución. m. f. Persona encargada de hacer respetar los derechos de dos partes, o de defender sus intereses

Paradigma.-Cada uno de los esquemas formales a que se ajustan las palabras, según sus respectivas flexiones.

Plenitud.-Es posible que expresemos condiciones respecto de algo o de alguien, como ser: la totalidad y la integridad. Por otro lado, plenitud implica la cualidad de pleno, en tanto, llamamos a algo pleno cuando se encuentra completo y lleno, y por otra parte cuando algo o alguien se encuentran en apogeo, es decir, se hallan en su momento o punto más alto e intenso de rendimiento, de felicidad, entre otras alternativas.

Probabilidades.-La probabilidad refiere a la posibilidad de ocurrencia de un fenómeno. Esta circunstancia da cuenta de una medida de posibilidad de ocurrencia de un determinado escenario en función de un número de escenarios totales posibles.

Previos.- adj. Que acontece o se realiza antes que otra cosa como preparación para ella.

Reiterar.-Volver a decir o ejecutar; repetir una cosa.

Reglamento.-*m.* Conjunto de disposiciones orgánicas emanadas del poder público competente para hacer efectivo el cumplimiento de las leyes administrativas.

Norma elaborada por las corporaciones, asociaciones o sociedades para ordenar su buen gobierno y funcionamiento.

Quimestre.- se refiere a un periodo educativo durante cinco meses.

Significativo.-*dj.* Que da a entender con propiedad una cosa.

2.6. Interrogantes de Investigación

- 1. ¿Un diagnóstico coherente permitirá conocer la incidencia del equilibrio emocional en el período de realización de los exámenes quimestrales los alumnos de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra período 2014-2015?**

Sí, puesto que por medio de la investigación se logró conocer y evidenciar el desequilibrio emocional, en el período de realización de los exámenes quimestrales de los alumnos de de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN”, y que efectivamente inciden notablemente en los resultados de los mismos, destacando la presencia de emociones negativas, que impiden cumplir con los objetivos académicos planteados por los estudiantes.

- 2. ¿La información científica y teórica adecuada y actualizada permitirá estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta?**

Sí, el marco teórico orientó a la investigación, mediante el apoyo de fuentes de información científica y teórica actualizada para conocer información oportuna y adecuada para la elaboración de la estructura de la investigación y de su propuesta.

- 3. ¿La guía didáctica con talleres que contenga estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional será la alternativa de solución al problema de investigación?**

Efectivamente, al presentar estrategias dirigidas a los docentes, se mejorará el manejo y control de emociones de los alumnos, y se contribuye a mantener el equilibrio emocional, frente a los exámenes

quimestrales, al poner en práctica se está dando una solución a la problemática.

4. ¿La socialización de la guía, a la comunidad educativa del Colegio Universitario “UTN” entre ellos: directivos, docentes, estudiantes y padres de familia, contribuirá al mejor desempeño de los estudiantes en los exámenes?

Por supuesto que sí. Al socializar la guía didáctica con toda la comunidad educativa se va a lograr que los actores institucionales se interesen por dar solución a la problemática y así colaborar para desarrollar la inteligencia emocional, y por ende el equilibrio emocional en los alumnos, y mejorar el desempeño en la actividad académica.

2.7. Matriz Categorial

| CONCEPTO | CATEGORÍAS | DIMENSIÓN | INDICADOR |
|--|----------------------|---|--|
| <p>Esencial es pensar que muy a pesar de la genética del individuo, su educación emocional se lleva a cabo en el entorno de su crianza, lo que sin lugar a dudas tiene una gran repercusión sobre su expresión emotiva. El equilibrio emocional será aquel que conjugue los tres elementos que forman la personalidad del individuo su genética, su educación y formación, y sus vivencias, aportando a cada elemento su merecida relevancia e influencia.</p> | Equilibrio emocional | <p>Las emociones.</p> <p>Para comprender las emociones.</p> <p>La expresión de las emocionales negativas.</p> <p>La inteligencia emocional.</p> <p>Experiencias emocionales: impacto.</p> | <p>Emociones positivas y negativas.</p> <p>Conciencia emocional.</p> <p>Regulación emocional.</p> <p>Consecuencias de una experiencia negativa.</p> <p>¿Cómo controlar nuestras emociones?</p> <p>Inteligencia emocional</p> |

| | | | |
|---|------------------------------|---|--|
| <p>Es la evaluación estudiantil es un proceso continuo de observación, valoración y registro de información que evidencia el logro de objetivos de aprendizaje de los estudiantes y que incluye sistemas de retroalimentación, dirigidos a mejorar la metodología de enseñanza y los resultados de aprendizaje.</p> | <p>Exámenes quimestrales</p> | <p>Propósitos de la evaluación. Tipos de evaluación. La clasificación y la promoción. Tensión por la creciente importancia de los exámenes.</p> | <p>Características de la evaluación. Aprobación y alcance de logros. Escala de calificaciones.</p> |
|---|------------------------------|---|--|

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

3.1.1. Investigación de campo.-para el estudio sobre la incidencia de los exámenes quimestrales en el equilibrio emocional de los/as estudiantes se utilizó la investigación de campo ya que esta permite al investigador la obtención de la información, el tratamiento, y el análisis de los datos, la cual es obtenida directamente de la realidad en donde se encuentra el objeto de estudio. También ayudó al estudio de la situación, al diagnosticar problemas y necesidades, y permitir así al investigador asegurarse de las condiciones reales en las cuales se puede obtener los datos. Esta investigación se ejecuta en el sitio donde se encuentra el objeto de estudio; para que de esta manera el investigador, pueda obtener un conocimiento más profundo. Dicho de otra manera, el investigador puede realizar la medición de datos, manejar los mismos con seguridad, ya que está presente en el campo de estudio pudiendo así observar posibles causas y efectos.

3.1.2. Investigación documental.- en la investigación, también se utilizó el método de investigación documental, puesto que la misma tiene como objetivo el análisis de los diferentes fenómenos, y se caracteriza, por la utilización de documentos, los mismos que tienen el fin de recolectar, seleccionar, analizar, y presentar resultados lógicos. Así permite redescubrir hechos, ya que se puede observar sistemáticamente y reflexionar sobre las realidades, por medio de la utilización de varias técnicas de documentación existente. Además permite realizar consultas

en distintos tipos de documentos, siendo la finalidad la creación de conocimientos.

3.1.3. Investigación proyectiva.- En la investigación se manejó un tipo de investigación proyectiva, puesto que esta se basa en la realización de una propuesta, un plan o un modelo como solución de un problema o necesidad, esta investigación se encarga de cómo deberían ser las cosas, para lograr determinados objetivos, y para un adecuado funcionamiento. Este tipo de investigación es utilizada para distintos tipos de grupos, puede ser: social, de una institución, de una región geográfica, o de un área en particular de conocimiento. La investigación proyectiva implica crear, y diseñar modelos o proyectos, y debe estar fundamentada en un proceso ordenado y sistemático, que se compone de la búsqueda, la indagación, descripción, análisis, comparación explicación y predicción.

La propuesta de investigación proyectiva permitió orientar y organizar, las actividades a realizarse en las variables presentadas, para así generar conocimiento y así poder dar respuesta a una problemática.

3.2. MÉTODOS:

3.2.1. Método inductivo. Este método permitió analizar científicamente una serie de hechos y acontecimientos de carácter particular, los cuales permitieron llegar a generalidades que sirvieron como referente en la investigación; permitiendo esencialmente en el marco teórico, fundamentar la propuesta frente a la problemática.

3.2.2. Método deductivo. Este método ayudó a partir de modelos, teorías y hechos generales para llegar a particularizarlos o especificarlos en los aspectos, propuestas, estrategias, y elementos particulares, que estructuran esta investigación.

3.2.3. Método analítico: La función de este método es establecer las relaciones causa–efecto entre los elementos que componen el estudio del equilibrio emocional, frente a los exámenes quimestrales. El conocimiento de la realidad puede obtenerse a partir de la identificación de las partes que conforman el todo, o como resultado de ir aumentando el conocimiento de la realidad, iniciando con los elementos más simples y fáciles de conocer para ascender gradualmente al conocimiento más complejo.

3.2.4. Método sintético.-Facilitó la construcción de un compendio de los diferentes tópicos relacionados con la investigación con el fin de tener facilidad en la comprensión de la respectiva temática, para de esta manera obtener conclusiones y recomendaciones lógicas y coherentes que permitan esclarecer la problemática de esta investigación.

3.2.5. Método Sistémico.- en la investigación se utilizó el método sistémico de investigación ya que el mismo está dirigido a la percepción total de la realidad, de la cual se extrae la problemática y las correspondientes soluciones. El método sistémico en la investigación a realizarse inicia identificando los factores que inciden en el equilibrio emocional de los estudiantes. Descubrirá que se encuentran involucrados varios componentes, como el profesor, padres de familia, compañeros, entre otros. Su finalidad es modelar el objeto mediante la determinación de sus componentes, y las relaciones existentes entre los mismos.

3.2.6. Método estadístico.-en la investigación se utilizó el método estadístico ya que el mismo permite la obtención, la representación, la simplificación, el análisis, interpretación y proyección de las variables o los valores numéricos de una investigación, para así obtener un mejor entendimiento de la realidad y que contribuya a la toma de decisiones. Es un método importante de precisión científica, dentro de la investigación, puesto que conjuntamente con los métodos cualitativos y aplicados acorde a las necesidades, permite el manejo de los datos de la investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.3.1. Encuestas.- Los instrumentos son los medios utilizados para la obtención o recolección de información y datos. Para la técnica de la encuesta se utilizó como instrumento el cuestionario que fue aplicado a los estudiantes, con el fin de obtener opiniones, conocer las actitudes y comportamientos en los/las estudiantes. En la encuesta se realizó una serie de preguntas acerca de la variable planteada, y se aplicó a la muestra seleccionada de la población, la cual se obtuvo de la fórmula antes presentada, haciendo que la muestra sea confiable.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1.- Población.

En la investigación propuesta y en función de los datos que se requieren para las fases de la investigación, el universo poblacional estará conformado por los docentes y estudiantes de los décimos años de educación general básica del Colegio Universitario "UTN" 2014-2015.

Cuadro de población de los estudiantes

Tabla N°3

| Paralelos | Nro. estudiantes |
|----------------|------------------|
| 10° "A" | 37 |
| 10° "B" | 36 |
| 10° "C" | 39 |
| 10° "D" | 37 |
| 10° "E" | 39 |
| Totales | 188 |

Fuente: base de datos Colegio Universitario "UTN".

Elaborado por: Flores Karen

3.4.2 Muestra:

En relación con la investigación la muestra será determinada por una determinada fórmula que se presenta a continuación:

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

n = Tamaño de la muestra.

PQ = Varianza de la población, valor constante = 0.25

N = Población / Universo

(N-1) = Corrección geométrica, para muestras grandes >30

E = Margen de error estadísticamente aceptable:

0.02 = 2% (mínimo)

0.3 = 30% (máximo)

0.05 = 5% (recomendado. en educación.)

K = Coeficiente de corrección de error, valor constante = 2

$$n = \frac{0.25 * 188}{(188 - 1)0.05^2/2^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{47}{(187)0.0025/4 + 0.25}$$

$$n = \frac{47}{0.116875 + 0.25}$$

$$n = \frac{47}{0.366875}$$

$$n = 128$$

Fracción Muestral (de cada establecimiento)

$$m = \frac{n}{N} E$$

m = Fracción Muestral

n = muestra

N = Población/ universo

E = Estrato (Población de cada establecimiento)

$$m = \frac{128}{188}$$

$$n = 0.68220$$

Cuadro de muestra de los estudiantes

Tabla Nro. 4

| Paralelos | Nro. total | Muestra |
|----------------|------------|------------|
| 10° "A" | 37 | 25 |
| 10° "B" | 36 | 24 |
| 10° "C" | 39 | 27 |
| 10° "D" | 37 | 25 |
| 10° "E" | 39 | 27 |
| Totales | 188 | 128 |

Fuente: base de datos Colegio Universitario "UTN".

Elaborado por: Flores Karen

Cuadro de población y muestra de docentes

Tabla Nro. 5

| Paralelos | Nro. total | Muestra | Total |
|-----------|------------|---------|-------|
| 10° "A" | 10 | 10 | 10 |
| 10° "B" | | | |
| 10° "C" | | | |
| 10° "D" | | | |
| 10° "E" | | | |

Fuente: base de datos Colegio Universitario "UTN".

Elaborado por: Flores Karen

Con respecto al número al limitado número de docentes se aplicó los instrumentos a toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Luego de aplicar las encuestas a los estudiantes y docentes del Colegio Universitario "UTN" las cuales arrojaron los siguientes resultados:

4.1. ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ESTUDIANTES DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN".

Pregunta Nº 1

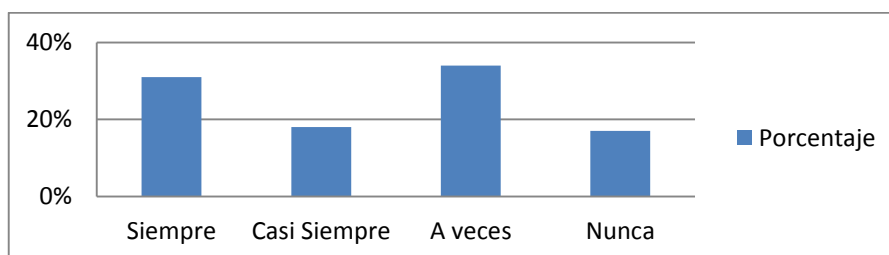
1.- ¿Considera Ud. que el estado emocional es un elemento importante en el período de rendimiento de exámenes?

Tabla Nro. 6

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 40 | 31% |
| CASI SIEMPRE | 23 | 18% |
| A VECES | 43 | 34% |
| NUNCA | 22 | 17% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10º EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico Nº 1



FUENTE: Estudiantes de 10º EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En un porcentaje relevante los estudiantes consideran que el estado emocional es significativo a la hora de rendir un examen. Además, se puede apreciar también que en un gran número responden que a veces es importante, por lo que es posible que al aspecto emocional no le dan el debido interés en el ámbito educativo.

Pregunta N°2

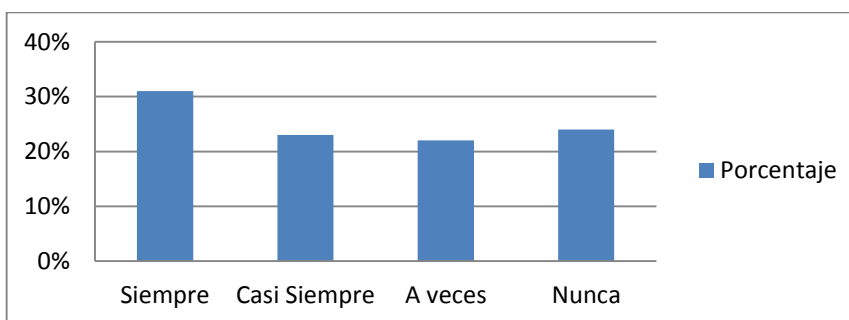
2.- ¿Al momento de realizar un examen Ud. identifica su estado emocional?

Tabla Nro. 7

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 39 | 31% |
| CASI SIEMPRE | 30 | 23% |
| A VECES | 28 | 22% |
| NUNCA | 31 | 24% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 2



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En un porcentaje significativo los estudiantes manifiestan que ellos tienen conciencia de lo que sienten durante el período de rendición de un examen; en cambio que una aproximada cuarta parte de los encuestados consideran que para ellos es difícil distinguir e identificar emociones, por tal motivo es probable que sea para ellos complicado identificar su estado emocional.

Pregunta N°3

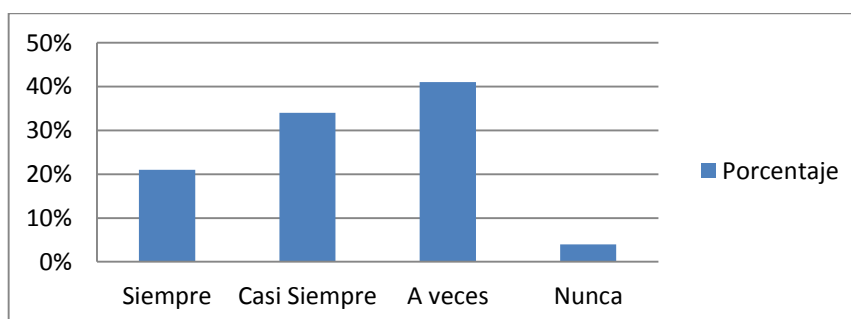
3.- ¿Continúa con su examen a pesar de las dificultades sin desanimarse?

Tabla Nro. 8

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 27 | 21% |
| CASI SIEMPRE | 43 | 34% |
| A VECES | 53 | 41% |
| NUNCA | 5 | 4% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 3



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Con respecto a los resultados obtenidos una cuarta parte de los estudiantes encuestados, dudan de poder tener el control de sus emociones y continuar con la labor que están realizando, con la probabilidad de desanimarse ante un posible obstáculo que puede ser de carácter emocional. Además que en un pequeño número afirman que pueden continuar con la realización de un examen.

Pregunta N°4

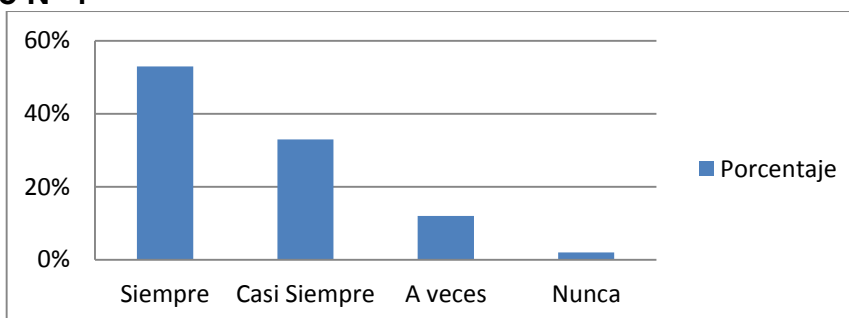
4.- ¿Organiza adecuadamente todo lo necesario antes de asistir a rendir un examen?

Tabla Nro. 9

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 68 | 53% |
| CASI SIEMPRE | 42 | 33% |
| A VECES | 15 | 12% |
| NUNCA | 3 | 2% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 4



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En base a los datos obtenidos, más de la mitad de los estudiantes expresan que son responsables con las cosas que tienen que hacer antes de presentarse a rendir un examen, tomando en cuenta que los estudiantes, dan la debida importancia sus calificaciones para posteriormente obtener logros académicos y ascender de curso, el factor que no está claro, es si los educandos toman en cuenta entre lo necesario para un examen, la parte emocional.

Pregunta N°5

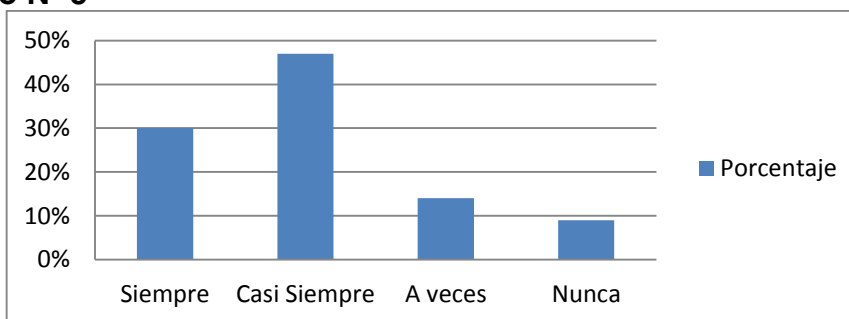
5.- ¿Al presentar un examen se siente preocupado/a o nervioso/a?

Tabla Nro. 10

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 39 | 30% |
| CASI SIEMPRE | 60 | 47% |
| A VECES | 18 | 14% |
| NUNCA | 11 | 9% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 5



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

El porcentaje casi de la mitad de estudiantes con respecto a la pregunta indican que ya sea por varios factores tienden a sentirse nerviosos frente a la rendición de un examen, puede deberse a lo importante que es este periodo para su avance en el aspecto académico, incluso para demostrar los aprendizajes obtenidos, por lo que es importante bajar los niveles de tensión de los estudiantes en este proceso durante su formación educativa.

Pregunta N°6

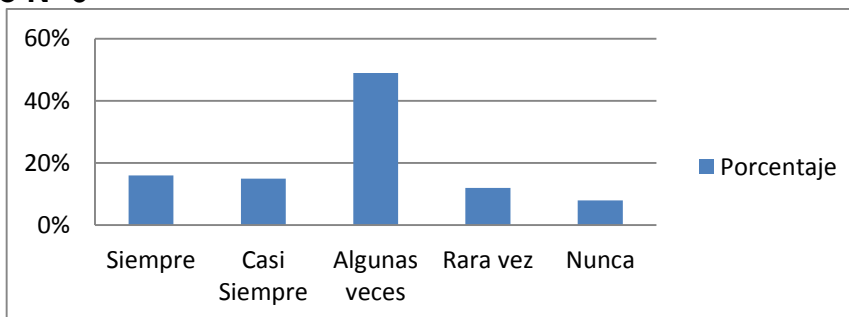
6.- ¿Ud. procura mantenerse tranquilo y sereno en el momento de rendir un examen?

Tabla Nro. 11

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 20 | 16% |
| CASI SIEMPRE | 19 | 15% |
| ALGUNAS VECES | 63 | 49% |
| RARA VEZ | 16 | 12% |
| NUNCA | 10 | 8% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 6



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

El porcentaje más alto frente a esta pregunta, que es aproximado a la mitad de encuestados indica que los estudiantes algunas veces hacen el intento de mantenerse serenos frente a la rendición de un examen, mientras que menos de una cuarta parte expresa que si pueden mantener la tranquilidad necesaria con el fin de desarrollar satisfactoriamente los exámenes; por lo que es importante para ellos conocerse para controlar las emociones y reacciones frente a determinados estímulos.

Pregunta N°7

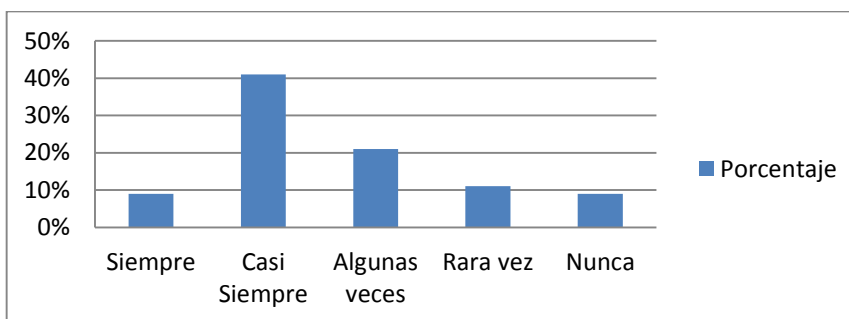
7.- ¿Procura Ud. mantener el control en situaciones estresantes y de presión como es en el caso de rendir un examen?

Tabla Nro. 12

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 12 | 9% |
| CASI SIEMPRE | 52 | 41% |
| ALGUNAS VECES | 27 | 21% |
| RARA VEZ | 14 | 11% |
| NUNCA | 23 | 18% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 7



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Se puede observar, que una cuarta parte de estudiantes casi siempre intentan mantenerse calmados frente a las situaciones que provocan estrés y ansiedad, pero es posible que no sepan las técnicas y estrategias adecuadas para controlar estas emociones que se consideran negativas al momento de dar un examen, y un porcentaje de menos de la tercera parte algunas veces se mantienen controlados, pero se confirma lo de la pregunta N°6 que se les es difícil controlar sus emociones.

Pregunta N°8

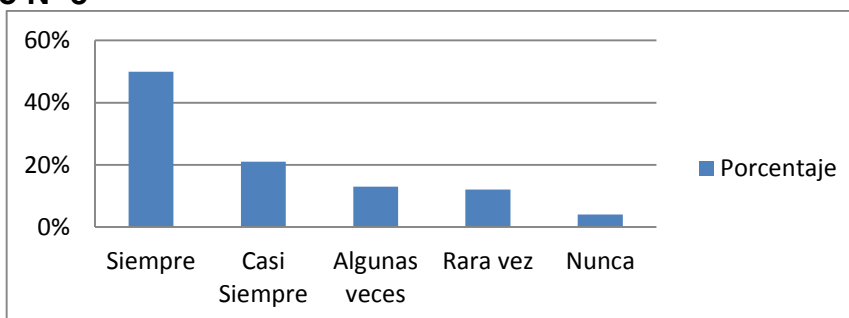
8.- ¿Manifiesta Ud. alegría al lograr realizar con éxito un examen?

Tabla Nro. 13

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 64 | 50% |
| CASI SIEMPRE | 27 | 21% |
| ALGUNAS VECES | 17 | 13% |
| RARA VEZ | 15 | 12% |
| NUNCA | 5 | 4% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 8



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Se identifica claramente que la mitad de estudiantes reconocen claramente la emoción de la alegría, puesto que al cumplir con los objetivos propuestos y desarrollar exitosamente los exámenes sienten esta emoción positiva, pero también hay un porcentaje que no siempre logran expresar su alegría, esto puede ser debido a las relaciones interpersonales dentro del aula, y escasa manifestación de sus emociones, mismas que son fundamentales en el desarrollo holístico del ser humano.

Pregunta N°9

9.- ¿Siente tristeza al no obtener las metas previstas durante la rendición de un examen?

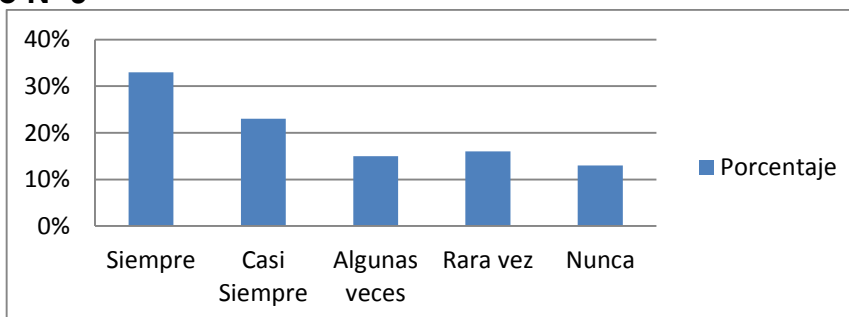
Tabla Nro. 14

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 42 | 33% |
| CASI SIEMPRE | 30 | 23% |
| ALGUNAS VECES | 18 | 15% |
| RARA VEZ | 21 | 16% |
| NUNCA | 17 | 13% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"

ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 9



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"

ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Se identifica que los estudiantes reconocen claramente la emoción de la tristeza; en un porcentaje de la tercera parte y elevado con respecto a los demás indicadores afirman que siempre que no logran obtener los objetivos planteados individualmente; es decir, no obtienen un resultado bueno en los exámenes tienden a sentirse tristes, por lo que es oportuno enseñar a controlar las emociones negativas.

Pregunta N°10

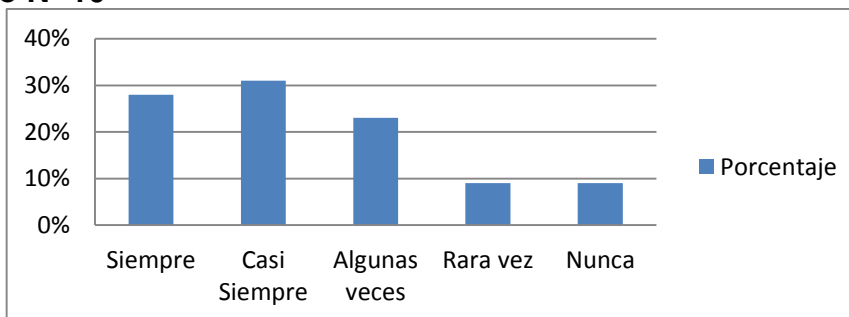
10.- ¿Las emociones conflictivas lo desequilibran o descontrolan?

Tabla Nro. 15

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 36 | 28% |
| CASI SIEMPRE | 39 | 31% |
| ALGUNAS VECES | 29 | 23% |
| RARA VEZ | 12 | 9% |
| NUNCA | 12 | 9% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 10



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Gran parte de los estudiantes asevera no tener el control necesario de sus emociones, y más aun cuando son negativas, razón por la cual se descontrolan y desequilibran emocionalmente, por el poco manejo de dichas emociones presentadas, lo que puede significar que frente a situaciones conflictivas, problemáticas o negativas, pierden el control de sus emociones, y esto puede perjudicar el desenvolvimiento en un examen quimestral.

Pregunta N°11

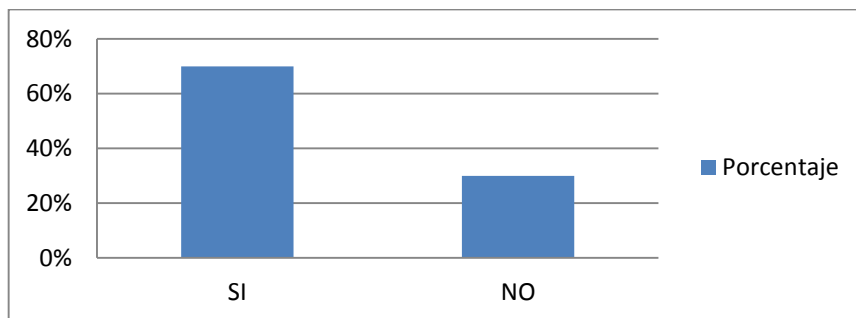
11.- ¿Si su estado emocional es negativo, afectan en la rendición de sus exámenes?

Tabla Nro. 16

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 89 | 70% |
| NO | 39 | 30% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 11



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Las tres cuartas partes de la población manifiesta estar conscientes que una emoción negativa puede influir significativamente en la rendición de un examen, entonces aquí lo importante de conocer y manejar las emociones adecuadamente y por ende mantener un equilibrio emocional para desempeñar de manera eficaz los exámenes, dando la debida importancia al aspecto cognitivo y al emocional.

Pregunta N°12

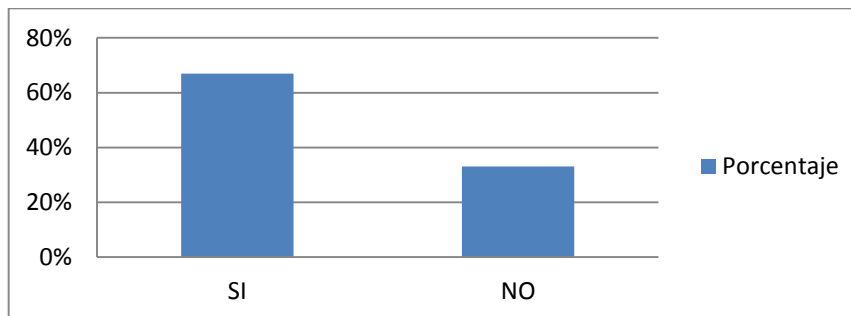
12.- ¿Siente Ud. que durante la realización de un examen tiene emociones que no le gustaría tener?

Tabla Nro. 17

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 86 | 67% |
| NO | 42 | 33% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 12



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

De los resultados obtenidos la cuarta parte de los estudiantes expresan tener emociones durante la realización de un examen que no les gustaría sentir, y es posible que estas puedan ser negativas y generen algún malestar impidiendo desempeñarse adecuadamente. Además, hay que tomar en cuenta que podría de alguna manera interferir en la rendición del examen.

Pregunta N°13

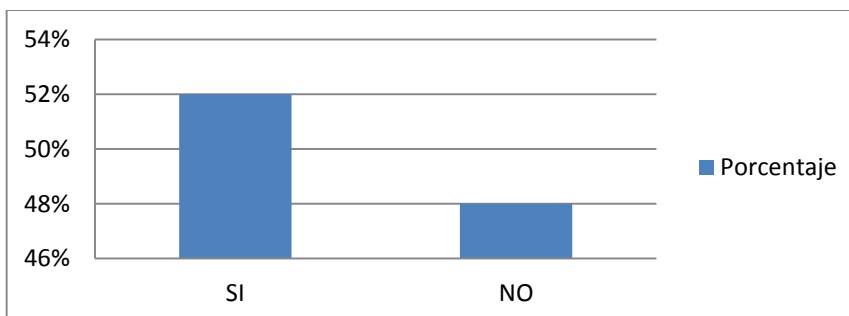
13.- ¿Tiene emociones que sospecha no poder controlar?

Tabla Nro. 18

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 67 | 52% |
| NO | 61 | 48% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 13



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En un porcentaje representativo que es más de la mitad de la muestra expresan que hay emociones de las cuales les es difícil de controlar, posiblemente no las reconocen en sí mismos completamente y por ende en los demás, por lo que se refleja la necesidad de contribuir con estrategias para poder conocer las emociones, tener control de las mismas, y desarrollar la inteligencia emocional.

Pregunta N°14

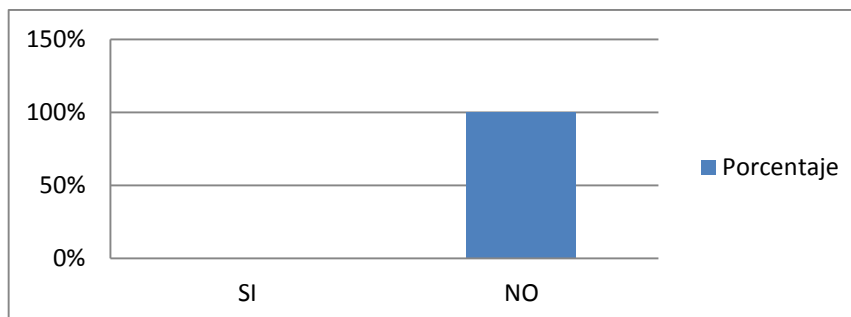
14.- ¿Conoce Ud. si en el colegio existe una guía metodológica que favorezca al reconocimiento y manejo de emociones?

Tabla Nro. 19

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 0 | 0% |
| NO | 128 | 100% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 14



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En la totalidad de las respuestas de los/las estudiantes expresan que dentro de la institución educativa no existe una guía metodológica, que pueda contribuir con estrategias al reconocimiento y manejo de las emociones, por lo que se puede evidenciar que la problemática está presente y que se requiere, el diseño de dicha guía.

Pregunta N°15

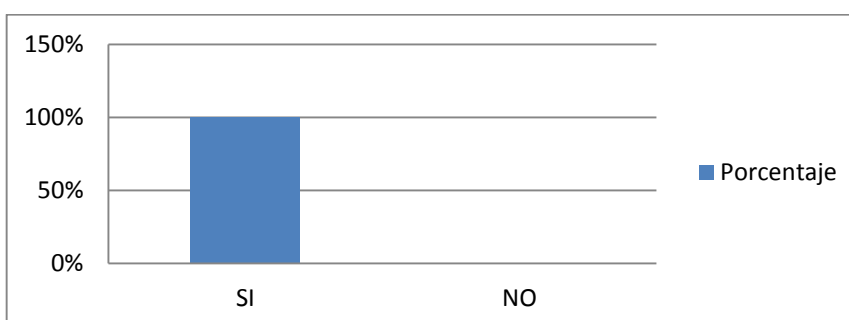
15.- ¿Cree Ud. que la construcción y socialización de una guía con estrategias para el conocimiento y manejo de emociones, aportaría en el buen desempeño de los exámenes?

Tabla Nro. 20

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 128 | 100% |
| NO | 00 | 00% |
| TOTAL | 128 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 15



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

La totalidad de la muestra de estudiantes afirman que es de vital importancia la creación y la socialización de una guía metodológica para mejorar el conocimiento y manejo de las emociones, y de esta manera contribuir a un adecuado equilibrio emocional frente a diversas situaciones, y en el caso de la investigación frente a los exámenes quimestrales, por lo que es factible y aceptado el diseño y socialización de esta propuesta.

4.2. ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS DOCENTES DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”

Pregunta Nº1

1. ¿Considera Ud. que el estado emocional es un elemento importante en el adecuado rendimiento de los exámenes de sus estudiantes?

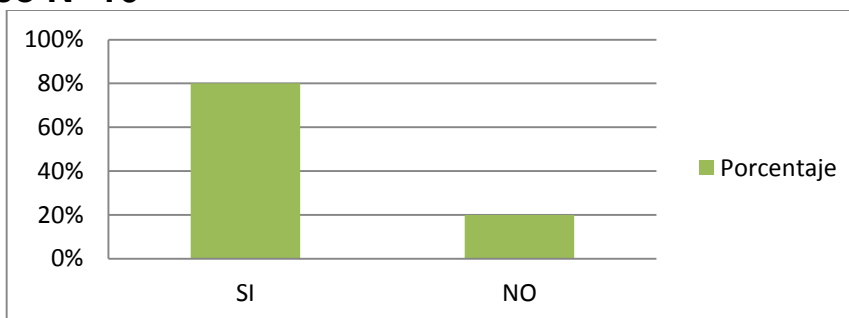
Tabla Nro. 21

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 8 | 80% |
| NO | 2 | 20% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10º EGB del Colegio Universitario “UTN”

ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico Nº 16



FUENTE: Estudiantes de 10º EGB del Colegio Universitario “UTN”

ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En un porcentaje significativo, superior a la de las tres cuartas partes del total de docentes encuestados, están de acuerdo en que el estado emocional en el que se encuentren sus alumnos, influye de manera significativa en el desarrollo y desempeño positivo de un examen quimestral. Por lo que es importante que el mismo este en un equilibrio, para la obtención de buenos resultados.

Pregunta N°2

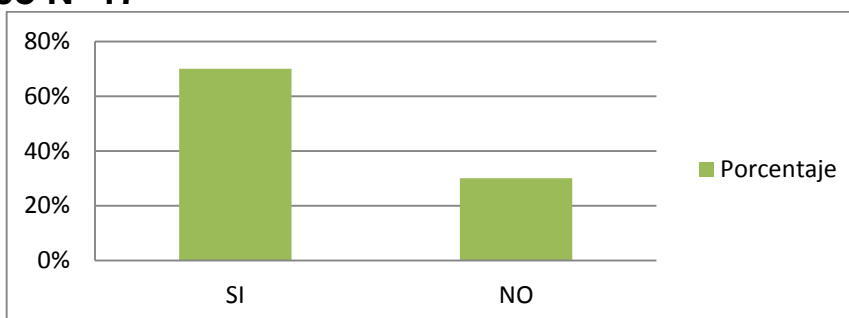
2. ¿Ud. identifica en sus alumnos rasgos físicos que demuestran desestabilidad emocional, en el momento que se toma un examen?

Tabla Nro. 22

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 7 | 70% |
| NO | 3 | 30% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 17



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Del total de docentes encuestados en su mayoría pudieron percibir que, sus estudiantes al momento de rendir un examen se muestran un tanto, presionados, preocupados, lo que se puede catalogar como emociones negativas, las que producen desestabilidad emocional que pueden incidir en el proceso de rendición de un examen y por ende en la obtención de un resultado positivo.

Pregunta N°3

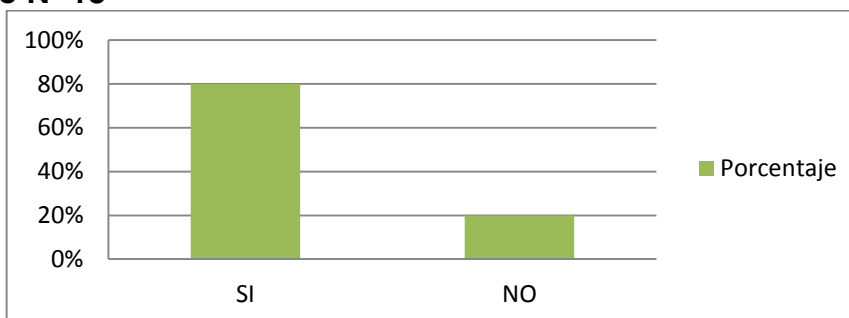
3. ¿Sus estudiantes se desaniman fácilmente frente a fracaso en los exámenes?

Tabla Nro. 23

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 8 | 80% |
| NO | 2 | 20% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 18



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Los docentes encuestados en su mayoría coinciden que sus estudiantes ante el fracaso en el desarrollo de un examen, con facilidad tienen emociones negativas y no pueden manejarlas. En los estudiantes generalmente existe la necesidad de obtener buenos resultados en los exámenes de finalización de cada quimestre, posiblemente tienen como objetivo avanzar en su nivel académico, y al no poder desarrollar esta evaluación de conocimientos adecuadamente, tienden a desanimarse.

Pregunta N°4

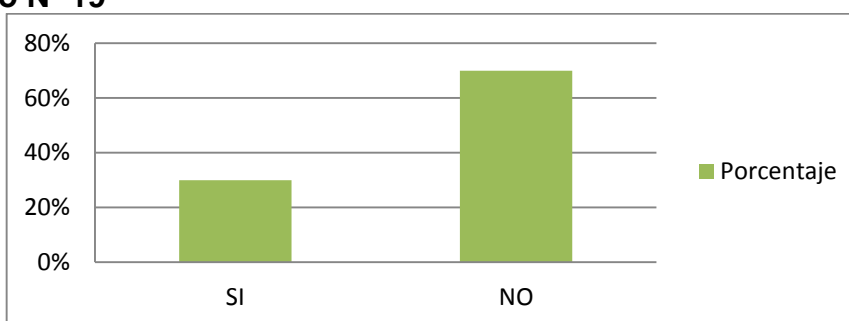
4. ¿Cree Ud. que sus estudiantes tienen una cultura de organización y preparación para rendir sus exámenes?

Tabla Nro. 24

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 3 | 30% |
| NO | 7 | 70% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 19



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Los resultados obtenidos, demuestran que los docentes consideran que en un porcentaje menor al de la mitad, los estudiantes muestran un grado de responsabilidad, para prepararse adecuadamente para la rendición de un examen, pero que en un porcentaje revelador, en su mayoría los estudiantes no se muestran organizados y preparados para rendir un examen. Por lo que se ve necesaria la guía metodológica, para la influencia en estas emociones y aspectos.

Pregunta N°5

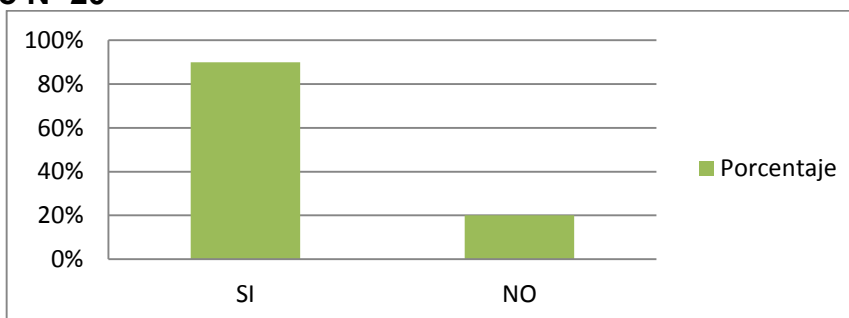
5. ¿Los/as chicos/as al presentarse a rendir un examen se muestran preocupados/as o nerviosos/as?

Tabla Nro. 25

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 9 | 90% |
| NO | 1 | 10% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 20



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En la tabla se puede observar que en un porcentaje casi del total de docentes, pueden afirmar que sus estudiantes se muestran nerviosos y preocupados ante la rendición de un examen de fin de quimestre, entonces expresan que la época de exámenes es un periodo particularmente estresante, en el que los estudiantes se ven enfrentados a exigencias desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole.

Pregunta N°6

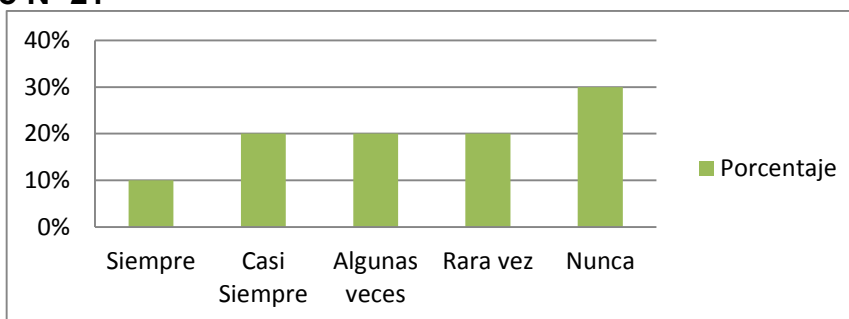
6. ¿Ud. considera que sus estudiantes se mantienen tranquilos y serenos en el período de exámenes?

Tabla Nro. 26

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 1 | 10% |
| CASI SIEMPRE | 2 | 20% |
| ALGUNAS VECES | 2 | 20% |
| RARA VEZ | 2 | 20% |
| NUNCA | 3 | 30% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 21



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Con los resultados expuestos en el gráfico se puede evidenciar que entre un rango normal y leve los estudiantes se mantienen tranquilos y serenos en el periodo de exámenes y que la tercera parte de los estudiantes se puede percatar que están intranquilos y ansiosos en este periodo académico dentro de la vida estudiantil. Lo que se muestra que este periodo, en un porcentaje moderado de estudiantes muestra escaso equilibrio de sus emociones.

Pregunta N°7

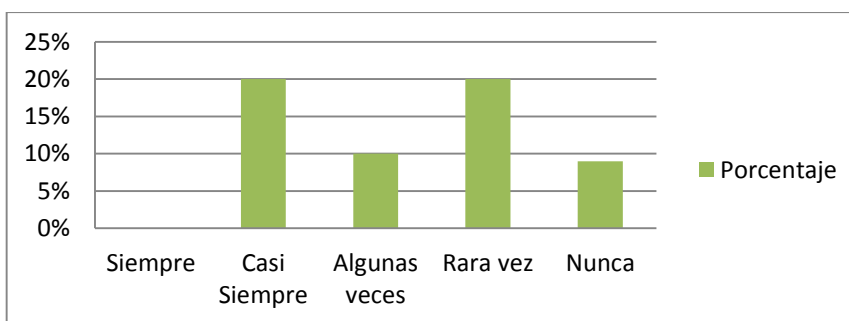
7. ¿Ud. como docente ha visualizado en sus estudiantes, un control de situaciones estresantes y de presión?

Tabla Nro. 27

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 0 | 0% |
| CASI SIEMPRE | 2 | 20% |
| ALGUNAS VECES | 1 | 10% |
| RARA VEZ | 2 | 20% |
| NUNCA | 5 | 50% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 22



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

En función a la información que revela la tabla, y los Señores/ras encuestados/as, podemos darnos cuenta que la mitad de los docentes de los décimos años de educación general básica confirman que para los estudiantes se les es difícil controlar las emociones ante una situación estresante, y que pueden estar bajo presión, por lo que confirma la problemática, con el fin de desarrollar en los estudiantes una inteligencia emocional, es decir el manejo y control de las mismas, para mantener un equilibrio emocional.

Pregunta N°8

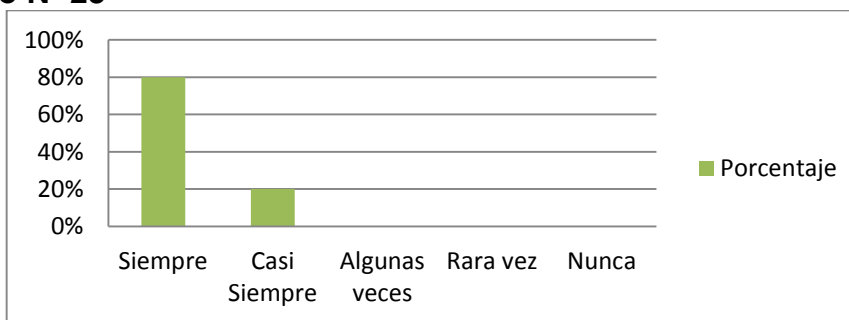
8. ¿Considera Ud. que una buena nota en los exámenes estimula al estudiante a sentirse alegre?

Tabla Nro. 28

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 8 | 80% |
| CASI SIEMPRE | 2 | 20% |
| ALGUNAS VECES | 0 | 0% |
| RARA VEZ | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 23



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Se puede identificar un porcentaje significativo, superior a la de las tres cuartas partes del total de docentes encuestados, que están de acuerdo en que un buen resultado en los exámenes quimestrales, sin variación de materia o asignatura, ayuda a que los estudiantes experimenten emociones positivas como es el caso de la alegría, lo cual está dirigido a un equilibrio y bienestar emocional.

Pregunta N°9

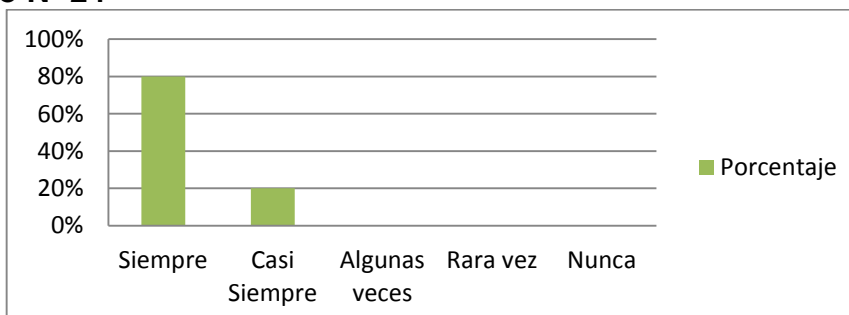
9. ¿Desde el punto de vista de Ud. como maestro cree que un mal resultado en los exámenes, influye negativamente en el estado emocional de sus estudiantes?

Tabla Nro. 29

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 8 | 80% |
| CASI SIEMPRE | 2 | 20% |
| ALGUNAS VECES | 0 | 0% |
| RARA VEZ | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 24



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Después de la aplicación de la encuesta a los docentes, se puede demostrar que los estudiantes ante un fracaso en los exámenes, van a experimentar emociones negativas, como por ejemplo la depresión, la tristeza, dado que no alcanza los objetivos planteados, y los resultados de aprendizaje necesarios para avanzar en su nivel académico. Aquí lo importante de aplicar las estrategias de un adecuado manejo y control de emociones, para mantener una inteligencia emocional en ellos.

Pregunta N°10

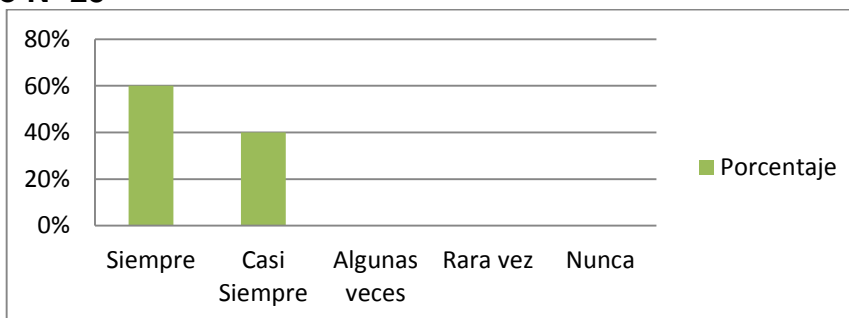
10. ¿Cree Ud. que si un estudiante está atravesando por un período conflictivo en su vida, puede perturbar su desempeño en el desarrollo de un examen?

Tabla Nro. 30

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|---------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 6 | 60% |
| CASI SIEMPRE | 4 | 40% |
| ALGUNAS VECES | 0 | 0% |
| RARA VEZ | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 25



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Los docentes coincidieron en que si un estudiante está atravesando por un período conflictivo en su vida, puede perturbar en su desempeño en el desarrollo de un examen, ya que sus pensamientos están dirigidos a otra situación que no es exactamente la de cumplir con los estándares de aprendizaje y rendir adecuadamente en un examen.

Pregunta N°11

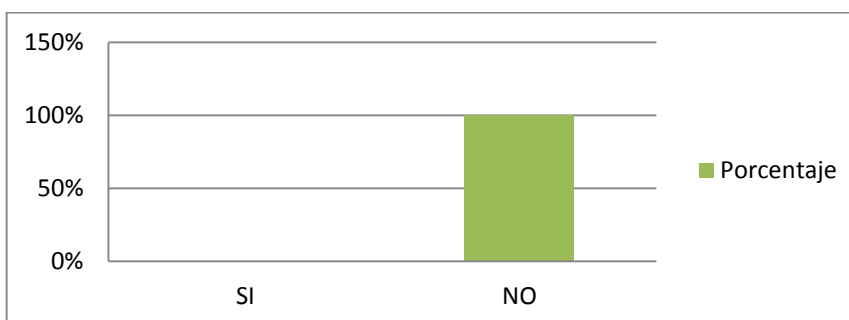
11. ¿Conoce Ud. si en la institución educativa existe una guía que favorezca al reconocimiento, y manejo de emociones de sus alumnos?

Tabla Nro. 31

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 0 | 00% |
| NO | 10 | 100% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 26



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

Los docentes encuestados, coinciden en su totalidad que en la institución educativa no existe una guía metodológica con estrategias para el reconocimiento, y manejo de emociones, por lo que es completamente factible el diseño de la misma, como propuesta para mejorar la situación problemática.

Pregunta N°12

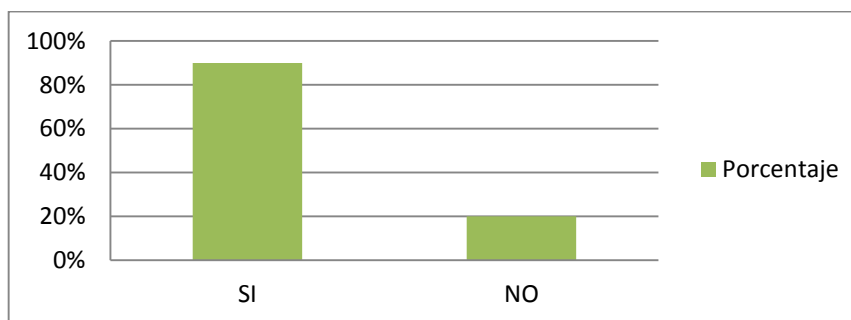
12. ¿Considera Ud. que sería necesario la implementación al ámbito educativo estrategias prácticas, para el manejo de emociones, durante el período de exámenes de sus alumnos?

Tabla Nro. 32

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 9 | 90% |
| NO | 1 | 10% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 27



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

La gran mayoría de docentes están de acuerdo en la implementación al ámbito educativo de estrategias prácticas, para el manejo de emociones, durante el período de exámenes de sus alumnos, puesto que puede contribuir al mejor resultado y desempeño en los mismos, ya que ayudara a mantener el equilibrio emocional de los estudiantes.

Pregunta N°13

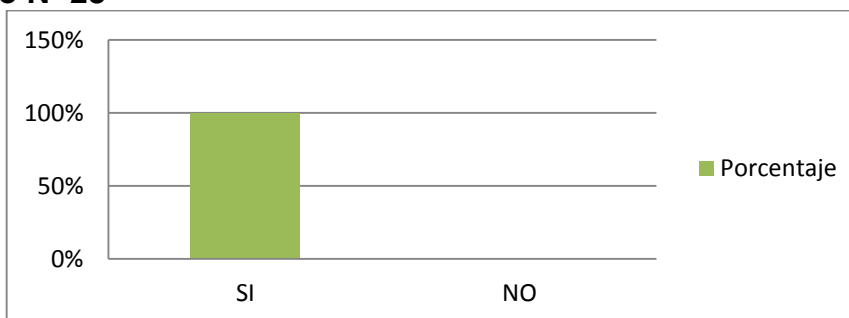
13. ¿Cree Ud. necesaria la construcción y socialización de una guía que contenga estrategias para el conocimiento y manejo de emociones, para un buen desempeño en los exámenes de sus alumnos?

Tabla Nro. 33

| INDICADORES | FRECUENCIA | PORCENTAJES |
|--------------|------------|-------------|
| SI | 10 | 100% |
| NO | 0 | 00% |
| TOTAL | 10 | 100% |

FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

Gráfico N° 28



FUENTE: Estudiantes de 10° EGB del Colegio Universitario "UTN"
ELABORADO POR: Karen Flores.

ANÁLISIS:

La totalidad de docentes de los décimos años de educación general básica, del Colegio Universitario "UTN", están de acuerdo en la construcción y socialización de una guía que contenga estrategias para el conocimiento y manejo de emociones, para el buen desempeño en los exámenes de sus alumnos, ya que consideran que es de gran ayuda para mantener un equilibrio emocional adecuado y un resultado positivo en estas evaluaciones de aprendizaje.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

A continuación se presentan las conclusiones derivadas de la investigación la cual permitió analizar la relación entre el equilibrio emocional y su incidencia en los exámenes quimestrales; resultados obtenidos a través de la aplicación de encuestas dirigidas a los/as estudiantes, y docentes de 10º Año de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN”:

- Los estudiantes y docentes investigados confirman que el estado emocional es un factor importante e influyente para la rendición de un examen y que mantener un equilibrio emocional frente a dicha situación, ayuda en el desarrollo y desempeño de los mismos. El estado emocional de los estudiantes, en período de rendición de exámenes quimestrales se encuentra inestable, es decir, el desequilibrio emocional está presente, en los actores investigados.
- La información recolectada arrojó resultados a favor de la investigación como contextualizar el tema de estudio, de igual manera para realizar la interpretación de datos obtenidos, además de facilitar la comprensión eficaz del problema que se maneja, ya que de esta manera contribuye al análisis, comprensión y resolución de la problemática.

- La guía didáctica es la respuesta más acertada frente a la problemática, puesto que tanto los docentes como estudiantes investigados, certifican que no hay una guía didáctica o material de apoyo que contribuya al conocimiento, y control de emociones frente a los exámenes.
- La socialización de la guía didáctica se efectuó con docentes y estudiantes, permitió dar una respuesta al problema y contribuir al conocimiento, y control de emociones y así mejorar los procesos académicos, y desarrollar la inteligencia emocional.

5.2. RECOMENDACIONES

Como resultado de la investigación, se considera conveniente presentar las siguientes recomendaciones:

1. Se recomienda a directivos, tutores, docentes y DCE proporcionen la importancia necesaria a lo que se refiere al equilibrio emocional, en el desarrollo de exámenes, y diseñar estrategias para dar una respuesta que contribuya a mejorar este problema.
2. Se recomienda a los directivos y maestros/as de la institución apoyarse en la información científica actualizada, para renovar constantemente contenidos que contribuyan a mejorar el conocimiento, manejo de emociones, en el desarrollo satisfactorio de los exámenes, puesto que, influye decisivamente en dichos procesos de aprendizaje.
3. Se recomienda aplicar la guía didáctica con talleres, a todos quienes son actores de la comunidad educativa, con el propósito de dar solución a la problemática planteada.

4. Se sugiere la socialización de la propuesta y el continuo seguimiento y monitoreo por parte del DCE para ayudar a mantener el control de emociones, y por ende contribuir a un adecuado equilibrio emocional, con el fin de facilitar los procesos académicos, como es el caso del desempeño exitoso de los exámenes.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.

EQUILIBRANDO LAS EMOCIONES ME DESEMPEÑO MEJOR, EN LA VIDA ESTUDIANTIL.

GUÍA DIDÁCTICA CON TALLERES QUE CONTENGAN ESTRATEGIAS PARA MANTENER UN ADECUADO EQUILIBRIO EMOCIONAL EN PERÍODO DE EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN”.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.

El equilibrio emocional es un elemento fundamental en el desempeño satisfactorio de un examen quimestral, especialmente para lograr metas y objetivos planteados, con un buen resultado.

A través de los resultados obtenidos y después del análisis e interpretación de los mismos, se pudo conocer que para los/as estudiantes se les es difícil afrontar a situaciones la cuales les provocan un estado de estrés, y que el manejo y control de emociones negativas frente a un fracaso en el examen, es un factor que incide en continuar con la realización de los exámenes, y que consecuentemente no logran realizarlos con efectividad y por ende no obtener un resultado satisfactorio.

Frente a esta situación es fundamental conocer las posibles estrategias para mejorar el manejo y control de emociones de los/as estudiantes, para que así se pueda fortalecer al mantenimiento de un equilibrio emocional adecuado, tomando en cuenta diferentes métodos que permitan este propósito, enfocándose en desarrollar la inteligencia emocional de cada uno de los estudiantes, y mejorar el desempeño académico en los exámenes; razones por las que presento la propuesta alternativa la que está basada en fundamentos teóricos, además lo que se quiere lograr por medio del desarrollo y aplicación de esta propuesta, es que todos quienes hacen parte de la comunidad educativa logren auto conocerse, reconocer e identificar las características comportamentales que tiene cada uno frente a diferentes estímulos son propias de las emociones.

Con ello fue posible detectar los estímulos que provocaron el desequilibrio emocional, y por medio de esta propuesta vez disminuir y controlar las emociones, para lograr un buen desarrollo y desempeño en los exámenes quimestrales, mismos que se aplican por los/as maestros de las diferentes asignaturas.

Esta guía didáctica con talleres beneficia directamente a los/as estudiantes de los 10º años de Educación General Básica de Colegio Universitario “UTN” de la ciudad de Ibarra, y a todos los actores de la labor educativa en general.

La realización y aplicación de esta guía didáctica fue factible debido a que es en beneficio para una mejora en el rendimiento educativo de los/as estudiantes pues mediante la aplicación de diferentes técnicas y métodos se pudo lograr mejorar el manejo y control de emociones frente a los

exámenes y que los/as chicos/as por ende desarrollen de manera satisfactoria y obtengan un resultado exitoso en el mismo. También se contó con el apoyo de las autoridades, docentes y los/as estudiantes de los 10º años de Educación General Básica de la institución.

6.3. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

6.3.1. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS

6.3.1.1. Teoría humanista

Según Richard J. Gerrig y Philip G. Zimbardo (2005) en su obra: “Psicología de la vida” manifiestan que: “La característica sobresaliente de todas las teorías humanistas es su énfasis en el impulso hacia la autorrealización la autorrealización es la lucha constante por lograr el propio potencial inmanente, es decir el desarrollo completo de las propias capacidades y talentos.” (pág. 451)

El propósito en el que se enfoca la Teoría Humanista es lograr que el ser humano y en el caso de esta propuesta los adolescentes se transformen en personas auto determinadas, que conozcan y reconozcan sus emociones y la de los demás ya que el lenguaje de las emociones es universal, que desarrollen iniciativas propias, que sepan colaborar con sus semejantes, convivir de manera adecuada, que manejen una personalidad equilibrada y un estilo de vida que les permita vivir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida, puesto que es aquí donde aprenden a partir de la experiencia.

Los representantes más destacados de esta teoría humanista, entre los que podemos mencionar esta Carl Rogers, Abraham Maslow, entre otros, estaban de acuerdo con que la conducta de cada individuo esta directamente impulsada por las tendencias personales, tanto las características innatas, como las aprendidas y adquiridas a lo largo de su vida, con el propósito de cumplir con la autorrealización mediante el desarrollo de habilidades y capacidades a su máximo potencial positivo. Entonces la teoría se enfoca directamente en el ser humano, puesto que es un ser capaz de tomar decisiones, de resolver problemas con destrezas emocional e intelectual.

La aspiración de cumplir con el objetivo de esta teoría que es la autorrealización, pone a consideración varios aspectos en los que se encuentra la necesidad de recibir aprobación, tanto personal como social, mas aun cuando la persona debe cumplir con ciertos compromisos para la aprobación. Este es el caso, en el que se puede asimilar esta información directamente a la propuesta, ya que los estudiantes requieren rescatar todas las áreas positivas del mismo, a explorar, para sacar a flote todas las potencialidades que posee, como la creatividad individual y la espontaneidad del individuo en el proceso de aprendizaje.

El perfil de ser humano que plantea la teoría supone que cada individuo es único como ser humano y concibe a este como un ser libre y creativo que reflexiona sobre el significado, responsabilidad y razón de ser de sus actos, donde el conocimiento, experiencia, y sentimientos lo diferencian de los demás.

6.3.2. FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

6.3.2.1. Teoría cognitiva

Según Kathleen Stassen Berger (2007) en su obra Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia dice: “La teoría cognitiva trajo consigo la comprensión de los procesos intelectuales y de cómo nuestros pensamientos y creencias afectan cada uno de los aspectos de nuestro desarrollo”.(pag.58)

Esta teoría posee temas centrales como son el pensamiento el recuerdo y el análisis de todo lo que rodea al ser humano además de enfocarse en el aprendizaje en función de la manera como se organiza; en esta investigación el estudiante como responsable activo de su propio aprendizaje, y adquisición de conocimiento, donde el docente es un profesional con creatividad quien planifica experiencias, basándose en estrategias que le permitan al estudiante aprender.

El objetivo de esta teoría es que el estudiante logre aprendizajes significativos de toda vivencia y de su experiencia, para conseguir su desarrollo integral y pueda desenvolverse eficientemente dentro de la sociedad, y ante diversas situaciones que interrumpen su armonía emocional, es decir busca formar un perfil de estudiantes creativos, activos, y con estrategias cognitivas para aprender a aprender que le ayuden a desenvolverse en la vida diaria.

Esta teoría inserta las experiencias pasadas y la nueva información adquirida en el desenvolvimiento cognitivo y afectivo del adolescente,

puesto que al lograr el aprendizaje se producen cambios en los esquemas mentales del individuo, donde él se convierte en el protagonista, organizador y creador de su propio aprendizaje mientras que el docente cumple su papel de guía, que contribuye a este proceso.

6.3.3. FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS

6.3.3.1. Teoría Histórica cultural de Lev Vigotsky

Según Pinaya Flores Víctor B. (2005) en su obra *Constructivismo y prácticas de aula en Caracollo* dice: **“en la teoría socio-histórica de Vigotsky, las funciones psicológicas superiores (es decir, las funciones específicamente humanas como: la estructura de la percepción, la atención voluntaria y la memoria voluntaria, los afectos superiores, el pensamiento, el lenguaje, la solución de problemas) se originan en el plano social y cultural, en donde el sujeto desarrolla sus actividades.”(pag.40)**

Vigotsky en su enfoque histórico cultural concibe que el componente social juega un papel muy importante en el desarrollo del individuo, afirmando que el ser humano es un ser enteramente social, y que al relacionarse con otros, y comunicarse con ellos, influye de manera directa en su desarrollo. El aprendizaje se forma mediante la interacción social, y es mejor en situaciones donde haya participación grupal, es decir en el medio social donde el sujeto se desarrolla.

La propuesta de investigación se basa en esta teoría puesto que Vigotsky menciona en estas dos zonas, que están presentes en la adquisición, de nuevos conocimientos del individuo, y en el desarrollo del mismo. La zona de desarrollo próximo en el caso de la propuesta es

cuando los alumnos reciben la información que se le propone en los talleres para mejorar el manejo y control de sus emociones, es necesario que sepan comprender los conceptos recibidos, al igual que en la zona de desarrollo potencial; se hace referencia al docente quien es el guía para que el alumno logre mantener un equilibrio emocional.

En la difusión de la propuesta fue eficaz, realizarla de manera colectiva y se apoya de esta teoría, ya que el aprendizaje social más efectivo que el individual, los estudiantes al relacionarse, observar, y reconocer las emociones en él y en los demás, contribuye al conocimiento, manejo y control de sus emociones, y así mantener un equilibrio emocional adecuado y armónico, en las distintas situaciones académicas.

6.3.4. FUNDAMENTOS SOCIOLOGICOS

6.3.4.1. Teoría socio-crítica.

Según Peña Acuña Beatriz (2011) en su obra Métodos científicos de observación en Educación dice: “El enfoque socio-crítico recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y alteración del orden existente, en función de criterios de “emancipación” y concienciación.” (pag.24)

Este enfoque pedagógico socio crítico posee como finalidad desarrollar la manera de aprender en los educandos; puesto que, el aprendizaje de la teoría se fundamenta en la experiencia, el estudiante pone en práctica su conocimiento intelectual, socio-afectivo, e interrelaciona sus propósitos, cognitivos y actitudinales, para que de esta manera se genere en ellos una conciencia crítica, analítica y reflexiva, así

desarrolla y defiende su criterio con argumentos, el que se forma de acuerdo al contexto del individuo.

En la propuesta de investigación se toma en cuenta esta teoría ya que el interés de esta es, potenciar las capacidades de los seres humanos, y básicamente se basa en la relación existente entre educación y sociedad, entonces los talleres de la guía didáctica son una estrategia en la que se pone en práctica el conocimiento adquirido, en donde los alumnos son los actores directos del aprendizaje, y son ellos quienes adquieren el conocimiento, siendo seres autónomos, capaces que concientizan sobre el conocimiento manejo y control de sus emociones; el propósito es mantener un equilibrio emocional, conociéndose individualmente, y evidenciar las emociones de manera colectiva.

6.4. OBJETIVOS:

6.4.1. Objetivo General

Desarrollar un adecuado equilibrio emocional frente a la realización de los exámenes, en los estudiantes de 10º año de educación general básica del Colegio Universitario “UTN”.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Proponer talleres con estrategias para auto conocerse y controlar las emociones frente a situaciones que están cargadas de presión que provoquen desestabilización emocional.

- Aplicar las estrategias activas diseñadas en la propuesta para mejorar el conocimiento y manejo de emociones, y por ende el rendimiento académico en los exámenes de los/as estudiantes de 10º año de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN”.

6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

La propuesta se llevó a cabo en el Colegio Universitario “UTN” anexo a la Universidad Técnica del Norte en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, en la calle Luis Ulpiano de la Torre.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TITULO DE LA PROPUESTA:

EQUILIBRANDO LAS EMOCIONES ME DESEMPEÑO MEJOR, EN LA VIDA ESTUDIANTIL.

GUÍA DIDÁCTICA CON TALLERES QUE CONTENGAN ESTRATEGIAS PARA MANTENER UN ADECUADO EQUILIBRIO EMOCIONAL EN PERÍODO DE EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN”.

AUTORA: Karen Flores Yépez.

TUTOR: Msc. Rolando Jijón L.

***GUÍA DIDÁCTICA CON TALLERES
QUE CONTENGAN ESTRATEGIAS PARA
MANTENER UN ADECUADO EQUILIBRIO EMOCIONAL
EN PERÍODO DE EXÁMENES***



<http://thumbs.dreamstime.com/z/manos-pintadas-coloridas-29238739.jpg>

***¿CÓMO MANTENER UN EQUILIBRIO
EMOCIONAL ADECUADO?***

***Bienvenidos/as
A nuestro universal mundo de las emociones***

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

TALLER Nº 1

“CONOCE Y RECONOCE LAS EMOCIONES”

TALLER Nº 2

“EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS, TÚ ELIGES”

TALLER Nº 3

“AUTOCONTROL, MANEJO DE VIDA”

TALLER Nº 4

“INTELIGENCIA EMOCIONAL, PARA VIVIR POSITIVAMENTE”

TALLER Nº 5

”APRENDIENDO A EQUILIBRAR MIS EMOCIONES”

TALLER Nº 6

“EL PODER DEL PENSAMIENTO, DEPENDE DE MI”

TALLER Nº 7

¿CÓMO PUEDO REDUCIR LA TENSION QUE SIENTO?

TALLER Nº 8

“LIBERANDO AL CUERPO DEL ESTRÉS”

TALLER Nº 1

“CONOCE Y RECONOCE LAS EMOCIONES”



<http://1.bp.blogspot.com/->

k0dNSyeVCF8/UxhBK0wjasl/AAAAAAAAAvY/STWmPStH028/s1600/1+002.jpg

VAMOS A LOGRARLO..!

1. OBJETIVO:

- Ejercitar habilidades de autoconocimiento sobre las emociones, e identificarlas de manera individual y grupal, y así descubrir las bases teóricas de una emoción.
- Favorecer al reconocimiento de emociones, mediante expresiones faciales y corporales, para comprenderlas.



<https://sites.google.com/site/evaluacionenes/unidad-ii>

2. CONTENIDO CIENTÍFICO

2.1 Concepto de emoción

Según RedortaJosep,ObiolsMeritxell, Bisquerra Rafael(2006) en su obra “Emoción y Conflicto aprenda a manejar las emociones” dice:

El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe al mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor. Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1.- Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2.- Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.

De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.(Bisquerra, 200, pag.61).

Las emociones nos dicen que hechos son verdaderamente importantes para nuestra vida. Existen múltiples aspectos que considerar en las emociones. Entre los más importantes están que la emoción es:

1. Un estado afectivo subjetivo: en este sentido las emociones nos afectan de manera individual y hace que nos sintamos rabiosos o felices.
2. Una respuesta biológica: hablamos de reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para una acción adaptativa al entorno.
3. Un aspecto funcional: igual que el hambre y la sed tienen una función en el equilibrio fisiológico, la emoción del miedo nos prepara para huir del peligro, y lo mismo, aunque con distinta finalidad, puede decirse del resto de emociones.
4. Un fenómeno social: en cuanto que las emociones se expresan, siquiera de forma no verbal, constituyen comunicación y, por tanto, se orientan hacia la interacción con los demás.

Componentes de la emoción

- ◆ El *neurofisiológico* se manifiesta en respuestas como la taquicardia, la sudoración, la vasoconstricción, la hipertensión, el tono muscular, del rubor, la sequedad de boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, la respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar.
- ◆ La observación del *comportamiento* de un individuo puede inferir que tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo, los movimientos del cuerpo, etc. Aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional.
- ◆ El componente cognitivo o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre.(pag.23-27).

3. METODOLOGÍA

- Aprendizaje por reconocimiento.
- Observación directa y activa.
- Trabajo individual y grupal



[http://2.bp.blogspot.com/-](http://2.bp.blogspot.com/-VqRlrpmrQ3w/Ucu8Ehav8XI/AAAAAAAAAFg/MKqDz5yWenM/s1600/modalidad22.jpg)

[VqRlrpmrQ3w/Ucu8Ehav8XI/AAAAAAAAAFg/MKqDz5yWenM/s1600/modalidad22.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-VqRlrpmrQ3w/Ucu8Ehav8XI/AAAAAAAAAFg/MKqDz5yWenM/s1600/modalidad22.jpg)

4. ACTIVIDADES

- ◆ Para empezar convocaremos, a que todos se pongan de pie en un círculo, en el centro del aula.
- ◆ Dinámica: Emociones por escrito.

Fase 1: conectar con nuestras emociones.

El facilitador (docente) hace las siguientes indicaciones. Les dice que cierren los ojos y la única consigna será estar en completo silencio.

Les dirá lo siguiente: "Piensen donde estaban hace un año (tiempo de inicio de periodo académico), el primer día de clases en el que empezaron este ciclo, ¿Por qué decidieron venir aquí?, ¿a quién conocieron primero?, ¿qué recuerdan de aquellas personas? Ahora, abrir los ojos, empezar a moverse por la clase, mírense, ¿Cómo son ahora?, ya no son unos desconocidos, ahora son compañeros, amigos, ¿Qué sienten con ese cambio?

Ahora cada vez que se crucen con uno de sus compañeros, les pueden dedicar unos segundos de atención: una mirada, un beso, una caricia, un abrazo, etc. Y después, sigan caminando. Les dirán que poco a poco se vayan despidiendo y pedir que se sienten en asamblea nuevamente.

Fase 2: dibujo mis emociones.

Explicación de lo que van a hacer: Poner las cajas de colores repartidas por el centro, después se les da una hoja a cada uno y pedirles que, por un lado de la hoja, nos hagan un dibujo sobre cómo se sienten en este momento y que le pongan un título, por la parte de detrás de la hoja les pediremos que pongan su nombre. Conforme vayan acabando irán dejando su dibujo hacia arriba en el suelo.

Fase 3: expresar los afectos por escrito.

Se les dará un lápiz y se invita a pasear por la clase y observar cada dibujo y una vez observado que le den la vuelta al dibujo, lean el nombre de la persona que lo ha hecho y le expresen su afecto por escrito, puede ser un deseo, algo que les guste mucho de esa persona, en definitiva aquello que sientan.

Se indica que poco a poco vayan acabando de escribir y vuelvan a sentarse delante de su dibujo sin tocarlo.



<http://previews.123rf.com/images/sbego/sbego1209/sbego120900021/15311996-Tarjeta-para-la-educaci-n-Aprender-a-escribir-dibujar-leer-y-jugar-Foto-de-archivo.jpg>

Fase 4

Como ya están sentados en asamblea, se les explica que tenemos contar que se pudo observar y percibir en cada uno y en los demás. Respetando el turno de palabra .Dejaremos que cada una diga lo que quiera, y cuente aquello que ha sentido, y ha observado si quiere decirle algo a alguien, abrazar, dar un beso a alguien o todo aquello que surja.

Para finalizar despediremos la dinámica. (Mateu, 2008)

- ◆ El docente presentará tarjetas de imágenes con las diferentes expresiones faciales de las emociones universales como son: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, entre otras. A los alumnos y pedirá que identifiquen que tipo de emoción es, mediante una lluvia de ideas.
- ◆ Dará una explicación de lo que es la emoción y detallará la denominación de cada una.
- ◆ Se pedirá que se pongan en parejas y que mediante el lenguaje no verbal expresen la emoción más relevante de los últimos días.
- ◆ Se pedirá que cada uno dibuje la emoción percibida en su compañero.
- ◆ Para posterior mente que cada uno describa a su compañero, y que el alumno que fue descrito confirme la emoción que intentó describir.
- ◆ Finalmente, pedir que escriban el tipo de emoción en la hoja y el nombre de su compañero.



<http://us.123rf.com/400wm/400/400/teneressa/teneressa1204/teneressa120400009/132012>
 46-conjunto-de-gestos-hombre-de-dibujos-animados.jpg

5. RECURSOS

- ✓ Hojas de papel bond (dos hojas por cada persona que realice la dinámica).
- ✓ cajas de ceras de colores.
- ✓ Lápices.
- ✓ Recursos humanos: Facilitador, estudiantes, maestros/as.
- ✓ un aula amplia.

6. EVALUACIÓN

La evaluación se realizará mediante un cuestionario.

Responda la opción más acertada que percibió de sus alumnos.

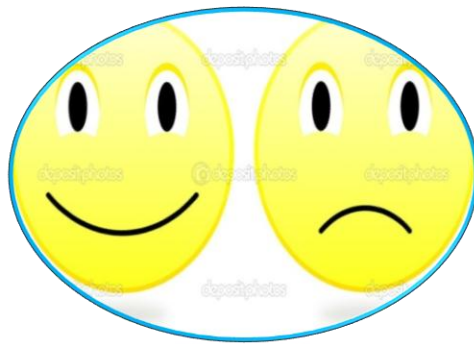
| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|---|----------|--------------|---------|-------|
| FRECUENCIA | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿Identifican el gesto facial de la emoción que expresa su compañero? | | | | |
| ¿Conoce y reconoce la emoción que él siente? | | | | |
| ¿Reconocen las emociones en los demás? | | | | |
| ¿Los alumnos identifican las emociones? | | | | |
| ¿Considera que fue de ayuda que los adolescentes compartan con los demás sus emociones? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 2

"EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS, TÚ ELIGES"



http://static7.depositphotos.com/1034896/750/v/950/depositphotos_7506140-Collection-of-smiles.-Vector-illustration..jpg

1. OBJETIVO

- Desarrollar las habilidades de autoconocimiento sobre la expresión de emociones positivas y negativas en los alumnos, con el fin de auto educarse emocionalmente.

2. CONTENIDO CIENTÍFICO

Las emociones positivas y negativas

Según Carr Alan (2007) en su obra "Psicología positiva la ciencia de la felicidad dice: Según Martin Seligman (2002), las emociones positivas y negativas se pueden distinguir en la medida en que nos preparan para realizar transacciones, ganar-perder o ganar-ganar, o juegos de suma o cero y de suma no cero. Desde el punto de vista de la evolución, emociones negativas como el miedo o la ira son nuestra primera línea de defensa contra las amenazas. Por ejemplo, el miedo y la ira nos avisan de un peligro probable o un daño inminente.

Emociones negativas.

Las emociones negativas conservan nuestra atención en el origen de la amenaza y nos movilizan para luchar o escapar. Las emociones negativas nos preparan para juegos de suma cero donde hay un ganador y un perdedor y donde la cantidad de a perder o a ganar es la misma, por lo que no se obtiene un beneficio neto de la transición. De ahí la expresión juego de suma cero.

Emociones positivas.

Emociones positivas como el placer o la satisfacción nos dicen que está sucediendo algo bueno. Las emociones positivas expanden nuestra atención y nos hacen ser conscientes del entorno físico y social más amplio. Esta atención expandida nos prepara para que estemos abiertos a nuevas ideas y prácticas y seamos más creativos que de costumbre. (pag.35).

Como disfrutar una vida emocional sana.

Según Navarro Arias Roberto (2007) en su obra: "Como resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta: técnicas psicoterapéuticas que tu puedes usar" dice: en el primer nivel de 3 competencia emocional, las personas tienen libre acceso a sus emociones y sentimientos, que son una fuente importante de información intuitiva acerca del universo y de las personas que les rodean. En otro nivel más avanzado, aprendan a controlar y expresar sus sentimientos, los mismos que a tolerar los de los demás individuos. En el nivel más profundo se empeñan por adquirir un conocimiento comprensivo del propio campo de conciencia emocional, para salir de sus estados emocionales negativos y cultivar los positivos.

Como parte muy importante del desarrollo personal, a usted le conviene controlar las reacciones emocionales que le impulsan a la depresión, a la angustia o a la violencia. Si las deja correr sin ningún freno, terminarán por enfermarlo(a) y dañara de manera irreparable a las personas que lo rodean, en particular a los niños. Algunas emociones y sentimientos son apropiados en ciertas circunstancias, pero otras no lo son. (pag.35)

3. METODOLOGÍA

- Aprendizaje visual y auditivo.
- Trabajo grupal.



http://st2.depositphotos.com/1037178/5417/v/450/depositphotos_54175593-Cute-Boy---Vector-Character-Cartoon-Illustration.jpg

4. ACTIVIDADES

- ◆ Se inicia con la dinámica :Explosión del animador

El instructor o el docente aprovecha el debate o la discusión sobre un tema cualquiera, y lo detiene, de improviso, y dice con energía: "¡Ustedes no están interesados lo suficiente! Estoy enfermo y cansado de ver ese comportamiento, ese desinterés. En caso de que no lo hagan con mayor seriedad, ¡interrumpo, ahora mismo, este debate!"

II. El grupo, así desconcertado repentinamente, manifestará reacciones que pueden ser de aprobación y sobre todo de reprobación de esa actitud violenta del instructor.

III. Momentos después, el instructor, ya calmado y tranquilo, dirá que estaba dramatizando con el propósito de ver las reacciones de los miembros del grupo.

IV. Solicitará a los participantes que manifiesten sus reacciones de temor, de culpa y de inocencia, frente a la explosión del instructor. (Sosa, 2009)



<http://us.123rf.com/450wm/norwayblue/norwayblue1308/norwayblue130800004/21572649-mujer-profesor-gui-o-con-puntero-stick-file-contiene-gradientes-herramienta-de-mezcla.jpg?ver=6>

- ◆ Terminada la dinámica, se realizará una exposición sobre el tema: emociones positivas y negativas.
- ◆ Dependiendo del número de estudiantes se conforman cinco grupos de trabajo.
- ◆ Se entregará un documento en el que conste el tema tratado.
- ◆ Y se pedirá Responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué son las emociones positivas? Y sus características.
 - ¿Qué son las emociones negativas? Y sus características.
 - ¿Es adecuado expresar mis emociones sin importar el lugar donde me encuentre?
- ◆ El jefe de cada grupo expondrá al grupo en general las respuestas, y a que conclusiones llegaron.



http://png.clipart.me/graphics/previews/636/background-with-cute-cartoon-kids_63643048.jpg

5. RECURSOS

- ✓ Hoja por grupo
- ✓ Esteros.
- ✓ Recursos humanos: Facilitador, estudiantes, maestros/as.
- ✓ un aula amplia.



http://st2.depositphotos.com/1037178/5417/v/450/depositphotos_54175593-Cute-Boy---Vector-Character-Cartoon-Illustration.jpg

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|--|----------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿La conducta del docente provocó emociones positivas en los estudiantes? | | | | |
| ¿La conducta del docente provocó emociones negativas en los estudiantes? | | | | |
| ¿Los estudiantes no son autónomos, y se dejan llevar por la expresión de emociones de los demás? | | | | |
| ¿Los estudiantes comprendieron que las emociones positivas o negativas, están presentes en cada situación cotidiana y que es importante auto conocerse y educarse? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 3

"AUTOCONTROL, MANEJO DE VIDA"



http://st.depositphotos.com/1793489/3248/v/950/depositphotos_32484223-Cartoon-faces-with-emotions.jpg

TODO DEPENDE DE CADA UNO... CONTROLARSE ES DIVERTIDO

1. OBJETIVO

- Incentivar a un adecuado control de las emociones personales, para mantener una conducta adecuada en los / las adolescentes.

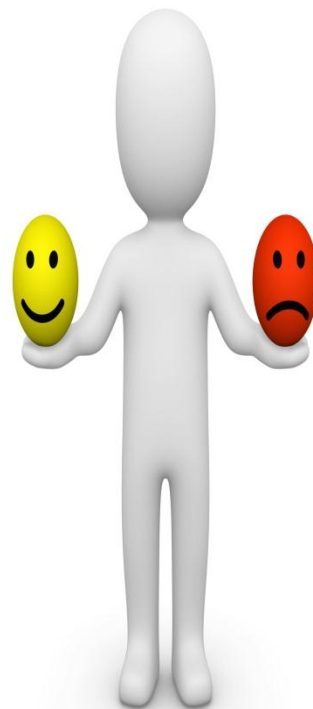
2. CONTENIDO CIENTIFICO

Control de las emociones

Según Sperling Abraham Paul (2004) en su obra: "Psicología simplificada" dice: es evidentemente innecesario someterse a una lobotomía para evitar los perjudiciales efectos de la emoción descontrolada. No hace falta eliminar las emociones si se pueden controlar.

Algunas reglas para el control de la emoción.

- ◆ La primera es hacer frente a la emoción. La persona que alardea de no tener miedo ante el peligro, duplica su carga de temor. No solo teme el verdadero peligro sino que teme que se le descubra ese temor. Estas fuentes adicionales de emoción pueden evadirse dando la cara al hecho de que se tiene miedo o se siente ira.
- ◆ La segunda regla es reinterpretar la situación si ello es posible. Una emoción es el producto de una interpretación. No es un estímulo en si mismo sino un estímulo-interpretación que provoca la reacción emocional.
- ◆ La mejor manera de resolver una situación emocional es desarrollar una práctica que sea directamente apropiada para corregir la condición provocadora.
- ◆ Este consejo nos lleva a una regla final para el control de emociones: practicar para enfrentarse a los problemas. (134-135).



<http://www.kelifestyle.com/wp-content/uploads/2013/11/emociones.jpg>

3. METODOLOGÍA

- Aprendizaje visual y auditivo.
- Trabajo grupal.



http://st2.depositphotos.com/1037178/5417/v/450/depositphotos_54175593-Cute-Boy---Vector-Character-Cartoon-Illustration.jpg

4. ACTIVIDADES

- Dinámica : EXPRESANDO IRA

. I. El instructor distribuye cuatro tiras de papel, un esférico y una tira de cinta adhesiva a cada quien.

II. El instructor indica a los participantes que se les darán cuatro oraciones para completar, una a la vez, y que tendrán que escribir la primera respuesta que les venga en mente, sin censurarla o modificarla. Les advierte de escribir sus respuestas con claridad en el papel, para que los demás las puedan leer.

II. El instructor lee las siguientes cuatro oraciones, una a la vez dando tiempo para que cada participante pueda responder. Ya que cada oración se haya leído, Y esté cada respuesta formulada, pide a cada participante, pegar la tira de papel sobre su pecho. 1. Me enojo cuando los demás 2. Siento que mi enojo es... 3. Cuando los demás expresan su enojo hacia, me siento... 4. Siento que el enojo de los demás..

IV. El instructor forma grupos más pequeños de aproximadamente seis participantes y les pide que discutan las experiencias. Se sugiere que se centren en el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el grupo. Se les motiva, para que den retroalimentación a los demás, hasta donde las respuestas de cada individuo hacia la ira, puedan parecer consistentes.

V. Se comparten generalizaciones con el grupo entero. El instructor puede platicar de diversos acercamientos, sobre la respuesta a la ira, en situaciones interpersonales. (Sosa, 2009)

- Se pedirá a los participantes manifestar su sentir, al momento de realizar esta dinámica.
- El animador valorará si los asistentes han participado, en la expresión de sus emociones.
- No se trata de exhibir capacidades, sino de expresar emociones, y para concluir se pedirá conclusiones.



<https://psicovalencia.files.wordpress.com/2014/01/images-8.jpg>

5. RECURSOS



- ✓ Esferos
- ✓ Tiras de papel
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Recursos humanos:
Facilitador,
estudiantes,
maestros/as.
- ✓ un aula amplia.

http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758548368.jpg

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|--|----------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿Se puede dar un cambio de actitud de los adolescentes aportando con estos conocimientos? | | | | |
| ¿La manifestación de emociones ayuda a concientizar en los estudiantes sobre su autocontrol? | | | | |
| ¿Es necesario que los adolescentes compartan con los demás sus emociones? | | | | |
| ¿Mediante estos talleres se fomenta el autocontrol de emociones en los adolescentes? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 4

"INTELIGENCIA EMOCIONAL, PARA VIVIR POSITIVAMENTE"



<http://www.calatayud.es/admin/resources/actividades/fotos/114/800x600/Conoce-y-maneja-tus-emociones.jpg>

¿SABES CUÁL ES LA LLAVE DEL ÉXITO? ¡LA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA VIDA!

1. OBJETIVO

- Enseñar a los estudiantes la mejor manera de manejar las emociones a través de estrategias expuestas en los diferentes talleres y actividades grupales, para inculcar a la inteligencia emocional como forma de vida, y dentro del aula.

2. CONTENIDO CIENTIFICO

Según Navarro Arias Roberto (2007) en su obra: Como Resolver Tus Problemas Emocionales Sin Acudir A un Terapeuta: Técnicas Psicoterapéuticas que Tu Puedes Usar dice: "La inteligencia emocional (Goleman) es una variante de la inteligencia social y nos capacita para tomar conciencia de las emociones y sentimientos, propios o ajenos". (pag. 30).

Según Acosta Mesas Alberto (2008) en su obra: “Educación emocional y convivencia en el aula” dice:

Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales.

Uno de los objetivos más importantes de cualquier persona es mantener las mejores relaciones posibles con las personas que nos rodean. Una alta inteligencia emocional nos ayuda a ser capaces de ofrecer a los que nos rodean una información adecuada acerca de nuestro estado psicológico. Para poder manejar los estados emocionales de los demás hay que ser capaz previamente de manejar bien los propios estados emocionales.

Inteligencia emocional y rendimiento académico

La capacidad para atender a nuestras emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder reparar los estados de ánimo negativos va a influir decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes y este equilibrio psicológico, a su vez, está relacionado y afecta al rendimiento académico final. Las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimenten estrés y dificultades emocionales durante sus estudios y, en consecuencia se beneficiarán más del uso de habilidades emocionales adaptativas que les permiten afrontar tales dificultades. La inteligencia emocional podría actuar como un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico.(pag 169-170)



http://soy.impresionesaerea.netdna-cdn.com/images/consultoria/inteligencia_emocional1.jpg

3. METODOLOGÍA

- Aprendizaje visual y auditivo.
- Llevar un registro.
- Trabajo grupal e individual.
- Observación activa y directa.

4. ACTIVIDADES

Se iniciará con una actividad que fomenta la percepción emocional. Según Acosta Mesas Alberto (2008) en su obra: "Educación emocional y convivencia en el aula" dice:

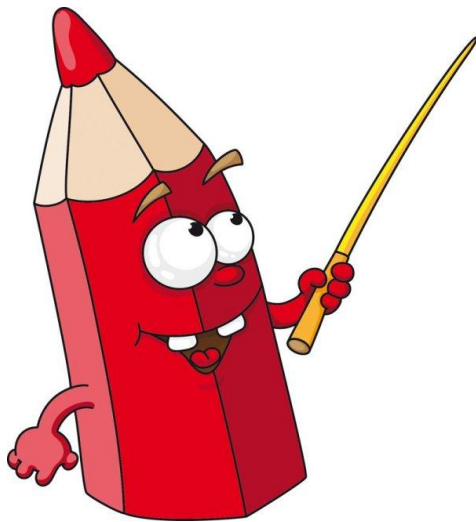
- ♦ Una de las tareas que podemos proponer para trabajar en el aula la percepción emocional es realizar un diario emocional. Para esto, se distribuye a los alumnos por parejas dentro de cada clase.



- ♦ Cada pareja debe observar mutuamente durante toda una semana en diferentes lugares (recreo, en clase, a la salida, cuando rinde un examen) Cada alumno tendrá su hoja de registro para poder realizar las anotaciones. Tendrán que escribir como cree que se siente cada día su compañero y el mismo, y porque cree que se ha sentido así.(pág. 171)

- ◆ Luego de realizada la actividad, reunirse con los alumnos y exponer sobre sus anotaciones, y lo que rescata de esta dinámica.
- ◆ El docente presentará fotografías de personas que están interactuando, deberán averiguar qué tipo de emoción están sintiendo cada uno de los personajes de la fotografía, mediante lluvia de ideas y explicar que es la inteligencia emocional.
- ◆ Para finalizar, se pedirá que se realice un compromiso sobre desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional, y hacerlo parte del diario vivir.

5. RECURSOS



- ✓ Esferos
- ✓ Hojas de registro
- ✓ Fotografías.
- ✓ Recursos humanos:
Facilitador, estudiantes,
maestros/as.
- ✓ un aula amplia.

http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758315831.jpg

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|---|----------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿La aplicación de esta actividad, contribuyó a desarrollar habilidades de la inteligencia emocional? | | | | |
| ¿Los estudiantes fueron capaces percibir todas las emociones, en su pareja? | | | | |
| ¿la observación directa y activa, ayuda a identificar y reconocer las emociones? | | | | |
| ¿el compromiso realizado por los estudiantes, ayudará a desarrollar habilidades de la inteligencia emocional? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 5

"APRENDIENDO A EQUILIBRAR EMOCIONES"



http://www.psicologiapracticaonline.com/wp-content/uploads/balanza_cereb_coraz-dos-.jpg

Para eso hay que saber que...



<https://yeclaofertas.files.wordpress.com/2013/07/la-vida-no-es-equilibrio-es-vivir-en-la-cuerda-floja-yecla-ofertas-frases-facebook-ecologia-emocional.jpg>

1. OBJETIVO

- Promover el desarrollo de mantener un equilibrio emocional en los alumnos para que su formación no se limite únicamente a lo académico sino que sea una formación integral.
- Implementar estrategias que favorezcan el reconocimiento de las emociones y la manera correcta de conducirlas y encausarlas.

2. CONTENIDO CIENTIFICO

Según Fernando Fuster-Fabra (2007) en su obra "comunicación estratégica II" dice:

Equilibrio emocional

La actitud del individuo está marcada por los impulsos desde su interior, o sea proveniente de psiquis. Cada emoción provoca una actitud distinguible para un interlocutor. Mientras que las percepciones individuales filtradas para configurar la realidad interna despiertan o adormecen distintas emociones, el organismo humano acompaña el proceso con descargas hormonales de enzimas. Ambas reacciones internas verán efectos fisiológicos en nuestro lenguaje verbal y corporal.

Los sentimientos emitidos así como los percibidos en los demás nos permiten establecer pautas en la vida, consciente o inconscientemente, que despierten un sexto sentido como complemento de los otros sensoriales.

Esencial es pensar que muy a pesar de la genética del individuo, su educación emocional se lleva a cabo en el entorno de su crianza, lo que sin lugar a dudas tiene una gran repercusión sobre su expresión emotiva. El equilibrio emocional será aquel que conjugue los tres elementos que forman la personalidad del individuo su genética, su educación y formación, y sus vivencias, aportando a cada elemento su merecida relevancia e influencia. (pág. 55)

Según Bello Andrés en su obra "Ayudando a crecer" dice:

¿Qué hacer con la tensión emocional?

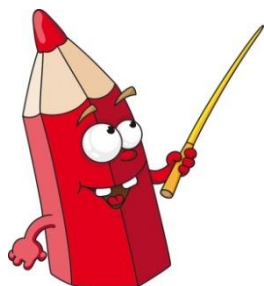
Un buen control emocional implica ser capaz de expresar lo que se siente de una manera constructiva y de acuerdo a las circunstancias. Pero la agitación mental y física que provocan las emociones no alcanza a ser liberadas completamente a través de una manifestación controlada. Parte de ella permanece como tensión acumulada que requiere ser liberada para establecer el equilibrio. Este proceso de la descarga de la tensión emocional acumulada recibe el nombre de catarsis.

Es una necesidad del organismo que contribuye tanto a la salud del cuerpo como de la mente. En todas las etapas de la vida es importante crear las condiciones para que sea posible tanto la catarsis física como la catarsis mental.

La catarsis física es la liberación de tensión a través de la actividad corporal y su forma más característica es el ejercicio físico y el deporte. Ella no solo permite mejorar el funcionamiento del organismo, sino una relajación mental necesaria para el buen funcionamiento.

La catarsis mental significa expresar libremente los sentimientos que han sido causa de tensión, en una situación que no exige de autocontrol. Implica tanto la reflexión personal como compartida con una persona que se quiere. (pag. 159)

3. METODOLOGÍA



http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758315831.jpg

- Observación directa
- Aprendizaje visual y auditivo
- Juego-Dinámica

4. ACTIVIDADES

- Inicio con una dinámica : el corazón

DESARROLLO:

Antes de iniciar la dinámica las educadoras dejaremos en el aula un espacio muy amplio para que cuando vengan los alumnos/as se puedan sentar en el suelo realizando un círculo.

En la entrada dejaremos una mesa donde habrá folios y rotuladores. Pondremos en la mesa tantos folios como niños/as hallan al igual que con los marcadores.

Conforme vayan entrando, las consignas que les daremos serán que vayan cogiendo un folio cada uno y un esféro el cual sea del color con el que ellos/as más se identifiquen, y seguidamente se irán sentando en el suelo en círculo.

Una vez estén todos sentados, las educadoras pondremos música clásica, con un volumen adecuado, y empezaremos a explicarles las consignas a seguir.

Lo primero que haremos será explicarles que han de dibujar un corazón que ocupe toda la hoja, y que este lo han de partir en tantas partes como personas importantes para ellos/as hallan en su corazón, incluyéndose a ellos/as mismos/as.

Esta repartición dependerá del sentimiento que haya hacia uno mismo y hacia los demás, es decir, si te quieres mucho te dejarás un trozo muy grande, si te quieres poco será muy pequeño, y así con todas las personas. También podemos guardar un espacio para personas importantes para nosotros, las cuales todavía no están en su vida o ya se han ido de ella. También pueden dejar espacios en blanco si lo desean.



<http://cdn1.amarseaunomismo.com/images/autoestima-y-ninos.jpg>

Luego dentro de cada espacio, pondrán el nombre de la persona que han elegido para ese espacio en concreto.

Para realizar esta parte les dejaremos 15 minutos, ya que es una tarea bastante difícil de realizar, porque han de mirarse a ellos/as mismos/as y meditar sobre los sentimientos y las personas importantes de su vida.

Pasados los 15 minutos, el grupo se dividirá en grupos tengan la misma cantidad de personas.

Una vez estén en grupos, lo que tendrán que hacer será comentar entre todos los miembros, si les ha resultado difícil o fácil elegir a las personas que han puesto, porque les ha resultado difícil, si han dudado al poner a alguien, porque han dudado, ...

Para realizar esta tarea dejaremos entre 10 y 15 minutos para que así puedan expresar todo aquello que desee. Este margen de 5 minutos dependerá de cómo las veamos de entregadas en la tarea a realizar dentro de la actividad.

Una vez esto realizado, se pondrán en círculo toda la clase, otra vez con sus dibujos, para así poder compartir la experiencia con el resto de los compañeros/as. . El educador irá interviniendo haciendo preguntas como: si se han dado cuenta de lo que se aman a ellos/as mismas, como es de grande el lugar que ellos mismos ocupan en su corazón, si han puesto, si no, si han puesto alguien que ya o aun no está...

Para realizar la parte final de la actividad dejaremos unos 20 minutos, ya que como siempre, al principio cuesta expresarlo pero después todos/as quieren hacerlo.

(Mateu, 2008)

- Exponer sobre el equilibrio emocional y las estrategias para mantenerlo, y fomentarlo.
- Entregar hoja de estrategias de ayuda para mantener el equilibrio emocional.

5. RECURSOS

- ✓ Docentes, estudiantes
- ✓ Hojas de papel bond
- ✓ Marcadores.
- ✓ Impresiones.
- ✓ Grabadora (música)

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|---|----------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿Los estudiantes se muestran interesados en mantener el equilibrio emocional? | | | | |
| ¿Dejar de sufrir emociones negativas, no contribuye a tener un equilibrio emocional adecuado en los estudiantes? | | | | |
| ¿Los estudiantes, comprendieron que poder sentirse bien consigo mismo y con los demás ayuda a mantenerse equilibrado? | | | | |
| ¿Los estudiantes se mostraron comprometidos en fomentar el equilibrio emocional en ellos mismo? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 6

"EL PODER DEL PENSAMIENTO, DEPENDE DE MI"



<http://1.bp.blogspot.com/->

[Rjs4Q9Vmpcw/UWfuoQgNoFI/AAAAAAAAAtE/E7IgbSbiwtU/s1600/pensamiento_critico_ni%C3%B1os.gif](http://1.bp.blogspot.com/-Rjs4Q9Vmpcw/UWfuoQgNoFI/AAAAAAAAAtE/E7IgbSbiwtU/s1600/pensamiento_critico_ni%C3%B1os.gif)

No olvidemos que...



<http://heidiseidl.com/wp-content/uploads/2010/12/pens.png>

1. OBJETIVO

- Interrumpir el auto diálogo interno que está generando emociones negativas en el estudiante, para liberarlo de ideas o pensamientos obsesivos que prevalecen en su mente.

2. CONTENIDO CIENTIFICO

Según Vera Peiffer (2007) en su obra "Pensamiento positivo" dice:

¿Qué es lo que hay en su mente?

Me gustaría que empezase por prestar atención a lo que piensa durante el día. Examine la calidad de sus pensamientos. ¿Se complace en pensamientos destructivos, como el odio, la culpabilidad, la cólera o la envidia? Arránquelos de raíz y sustitúyalos por pensamientos positivos.

Si no se deshace sin contemplaciones de los pensamientos negativos, continuara desarrollándose hasta alcanzar proporciones incontrolables. Analice sus pensamientos le sorprenderá comprobar su tendencia a pensar negativamente cada vez que surge una situación particular. Propóngase con toda firmeza no llevar un pensamiento negativo hasta el final. Tan pronto como advierta que una dirección negativa, dígame mentalmente "BÁSTA", y modifíquelo en sentido positivos.

Vamos a ver algunos pensamientos negativos clásicos diversos modos de convertirlos en positivos.

Preocuparse de sí mismo

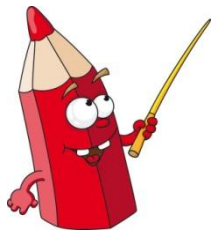
| Positivo | Negativo |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hoy es el primer día del resto de mi vida, todo será diferente hoy.• He decidido, concederme algún pequeño placer, me lo merezco. | <ul style="list-style-type: none">• He perdido mi vida, nunca me ha sucedido nada bueno. |

(pag. 27-28)



<https://pensamientospositivos9.files.wordpress.com/2011/02/pensamiento-positivo.jpeg>

3. METODOLOGÍA



Observación directa
Aprendizaje visual y auditivo
Juego-Dinámica
Técnica de detención del pensamiento

http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758315831.jpg

4. ACTIVIDADES

- El docente facilitador dará las siguientes indicaciones.
- Iniciar con la técnica de detención del pensamiento.
- Desarrollo de la técnica.

1. Determinar cuáles son los pensamientos que deseas eliminar. Para detener los pensamientos, es importante que sepas de antemano cuáles son las ideas recurrentes que te causan más daño o que te molestan. Si es necesario, escríbelas en un papel.

2. Concentrar tu atención en el pensamiento que te perturba. Busca un sitio tranquilo donde te puedas relajar e imagina una situación en la que suele aparecer el pensamiento que te molesta. Recrea con el mayor lujo de detalles posible esta situación y deja que los pensamientos rumiativos fluyan con total libertad. Ahora, poco a poco, irás alternando esos pensamientos que te molestan con ideas positivas.

3. Interrumpir el pensamiento. En las primeras sesiones te será de gran ayuda utilizar una alarma. Colócala para dos minutos, pasado ese tiempo, cuando suene, di en voz alta “¡Basta!”, aprieta el puño o haz cualquier cosa que hayas determinado como estímulo de detención. Cuando tengas más experiencia, no necesitarás la alarma, podrás hacerlo tú solo.

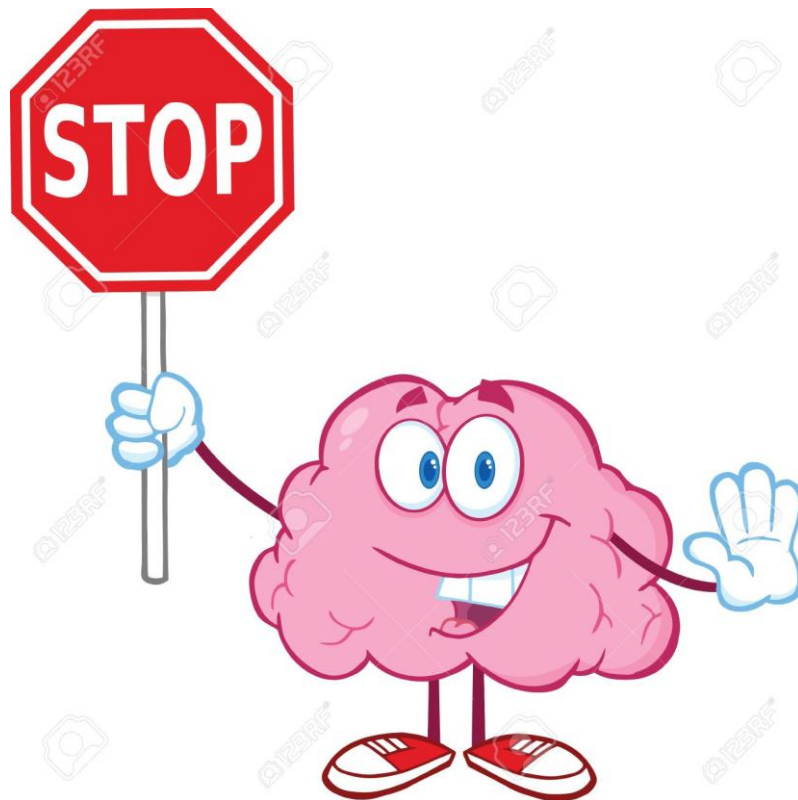


<http://previews.123rf.com/images/pixdesign123/pixdesign1231407/pixdesign123140701809/30010773-Personaje-de-dibujos-animados-de-la-forma-del-coraz-n-con-se-al-de-stop-Foto-de-archivo.jpg>

4. Mantén la mente en blanco al menos durante unos segundos. Si el pensamiento vuelve a aparecer, repite el estímulo de detención.

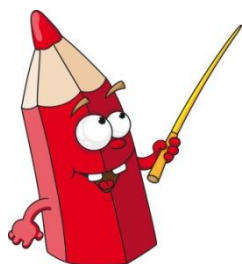
5. Sustituye el pensamiento con ideas positivas. En este punto no te queda sino cambiar los pensamientos negativos con ideas saludables pero intenta no exagerar. Es decir, es importante que estas ideas sean creíbles para tu yo. No te digas que eres el amo del universo, en vez de ello, utiliza frases como “soy una persona valiosa”, “las personas me estiman” o “me siento cómodo y relajado”. (SUÁREZ, 2009)

- Una vez terminada la técnica, pedir a los estudiantes que escriban compromisos sobre el pensamiento negativo que influye en su vida.
- Exponer de manera grupal las estrategias del compromiso.



<http://previews.123rf.com/images/chudtsankov/chudtsankov1307/chudtsankov13070189/21020848-Cerebro-personaje-de-dibujos-animados-que-sostiene-un-se-al-de-stop-Foto-de-archivo.jpg>

5. RECURSOS



- ✓ Docentes, estudiantes
- ✓ Cuaderno y Esferos.
- ✓ Una celular para alarma.

http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758315831.jpg

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|---|----------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿Los compromisos realizados, contribuyen a controlar el pensamiento negativo en los estudiantes? | | | | |
| ¿Esta técnica permitió que los estudiantes tomen consciencia de pensamientos que causan desestabilidad? | | | | |
| ¿Mediante la aplicación de esta técnica se fomenta el optimismo en los estudiantes? | | | | |
| ¿Cree Ud. que al desarrollar esta técnica, se contribuye a mejorar, el auto concepto de los adolescentes? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 7

¿CÓMO PUEDO REDUCIR LA ANSIEDAD QUE SIENTO?



<http://2.bp.blogspot.com/->

[cyXbSbKPzFA/UHntdsO4p9I/AAAAAAAAAFcl/BTgMT_5QoBg/s1600/83101_320.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-cyXbSbKPzFA/UHntdsO4p9I/AAAAAAAAAFcl/BTgMT_5QoBg/s1600/83101_320.jpg)

1. OBJETIVO

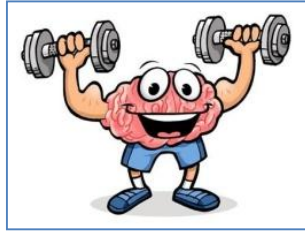
- Ayudar a que los estudiantes liberen el nivel de tensión, antes, durante, y después de enfrentarse a situaciones emocionalmente intensas,.
- Estabilizar las emociones del alumno, mediante la técnica de la respiración, para disminuir el nivel de ansiedad.

2. CONTENIDO CIENTIFICO

Según Shirley Trickett (2012) en su obra: “supera la ansiedad y la depresión” dice:

¿Qué es una salud total?

Una buena salud de verdad no es solo la ausencia de síntomas de enfermedad: se caracteriza por sentirse físicamente bien, tener confianza en sí mismo, tener la habilidad de adaptarse a los cambios y un sentimiento de responsabilidad hacia uno mismo. Esto supone un grado de valoración de uno mismo que sea independiente de las opiniones de los demás.(pag.15)



<http://m1.paperblog.com/i/303/3038294/10-tips-mejorar-tu-concentracion-cuando-traba-L-yNzGxm.jpeg>

¿Qué es la ansiedad?

La palabra ansiedad viene de un vocablo latino que significa preocupacion por lo desconocido, y tambien esta relacionada con las palabra griega que significa comprimir o estrangular. ¿ estas siendo estrangulado por la ansiedad? La ansiedad es una reaccion frente a la vida en el mundo. Forma parte de nuestro mundo, tanto como el comer. Ha sido desde el principio de la humanidad. Es normal. (pag.15)

Según UmbertoPelizzari, Stefano Tovaglieri (2007) en su obra “curso de apnea (bicolor) dice:

Técnicas de respiración

Respirara no significa llenarse de aire. Con frecuencia a causa de movimientos mecánicos equivocados o de rigidez muscular, creemos respirar pero no lo hacemos de la manera correcta. Otras veces, no somos capaces de utilizar todo el aire que tenemos en nuestros pulmones.

Educar la respiración supone atender el entero sistema cuerpo y mente, a través de una práctica cotidiana y regular. (pág. 100-101).

Beneficios de una buena respiración

- Disminuye la fatiga.
- Aumenta el oxígeno en la sangre.
- Por la relación con los estados de ánimo calma nuestra mente.
- Mejora la capacidad de dilatación de la caja torácica.
- Facilita el aumento de volumen respiratorio. (Blanco, 2009)

3. METODOLOGÍA

Técnica de la respiración relajante.

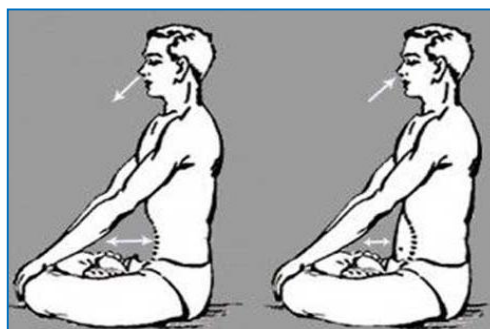
4. ACTIVIDADES

1.- el docente es el guía de esta actividad y pedirá que los alumnos asuman una postura cómoda, sentados en su pupitre con los ojos cerrados.

2.-dirigir a los estudiantes explicando los siguientes ejercicios dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones. Para ello, podemos colocar una mano en el vientre y otra sobre el pecho; de esta forma percibiremos mejor los efectos de cada inspiración y respiración.

Posteriormente debemos tomar el aire por la nariz y tratar de dirigirlo en cada inspiración hacia la parte inferior de los pulmones. Esta acción debe provocar que se mueva la mano colocada en el vientre, pero no la que está situada sobre el pecho.

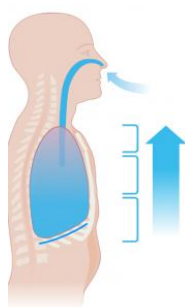
Esta parte del ejercicio es probablemente la más compleja, por lo que es importante que se repita tantas veces como sea necesario hasta que se domine totalmente.



http://3.bp.blogspot.com/-57sQj01M_24/VgU9s4g9vVI/AAAAAAAAAH50/CB6oruteWDA/s1600/Pranayama-2.jpg

3.-Desde el momento en que seamos capaces de dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones, el segundo objetivo es aprender a dirigirlo a la parte inferior-media de los mismos.

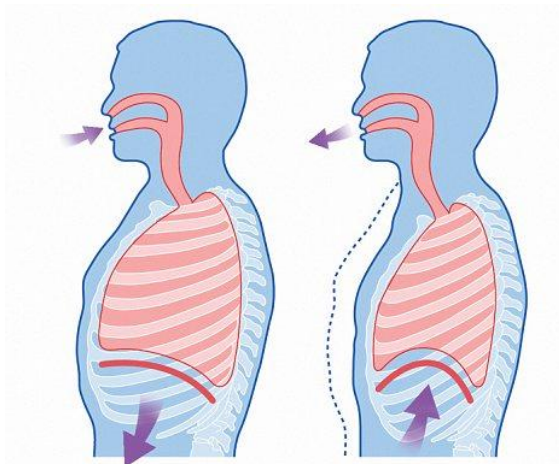
En primer lugar, se debe dirigir el aire hacia la parte inferior, al igual que en el primer ejercicio, tratando de que no se mueva la mano situada sobre el pecho; la diferencia es que, ahora, en la misma inspiración, también se dirigirá el aire a la parte media, notándose cómo se hincha el estómago.



<http://recursostic.educacion.es/multidisciplinar/wikididactica/images/thumb/Respiracion.png/180px-Respiracion.png>

4.-Llegado a este punto, es el momento de realizar una inspiración completa. En un primer momento, se dirige el aire a la parte inferior (ejercicio 1), luego a la parte media (ejercicio 2) y finalmente al pecho; todo ello en la misma inspiración.

Una vez realizados correctamente estos ejercicios, se manejará el ciclo completo de la inspiración.



<http://tecnicadevoz.com/wp-content/uploads/2015/02/respiracion-al-cantar-diafragma.jpg>

5.- En esta ocasión el objetivo radica en combinar la inspiración con una correcta espiración. Así, después de realizar la inspiración en tres tiempos, soltaremos el aire por la boca, con los labios ligeramente cerrados y emitiendo un ligerísimo sonido.

El tiempo de la espiración puede ser aproximadamente el doble del de la inspiración (si logras contar hasta 10 o más en el momento de la espiración es perfecto). Al principio puede parecer un poco complicado pero deteniéndose el tiempo necesario en la realización de cada uno de estos ejercicios, al final los resultados valen la pena.



© Can Stock Photo - csp16225894

http://comps.canstockphoto.es/can-stock-photo_csp16225894.jpg

6.- comprobar si se cumplió con el objetivo de bajar la tensión y el nivel de ansiedad, preguntando a los alumnos ¿cómo se sienten?

7.- Hay que tomar en cuenta que la actitud del maestro es primordial para esta actividad y que él debe participar.

Nota: La actividad puede ser realizada antes de rendir un examen, y el estudiante durante el examen puede realizar en silencio series de respiración, como las antes mencionadas

(SUÁREZ, 2009)

5. RECURSOS



- ✓ Docentes, estudiantes
- ✓ Aula amplia.

http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758548368.jpg

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|---|----------|--------------|---------|-------|
| FRECUENCIA | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿Los estudiantes luego de la aplicación de esta técnica se muestran más tranquilos? | | | | |
| ¿La respiración relajante ayuda en los estudiantes a mantener la serenidad y la calma en momentos de tensión? | | | | |
| ¿La técnica de la respiración relajante ayuda a los alumnos a mejorar el manejo de sus emociones? | | | | |
| ¿Esta técnica contribuye a que los alumnos aumenten la capacidad de concentración? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

TALLER Nº 8

"LIBERANDO AL CUERPO DEL ESTRÉS"



<http://noticias.universia.es/net/images/educacion/e/es/est/estudiantes-driblar-o-estresse.PNG>

1. OBJETIVO

- Enseñar a los alumnos que es: el estrés y la aplicación de una técnica de relajación para controlarlo.
- Reducir los síntomas fisiológicos del estrés, provocando tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares.

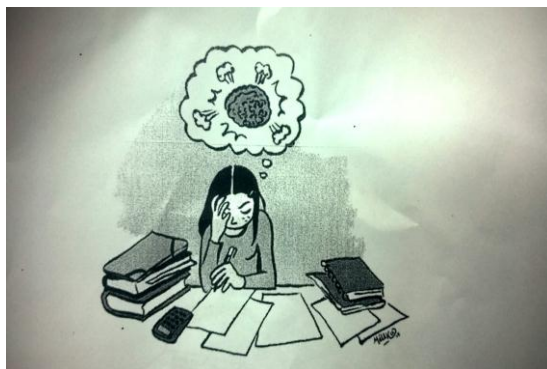
2. CONTENIDO CIENTIFICO

Según Orlandini, Alberto (2012) en su obra "El estrés: Qué es y cómo evitarlo" dice: La palabra **estrés** se utiliza en forma confusa y con significaciones múltiples. En literatura son cinco los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés y, finalmente, en sentido más amplio. Significa el tema general que puede incluir todos los variados asuntos que se relacionan con esta materia. (pag.11)

Estresor: definición y clasificación

Se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. Los factores del estrés pueden clasificarse según trece criterios:

- Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros);
- Periodo en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos);
- La repetición del tema traumático (único o reiterado);
- La cantidad en que se presentan (únicos y múltiples);
- La intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad);
- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales);
- La magnitud social (microsociales, macrosociales);
- El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc);
- La realidad del estímulo (real, representado, imaginario);
- La localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica);
- Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismos, ambivalencia);
- Los efectos sobre la salud (positivo o eustres, negativo o distres);
- La formula diátesis / estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad). (pag. 11-12)



http://comhum.com.ar/portada/wpcontent/uploads/2015/07/WP_20150708_17_52_26_Pro.jpg

Según Llaneza Álvarez Javier (2009) en su obra “Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista” dice:

Consecuencias del estrés:

- a) *Efectos psicológicos*. Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca estima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad.
- b) *Efectos conductuales*. Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, anorexia, bulimia, consumo excesivo de bebidas o cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.
- c) *Efectos cognitivos*. Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- d) *Efectos fisiológicos*. Aumento de las catecolaminas y corticoides en sangre y orina, elevación de los niveles sanguíneos de glucosa, incremento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad en la boca, reducción de la salivación, hiperventilación, dificultad para respirar, liberación de glucosa, aumento del colesterol y triglicéridos, etc.
- e) *Efectos organizadores*. Absentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotaciones del personal, mal clima laboral, antagonismo e insatisfacción en el trabajo. (pag.462)



<http://www.noticiassalud.com/wp-content/uploads/2010/04/stressed-300x234.jpg>

Según Rosemary A. Payne (2005) en su obra “técnicas de relajación” dice:

La relajación muscular es un proceso por el cual se reduce la tensión contráctil de los músculos voluntarios.

El trabajo de Jacobson abarca la tensión relajación y la relajación pasiva.

La relajación muscular pasiva consiste en una revisión sistemática de los grupos musculares esqueléticos del cuerpo. Cuando se concentra la atención en cada uno por turno, el individuo identifica cualquier tensión y luego la libera. (pag.99)

3. METODOLOGÍA

Técnica de relajación muscular de Jacobson

4. ACTIVIDADES

- El maestro facilitador pide a sus alumnos que se sienten en su lugar lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible. Y que cierren los ojos. (Antes de realizar un examen)
- Desarrollo de la técnica de relajación muscular de Jacobson.

1º FASE: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir □ cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.

Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

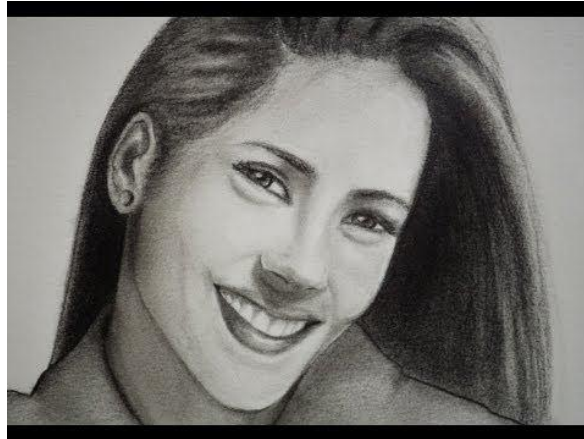


<http://static.imujer.com/sites/default/files/styles/primera/public/imujer/20-cosas-que-están-destruyendo-tu-piel-18.jpg?itok=HOI5hfn>

Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente. Cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.



https://i.ytimg.com/vi/yiJ3AZC4_MI/hqdefault.jpg

Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.

Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

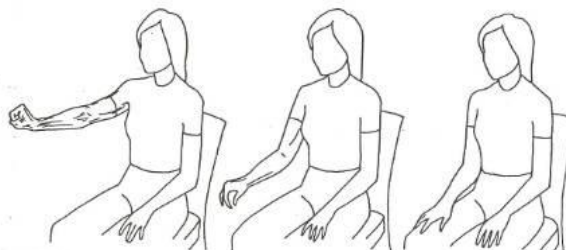


<http://www.noemifremd.com.uy/wp-content/uploads/2012/05/relajacion-hombros.jpg>

Relajación de brazos y manos.

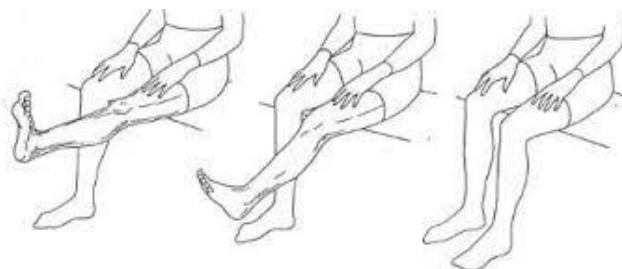
Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.

Relaja lentamente.



http://psicologosoviedo.com/tratamientos_html/ansiedad/fotos/clip_image020.jpg

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.



http://psicologosoviedo.com/tratamientos_html/ansiedad/fotos/clip_image022.jpg

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc.,(Jhon, 2014)

5. RECURSOS



- ✓ Docente, estudiantes.
- ✓ Aula amplia.

http://es.fordesigner.com/pic/zip01/b_1313758548368.jpg

6. EVALUACIÓN

| INDICADORES | OPCIONES | | | |
|--|----------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| ¿Se logro disminuir, el estrés en los alumnos? | | | | |
| ¿La aplicación de esta técnica contribuyo, al autocontrol, en los estudiantes? | | | | |
| ¿Se percibió una mejoría, en la manifestación positiva de emociones de los estudiantes? | | | | |
| ¿Reducir la tensión muscular conscientemente, los llevo a un estado de relajación mental, y reducir el estrés? | | | | |
| ¿La aplicación de esta técnica, ayuda a reducir los niveles de estrés, en periodo de exámenes? | | | | |
| TOTAL | | | | |



<http://ignaciosantiago.com/wp-content/uploads/2012/12/entrevista-de-trabajo-animado.jpg>

6.7. Impactos

6.7.1 Impacto Social

la guía didáctica con talleres que contiene estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional en período de exámenes, al ser aplicada generó un impacto social, ya que mediante las estrategias y métodos usados en ella, se logró actitudinales en cuanto al manejo de emociones se trata, lo que contribuye al mejoramiento de sus relaciones interpersonales, así como también a mejorar su rendimiento académico, aportando de esta manera a la sociedad con un ente capaz de sobrellevar situaciones que causan un desequilibrio emocional.

6.7.2 Impacto Educativo

Mediante la ejecución de esta guía, se generó directamente un impacto educativo, ya que las estrategias y pautas brindadas en esta propuesta fueron para que los/as estudiantes en su totalidad conozcan bien las emociones que tienen y puedan manejarlas, es decir desarrollar la inteligencia emocional que contribuya en el adecuado desempeño como estudiante, y mantengan un equilibrio emocional óptimo. Además su rendimiento académico mejoró, y lograron cumplir los objetivos propuestos, en un examen.

6.7.3 Impacto Pedagógico

El desarrollo de esta propuesta, contiene estrategias dirigidas hacia maestros/as, es una herramienta factible para su uso, con el fin de que logren ayudar a mantener el equilibrio emocional de sus estudiantes, y sepan desarrollar su inteligencia emocional, al conocer, y manejar las emociones. Por consiguiente se dio un impacto pedagógico, puesto que la información fue útil a todos/as los/as docentes de la institución.

6.8. Difusión

La guía metodológica fue difundida, a estudiantes y maestros/as mediante charlas, y ejecución de los talleres presentados en dicha propuesta.

Bibliografía

Acosta, A. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Edición negraf.S.A.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia, El enfoque de la Educación Emocional*. Primera edición. Edit. WoltersKluwer España S.A. Madrid.

Bosch, M. (2009). *La danza de las emociones*. Editorial: edaf, L. S. España, Madrid.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva la ciencia de la felicidad*. Ediciones paidós ibérica S. A. España.

Carrie, G. (2011). *Las emociones humanas*. Editorial: Benchmark Education Company, LLC. Ciudad Guagzhout, China.

Charles, A. (2001). *Introducción a la psicología*. Décima edición. Editorial Pearson Education S. A. de C. V., México

Conangla, M. y Jaume, L. (2009). *La ecología emocional n/e: el arte de transformar positivamente la emociones, más allá de la inteligencia emocional*. edit. AMAL, España.

Constitución nacional del Ecuador. *Reglamento a la LOEI (Ley Orgánica de Educación Intercultural)*, julio 2014.

Duque, H. y Vieco, P. (2007). *Conozca sus emociones y sentimientos talleres vivenciales*. Editorial San pablo, primera edición Bogotá Colombia.

Fuster, F. (2007). *Comunicación estratégica II*. Segunda edición. Lulu.com, 2007.

García, B. y Heiner E. (2010). *Los motivos y las emociones en la vejez*. Edición Primera reimpresión, marzo del 2009. Editorial: closas_orcóyen, S.L, España.

Gerrig, R. y Philip, G. Zimbardo (2005). *Psicología de la vida*. Editorial Pearson Educación, 2005 decimo séptima edición.

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós, septuagésima edición 2008, Barcelona.

Kathleen, B. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Séptima edición. Editorial Médica Panamericana, S. A. Madrid España.

Llaneza, J. (2009). *Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista*. Doceava edición. Lex Nova S. A. Impreso en España.

Mike, J. (2012). *Transformar la ira en calma interior: Claves para recuperar tu equilibrio emocional*. Primera edición. Edit. ONIRO. España.

Murillo, F. (2006). *Estudios sobre eficacia escolar en Iberoamérica: 15 buenas investigaciones*. Primera Edición. Edit. DIVINNI Ltda. Colombia.

Navarro, R. (2007). *Como Resolver Tus Problemas Emocionales Sin Acudir A un Terapeuta: Técnicas Psicoterapeúticas Que Tú Puedes Usar*. Edición ilustrada. Editorial PaxMexico, Mexico D.F.

Orlandini, A.(2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Quinta reimpresión, hecho en México.

Payne,R. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo, 2005 cuarta edición, impreso en España.

Pelizzari,U. yStefano T. (2007). *Curso de apnea (bicolor.)* Primera edición, España.

Peña,B. (2011).*Métodos científicos de observación en Educación* Editorial Visión Libros, Madrid España.

Peña, G. yCañotoR. (2006). *Una introducción a la psicología*. Editorial: Universidad Católica Andrés Bello, Caracas.

Pérez,Á. (2009).*La evaluación como aprendizaje*. Editorial: Akal S. A. 2009, Ciudad: Madrid, España

Pinaya, B. (2005).*Constructivismo y prácticas de aula en Caracollo*. Primera Edición. Editorial, PINSEIB/ Plural editores, Bolivia.

Ramírez, Á. (2011). *Evaluación de los aprendizajes y desarrollo institucional*, Editorial: Ecoe Ediciones.

Redorta, J. y Meritxell, R. (2006). *Emoción y Conflicto aprenda a manejar las emociones*. Edicionespaidos ibérica S. A. España.

Saavedra, M. (2008). *Evaluación del aprendizaje*. Editorial PaxMexico, Librería Carlos Cesarmán S. A. Impreso en Mexico.

Salguero, J. Ruiz A. y Cabello,R. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide, 2014.

Sgrid,L. (2001). *El libro de las emociones pienso...luego existo*. Editorial EDAF,S.A. San Juan, Puerto Rico.

Sperling,A.(2004).*Psicología simplificada*.Selector, México.

Stephen P. Robbins, D. (2009).*Fundamentos de administración: conceptos esenciales y aplicaciones*. Tercera Edición, Editorial Pearson educación de México.

Trickett,S. (2012). *Supera la ansiedad y la depresión*. Editorial hispana europea, 2012 quinta edición Barcelona España.

Vera,P. (2007).*Pensamiento positivo*. MC producción editorial impreso en España.

Villalon, M. (1998). *Ayudando a crecer*. Primera edición, editorial Bello Andrés salesianos S. A. impreso en chile.

Lincografía:

ENCURED conocimiento con todos y para todos.

http://www.ecured.cu/index.php/M%C3%A9todo_de_an%C3%A1lisis_hist%C3%B3rico-l%C3%B3gico.

GOOGLE BOOKS.

www.books.google.es/

Blanco, F. J. (marzo de 2009). *La respiración como método de relajación*.

Recuperado el noviembre de 2015, de

<http://www.efdeportes.com/efd130/la-respiracion-como-metodo-de-relajacion.htm>

Jhon, J. R. (26 de Enero de 2014). *SlideShare*. Recuperado el 2015, de

<http://es.slideshare.net/haxiko/tcnica-de-relajacin-de-jacobson-30456385>

Mateu, L. (2008). *Blogger*. Recuperado el 2015, de Juegos:

<http://luciamateu.blogspot.com/p/dinamicas-emocionales.html>

Sosa, M. (29 de junio de 2009). *dinámicas grupales.blogspot.com*.

Obtenido de todas las técnicas y juegos para grupos:

<http://dinamicasgrupales.blogspot.com/2009/06/dinamicas-para-expresar-sentimientos.html>

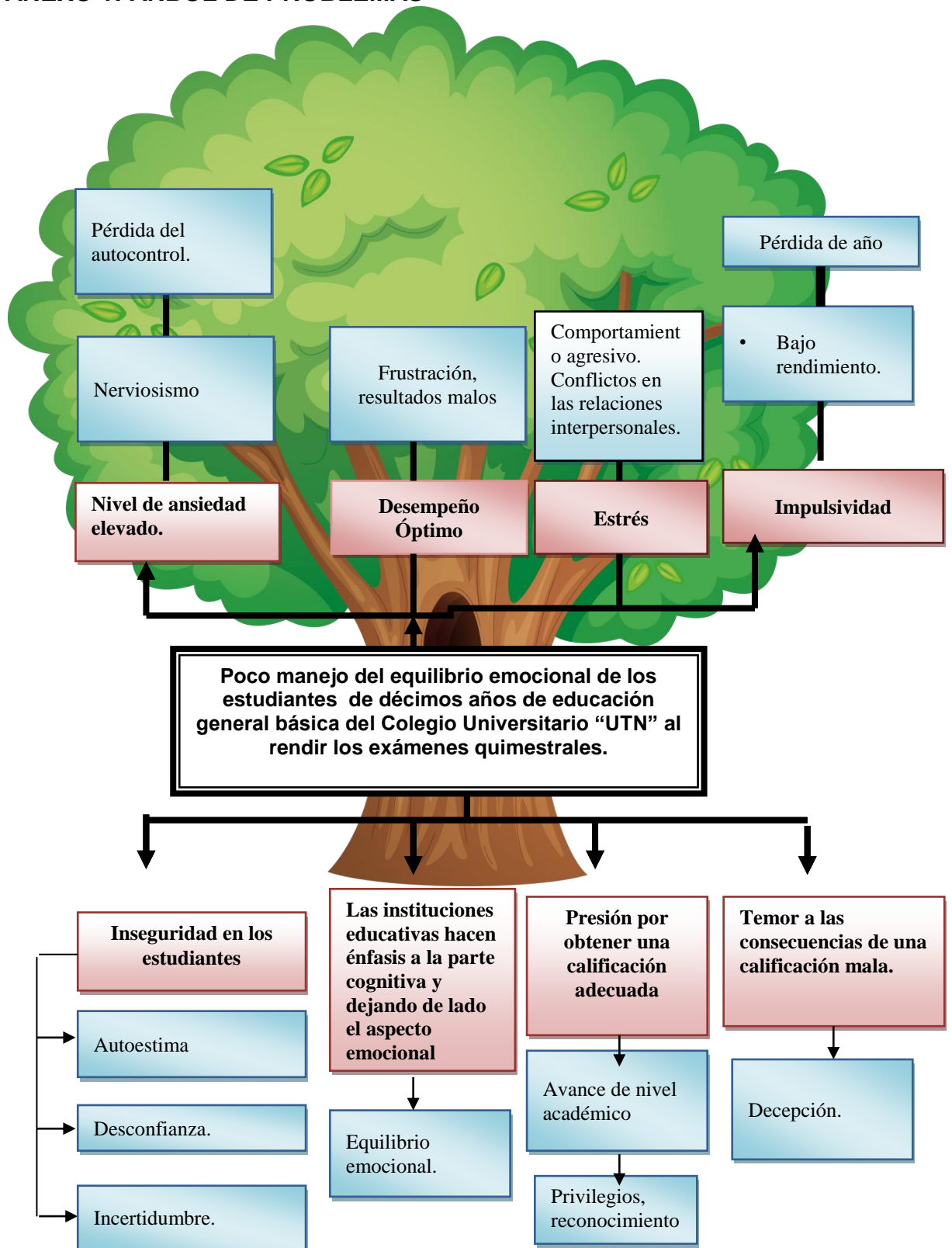
SUÁREZ, J. D. (2009). *Rincón de la Psicología*. Recuperado el 2015, de

<http://www.rinconpsicologia.com/2010/11/la-respiracion-diafragmatica-una.html>

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2: MATRIZ DE COHERENCIA

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
|---|---|
| <p>¿Cómo el equilibrio emocional incide en los exámenes quimestrales de los alumnos de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN”, ciudad de Ibarra Periodo 2014-2015?</p> | <p>Determinar la incidencia del equilibrio emocional en los exámenes quimestrales de los estudiantes de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra período 2014-2015.</p> |
| INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
| <p>1.- ¿Un diagnóstico coherente permitirá conocer la incidencia del equilibrio emocional en el período de realización de los exámenes quimestrales los alumnos de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra período 2014-2015?</p> | <p>1.- Diagnosticar el equilibrio emocional que presentan en el período de realización de los exámenes quimestrales los alumnos de décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario “UTN” en la ciudad de Ibarra período 2014-2015.</p> |
| <p>2.- ¿La información científica y teórica adecuada y actualizada permitirá estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta?</p> | <p>2.- Fundamentar información científica para estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>3.- ¿La guía didáctica con talleres que contenga estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional será la alternativa de solución al problema de investigación?</p> | <p>3.- Diseñar una guía didáctica con talleres que contengan estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional, en los alumnos de Décimo año de Educación Básica del Colegio Universitario "UTN".</p> |
| <p>4.- ¿La socialización de la guía, a la comunidad educativa del Colegio Universitario "UTN" entre ellos: directivos, docentes, estudiantes y padres de familia, contribuirá al mejor desempeño de los estudiantes en los exámenes?</p> | <p>4.- Socializar la guía con talleres que contengan estrategias para mantener un adecuado equilibrio emocional, a la comunidad educativa del Colegio Universitario "UTN" entre ellos: directivos, docentes, estudiantes y padres de familia, para que este instrumento sea útil para esta y futuras generaciones.</p> |

ANEXO Nº 3: ENCUESTA DOCENTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA FORMULARIO PARA ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS DOCENTES DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"

Señores/ras docentes, la presente encuesta tiene como finalidad recabar información acerca del equilibrio emocional y su incidencia en los exámenes quimestrales.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas presentadas a continuación y sírvase elegir la respuesta que considere para Ud. Sea adecuada, marcando con una X el casillero correspondiente.

Fecha: _____

| | Pregunta | Si | No |
|----|---|----|----|
| 1. | ¿Considera Ud. que el estado emocional es un elemento importante en el adecuado rendimiento de los exámenes de sus estudiantes? | | |
| 2. | ¿Ud. identifica en sus alumnos rasgos físicos que demuestran desestabilidad emocional, en el momento que se toma un examen? | | |
| 3. | ¿Sus estudiantes se desaniman fácilmente frente a fracaso en los exámenes? | | |
| 4. | ¿Cree Ud. que sus estudiantes tienen una cultura de organización y preparación para rendir sus exámenes? | | |
| 5. | ¿Los/as chicos/as al presentarse a rendir un se muestran preocupados/as o nerviosos/as? | | |

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con una X, con qué frecuencia presentan los siguientes aspectos sus estudiantes:

| Pregunta | | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas Veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|----------|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 6. | ¿Ud. considera que sus estudiantes se mantienen tranquilos y serenos en el período de exámenes? | | | | | |
| 7. | ¿Ud. como docente ha visualizado en sus estudiantes, un control de situaciones estresantes y depresión? | | | | | |
| 8. | ¿Considera Ud. que una buena nota en los exámenes estimula al estudiante a sentirse alegre? | | | | | |
| 9. | ¿Desde el punto de vista de Ud. como maestro cree que un mal resultado en los exámenes, influye negativamente en el estado emocional de sus estudiantes? | | | | | |
| 10. | ¿Cree Ud. que si un estudiante está atravesando por un período conflictivo en su vida, puede perturbar su desempeño en el desarrollo de un examen? | | | | | |

Marque con una X en SI o NO según su criterio

| Pregunta | | SI | NO |
|----------|---|----|----|
| 11. | ¿Conoce Ud. si en la institución educativa existe una guía que favorezca al reconocimiento, y manejo de emociones de sus alumnos? | | |
| 12. | ¿Considera Ud. que sería necesario la implementación al ámbito educativo estrategias prácticas, para el manejo de emociones, durante el período de exámenes de sus alumnos? | | |
| 13. | ¿Cree Ud. necesaria la construcción y socialización de una guía que contenga estrategias para el conocimiento y manejo de emociones, para un buen desempeño en los exámenes de sus alumnos? | | |

ANEXO Nº 4: ENCUESTA ESTUDIANTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FORMULARIO PARA ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS DOCENTES DE
10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO
UNIVERSITARIO "UTN"

Señores/ras docentes, la presente encuesta tiene como finalidad recabar información acerca del equilibrio emocional y su incidencia en los exámenes quimestrales.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas presentadas a continuación y sírvase elegir la respuesta que considere para Ud. Sea adecuada, marcando con una X el casillero correspondiente.

Fecha: _____

| | Pregunta | Si | No |
|----|---|----|----|
| 1. | ¿Considera Ud. que el estado emocional es un elemento importante en el adecuado rendimiento de los exámenes de sus estudiantes? | | |
| 2. | ¿Ud. identifica en sus alumnos rasgos físicos que demuestran desestabilidad emocional, en el momento que se toma un examen? | | |
| 3. | ¿Sus estudiantes se desaniman fácilmente frente a fracaso en los exámenes? | | |
| 4. | ¿Cree Ud. que sus estudiantes tienen una cultura de organización y preparación para rendir sus exámenes? | | |
| 5. | ¿Los/as chicos/as al presentarse a rendir un examen se muestran preocupados/as o nerviosos/as? | | |

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con una X, con qué frecuencia presentan los siguientes aspectos sus estudiantes:

| Pregunta | | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas Veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|----------|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 6. | ¿Ud. considera que sus estudiantes se mantienen tranquilos y serenos en el período de exámenes? | | | | | |
| 7. | ¿Ud. como docente ha visualizado en sus estudiantes, un control de situaciones estresantes y depresión? | | | | | |
| 8. | ¿Considera Ud. que una buena nota en los exámenes estimula al estudiante a sentirse alegre? | | | | | |
| 9. | ¿Desde el punto de vista de Ud. como maestro cree que un mal resultado en los exámenes, influye negativamente en el estado emocional de sus estudiantes? | | | | | |
| 10. | ¿Cree Ud. que si un estudiante está atravesando por un período conflictivo en su vida, puede perturbar su desempeño en el desarrollo de un examen? | | | | | |

Marque con una X en SI o NO según su criterio

| Pregunta | | SI | NO |
|----------|---|----|----|
| 11. | ¿Conoce Ud. si en la institución educativa existe una guía que favorezca al reconocimiento, y manejo de emociones de sus alumnos? | | |
| 12. | ¿Considera Ud. que sería necesario la implementación al ámbito educativo estrategias prácticas, para el manejo de emociones, durante el período de exámenes de sus alumnos? | | |
| 13. | ¿Cree Ud. necesaria la construcción y socialización de una guía que contenga estrategias para el conocimiento y manejo de emociones, para un buen desempeño en los exámenes de sus alumnos? | | |

ANEXO Nº 6 FOTOGRAFÍAS

APLICACIÓN ENCUESTAS ESTUDIANTES



Fuente: Colegio Universitario "UTN"

Elaborado por: Karen Flores



Fuente: Colegio Universitario "UTN"

Elaborado por: Karen Flores

APLICACIÓN ENCUESTAS DOCENTES



Fuente: Colegio Universitario "UTN"

Elaborado por: Karen Flores



Fuente: Colegio Universitario "UTN"

Elaborado por: Karen Flores



Fuente: Colegio Universitario "UTN"

Elaborado por: Karen Flores

SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DOCENTES



Fuente: Colegio Universitario "UTN"
Elaborado por: Karen Flores



Fuente: Colegio Universitario "UTN"
Elaborado por: Karen Flores



Fuente: Colegio Universitario "UTN"
Elaborado por: Karen Flores



Fuente: Colegio Universitario "UTN"
Elaborado por: Karen Flores

CERTIFICADO DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" **Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología** **Ibarra – Ecuador**

Ibarra, 12 de Junio de 2015

CERTIFICADO

Certifico que la señorita FLORES YÉPEZ KAREN MARIANA con número de cédula 100368623-3 aplicó las encuestas a los docentes y estudiantes de los décimos años de educación general básica del Colegio Universitario "UTN" 2014-2015, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN LOS EXAMENES QUIMESTRALES DE LOS ALUMNOS DE DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, EN LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2014 - 2015"** Acción que se llevó a cabo el día 4 de Junio de 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,



Lic. HERNÁN SARMIENTO
INSPECTOR GENERAL

CERTIFICADO DE LA SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología Ibarra – Ecuador

Ibarra, 30 de noviembre del 2015

CERTIFICADO

Certifico que la señorita FLORES YÉPEZ KAREN MARIANA con número de cédula 100368623-3, socializó la propuesta con el tema **"GUÍA DIDÁCTICA CON TALLERES QUE CONTENGAN ESTRATEGIAS PARA MANTENER UN ADECUADO EQUILIBRIO EMOCIONAL EN PERÍODO DE EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN"**, con los docentes, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN LOS EXÁMENES QUIMESTRALES DE LOS ALUMNOS DE DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, EN LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2014-2015"** "Acción que se llevó a cabo en el día de 30 de Noviembre del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Lic. Hernán Sarmiento
INSPECTOR





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

| DATOS DE CONTACTO | | | |
|----------------------|----------|----------------------------------|------------|
| CÉDULA DE IDENTIDAD: | DE | 100368623-3 | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | Y | Flores Yépez Karen Mariana | |
| DIRECCIÓN: | | Ibarra, Portoviejo e Ibarra 2-07 | |
| EMAIL: | | karenjuli81@hotmail.com | |
| TELÉFONO FIJO: | 2546-785 | TELÉFONO MÓVIL: | 0969953938 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|-----------------------------|--|
| TÍTULO: | "EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN LOS EXÁMENES QUIMESTRALES DE LOS ALUMNOS DE DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" EN LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO 2014-2015" |
| AUTOR (ES): | Flores Yépez Karen Mariana |
| FECHA: AAAAMMDD | 2016-02-02 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TÍTULO POR EL QUE OPTA: | Licenciada en Psicología Educativa y Orientación Vocacional |

| | |
|--------------------------|--------------------|
| ASESOR /DIRECTOR: | Msc. Rolando Jijón |
|--------------------------|--------------------|

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

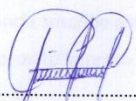
Yo, Flores Yépez Karen Mariana con cédula de identidad Nro. 100368623-3 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 2 días del mes de febrero del 2016

EL AUTOR:



(Firma).....
 Nombre: Flores Yépez Karen Mariana
 C.I.: 100368623-3

ACEPTACIÓN:

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Flores Yépez Karen Mariana, con cédula de identidad Nro. 100368623-3 pongo en manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado, **"EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN LOS EXÁMENES QUIMESTRALES DE LOS ALUMNOS DE DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" EN LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO 2014-2015"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de : LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: Flores Yépez Karen Mariana
C.I.: 100368623-3

Ibarra, a los 2 días del mes de febrero del 2016