



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

**Programa de Doctorado para obtener el grado académico
de Doctor en Educación**

**Programa “Reflexionando Sobre Nuestras Acciones” para
mejorar el nivel de autorregulación emocional en los
estudiantes del sexto grado de educación primaria en la
institución educativa N° 88042 - Las Palmas. 2019.**

**Tesis para obtener el Grado Académico de Doctor
en Educación**

Autora:

Mg. Sánchez Silva, Katherine

Asesora:

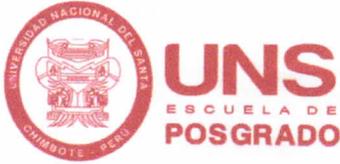
Dr. Alegre Jara, Maribel Enaida

Línea de Investigación

Gestión escolar y del aprendizaje

Nuevo Chimbote - PERÚ

2022



CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO DE LA TESIS DOCTORAL

Yo, Maribel Enaida Alegre Jara, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la Tesis Doctoral titulada: PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 - LAS PALMAS. 2019, elaborada por el (la) magister Katherine Sánchez Silva para obtener el Grado Académico de Doctor en Educación en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, julio del 2022

.....
Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
DNI: 32959163
Código ORCID:0000-0002-9257-7362
ASESORA



CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 - LAS PALMAS. 2019

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE DOCTOR EN EDUCACIÓN

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

.....
Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera

DNI: 1791312

Código ORCID: 00000-0002-4528-6407

PRESIDENTE

.....
Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto

DNI: 32907054

Código ORCID: 0000-0003-4884-2904

SECRETARIA

.....
Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

DNI: 32959163

Código ORCID: 0000-0002-9257-7362

VOCAL



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los cuatro días del mes de octubre del año 2022, siendo las 12m horas, en el aula multimedia N° 01 de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa, se reunieron los miembros del Jurado Evaluador, designados mediante Resolución Directoral N° 313-2022-EPG-UNS de fecha 20 de julio de 2022, conformado por los docentes: Dr Juan Benito Zavaleta Cabrera (Presidente), Dra. Ursula Milagros Chu Amaranto (Secretaria), Dra. Maribel Enaida Alegre Jara (Vocal), con la finalidad de evaluar la tesis titulada: **PROGRAMA "REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES" PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 – LAS PALMAS. 2019**, presentado por la tesista **Katherine Sánchez Silva**, egresada del programa de **Doctorado en Educación**.

Sustentación autorizada mediante Resolución Directoral N° 534-2022-EPG-UNS de fecha 30 de setiembre de 2022.

El presidente del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones al tesista, quien dio respuestas a las interrogantes y observaciones.

El jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo, contenido y sustentación del mismo y con las sugerencias pertinentes, declara la sustentación como: APROBADA asignándole la calificación de: DIECISIETE

Siendo las 1:30 pm horas del mismo día se da por finalizado el acto académico, firmando la presente acta en señal de conformidad.

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera
Presidente

Dra. Ursula Milagros Chu Amaranto
Secretaria

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
Vocal



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Katherine Sánchez Silva
Título del ejercicio: PRACTICA
Título de la entrega: Programa "Reflexionando Sobre Nuestras Acciones" para me...
Nombre del archivo: INFORME_FINAL-OCTUBRE_2022.pdf
Tamaño del archivo: 4.28M
Total páginas: 168
Total de palabras: 27,354
Total de caracteres: 151,628
Fecha de entrega: 25-oct.-2022 11:19p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 1935659332



DEDICATORIA

A DIOS TODO PODEROSO:

Por ser mi fortaleza incondicional.

A MIS PADRES:

MARINA Y MARINO

Quienes me han educado con valores y me apoyaron moralmente para seguir adelante.

A MIS HERMANAS:

LUZ, JESÚS Y ROXANA

Por su apoyo incondicional y cariño.

A MI ESPOSO:

CARLOS ALBERTO AZAÑEDO MEDINA

Por su apoyo, cariño y consejos para seguir adelante.

A MIS HIJOS:

CALET ALBERTO Y FABIANA KATHERINE

Por ser mi más grande motivación para alcanzar mis objetivos.

A MI UNS:

Por ser mi Alma Mater que me formó en valores y conocimientos lo cual me ha llevado a lograr mis más grandes sueños.

A MI ASESORA:

MARIBEL ENAIDA ALEGRE JARA

Por su gran apoyo académico y moral que me ayudaron a culminar con éxito mi tesis.

AGRADECIMIENTOS

Al director Mg. Jorge Olivera Huerta por brindarme las facilidades para recoger la información necesaria para la elaboración de mi propuesta de programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones”.

A todos los docentes de la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional de la Santa, por su contribución y exigencias en nuestra formación profesional.

De manera muy especial a mi asesora, Dra. Maribel Enaida Alegre Jara, quien durante el desarrollo del presente trabajo me brindó sus aportes, ideas y consejos a fin de culminar satisfactoriamente la investigación.

Sánchez Silva Katherine

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado evaluador, de conformidad con los lineamientos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos, de la Universidad Nacional del Santa, dejamos a vuestra disposición la evaluación y revisión del presente informe de tesis titulado: “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 - LAS PALMAS. 2019, realizado para obtener el grado de Doctor en Educación.

La investigación consta de 5 capítulos, el capítulo I aborda el problema de la falta de Autorregulación Emocional en los estudiantes, así como la importancia que tiene investigar este tema , el capítulo II referente al marco teórico aborda aspectos esenciales de las variables de investigación: programa “Reflexionando sobre Nuestras Acciones y Autorregulación Emocional, el capítulo III se refiere a la metodología empleada en la investigación, el capítulo IV trata sobre los resultados obtenidos y las discusiones respecto a los resultados, el capítulo V presenta las conclusiones y recomendaciones; culminando con las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

La autora

ÍNDICE

DEDICATORIA	vi
ÍNDICE.....	ix
RESUMEN	xii
CAPÍTULO I	1
1.1.PLANTEAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.2.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.3.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.4.DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO	9
1.5.JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.6.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.6.1. Objetivo general	11
2.1.FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
2.1.1. Educación emocional.....	14
2.1.2. La autorregulación emocional	15
2.1.2.1. ¿Qué es la Autorregulación Emocional?	15
2.1.2.2. Etapas en el Desarrollo de la Autorregulación	15
2.1.2.3. Factores que determinan la Autorregulación.....	17
2.1.2.4. Componentes de la Autorregulación:	19
2.1.3. La reflexión a partir del método de análisis de casos	20
2.1.3.1. Reflexión:	20
2.1.3.2. La mayéutica de Sócrates:.....	21
2.1.3.3. Diálogo Reflexivo:.....	21
2.1.3.4. Método de análisis de casos:	23
2.1.3.5. ¿Cómo contribuye el método de análisis de casos a la reflexión?	29
2.2.MARCO CONCEPTUAL.....	30
2.2.1. Educación Emocional	30
2.2.2. Autorregulación.....	30
2.2.3. Autorregulación Emocional.....	31
3.1.HIPÓTESIS CENTRAL DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.2.VARIABLES E INDICADORES DE LA INVESTIGACIÓN	33

3.3.MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.4.DISEÑO O ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.5.POBLACIÓN Y MUESTRA	36
3.6.ACTIVIDADES DEL PROCESO INVESTIGATIVO	36
3.7.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	36
3.8.PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.9.TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:.....	39
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
4.1. RESULTADOS	41
4.2. DISCUSIÓN	47
5.1.CONCLUSIONES	50
5.2.SUGERENCIAS	50
ANEXOS	58
Anexo A : FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS	59
Anexo B : RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	62
Anexo C : FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS	63
Anexo D : RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	66
Anexo E : FICHA TÉCNICA.....	67
Anexo F : FICHA TÉCNICA.....	69
Anexo G : LISTA DE COTEJO.....	71
Anexo H : ESCALA DE ACTITUDES SOBRE EL AUTOCONTROL DE EMOCIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO “B”	72
Anexo I : MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	74
Anexo J : OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	77

INDICE DE TABLAS:

Tabla 1 : Niveles de autorregulación emocional por participante, según grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	41
Tabla 2 : Niveles de autorregulación emocional, según grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	42
Tabla 3 : Niveles de autorregulación emocional según dimensiones del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	42
Tabla 4 : Niveles de autorregulación emocional según Dimensión 1: expresión emocional apropiada del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.....	43

Tabla 5 : Niveles de autorregulación emocional según dimensión 2: regulación de emociones y sentimientos del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas. ...	44
Tabla 6 : Niveles de autorregulación emocional según dimensión 3: habilidades de afrontamiento del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	45
Tabla 7 : Niveles de autorregulación emocional según dimensión 4: competencia para autogenerar emociones positivas del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	46

INDICE DE FIGURAS:

Figura 1 : Niveles de autorregulación emocional según dimensiones del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	43
Figura 2 : Niveles de autorregulación emocional según Dimensión 1: expresión emocional apropiada del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	44
Figura 3 : Niveles de autorregulación emocional según dimensión 2: regulación de emociones y sentimientos del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas. ...	45
Figura 4 : Niveles de autorregulación emocional según dimensión 3: habilidades de afrontamiento del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	46
Figura 5 : Niveles de autorregulación emocional según dimensión 4: competencia para autogenerar emociones positivas del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.	47

RESUMEN

Este trabajo de investigación tiene como objetivo general: Diseñar el programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones” para mejorar el nivel de Autorregulación Emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, ubicado en el distrito de Nuevo Chimbote. La investigación fue de tipo descriptivo proyectivo y su diseño Descriptivo transaccional propositivo. La muestra fue elegida mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el instrumento Escala de Actitudes a un grupo piloto de 20 estudiantes, donde dicho instrumento constó de 12 ítems, agrupadas en cuatro dimensiones. Estas fueron: Expresión Emocional Apropiaada, Regulación de Emociones y Sentimientos, Habilidad de Afrontamiento y Autogenerar Emociones Positivas. Luego del análisis de los resultados se determinó que existe una necesidad de implementar las sesiones para mejorar el nivel de autorregulación de los estudiantes.

Palabras Claves: Autorregulación emocional, programa y reflexión.

ABSTRACT

This research work has as a general objective: Design the program "Reflecting on our Actions" to improve the level of Emotional Self-regulation in the students of the Sixth Grade of Primary Education of the Educational Institution No. 88042 Las Palmas, located in the district of New Chimbote. The research was of projective descriptive type and its purposeful transactional descriptive design. The sample was chosen using non-probabilistic convenience sampling. The Attitude Scale instrument was applied to a pilot group of 20 students, where said instrument consisted of 12 items, grouped into four dimensions. These were: Appropriate Emotional Expression, Regulation of Emotions and Feelings, Coping Ability and Self-Generation of Positive Emotions. After analyzing the results, it was determined that there is a need to implement the sessions to improve the level of self-regulation of the students.

Keywords: Emotional self-regulation, program and reflection.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El mundo está atravesando una crisis como consecuencia de los problemas sociales que afectan el bienestar físico y psicológico de las personas, uno de ellos es la violencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define violencia como: "El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones" (OMS, 2001, p. 15).

Hay violencia callejera, doméstica y escolar, siendo esta última "toda forma de violencia física o psicológica, lesiones y abuso, abandono o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual que ocurre entre escolares, entre adultos y escolares y contra la propiedad, tanto dentro de la escuela como también en sus inmediaciones, entre la escuela y el hogar y a través de las nuevas tecnologías de información y comunicación (Facebook, YouTube, mensajes de texto, por ejemplo)" (Monclús, 2017, p. 8).

A través de los estudios realizados por el Center for Non-Violent Communication, (Centro para la Comunicación no violenta) se ha constatado el aumento progresivo y determinado de la violencia escolar, y, así mismo, que en la mayoría de las ocasiones los docentes los enfrentan solos. Por ello, se hace cada vez más necesario el desarrollo de instrumentos y de métodos prácticos. (Monclús, 2005, p. 20 y 21)

Los niños y jóvenes que presentan conductas violentas dentro de un aula de clases, propician un mal clima y por ende un deficiente aprendizaje. Según el Estudio

Internacional sobre la Enseñanza y el Aprendizaje TALIS (Teaching and Learning International Survey) 2013, aproximadamente, uno de cada tres profesores de los 33 países participantes asegura que en su clase hay más de un 10% de alumnos con problemas de comportamiento. (OCDE. p. 1)

Según TERCE - Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo, 2013 citado por CEPAL - Comisión Económica para América Latina y el Caribe, p.13 de los 14 países (Chile, Costa Rica, Uruguay, Argentina, República Dominicana, Panamá, Paraguay, Perú, Colombia, Ecuador, México, Guatemala, Honduras y Nicaragua) que participaron en un estudio sobre Los Principales Tipos de Violencia que Enfrentan los Estudiantes de Primaria, los docentes afirmaron que existe situaciones de violencia en las salas de clase, destacando Colombia (cerca de 40%) y Argentina (cerca de 30%) .

En nuestro país, también se observa violencia en las escuelas, sobre todo entre compañeros de clase. Un estudio del INEI (Instituto Nacional de Estadística e Informática, del año 2015, corrobora esta información al reflejar que el “75,3% de niñas y niños de 9 a 11 años fue víctima de violencia por sus pares en la institución educativa en algún momento de su vida.” (p. 14)

La violencia tiene una estrecha relación con la autorregulación emocional, ya que la primera es consecuencia de la segunda. Todo el desarrollo de la autorregulación emocional se va configurando desde la niñez, incluso desde que la persona nace. Son los padres quiénes van marcando los primeros aprendizajes para un buen desarrollo emocional y los docentes muchas veces contribuyen positivamente.

Asimismo, Gallardo (2007), propone en la revista: Cuestiones Pedagógicas, la situación respecto a la evolución de la autorregulación emocional:

(...) A medida que se avanza en el desarrollo, los niños y las niñas, van accediendo y participando en nuevos contextos y, en consecuencia, van apareciendo nuevas fuentes de influencia en el desarrollo de la personalidad. La escuela y la familia, las dos instituciones sociales de mayor repercusión en la vida del niño, se convierten entonces en los dos contextos más influyentes de cara a la configuración de la personalidad infantil; los padres, los docentes y el grupo de los iguales van a jugar un papel crucial en el proceso de socialización durante estos años. A través de las interacciones sociales que se establecen con todas estas personas, los niños y las niñas van a aprender a comunicarse, comprenderán las normas de conducta e irán asimilando y adquiriendo los valores. Estas interacciones que se producen en la escuela y en el medio familiar les permite consolidar o modificar muchos de los aspectos del desarrollo sociopersonal que se habían ido definiendo en los años anteriores. (pp 143-159)

Las personas agresivas tienen dificultad para ejercer la inteligencia emocional, por este motivo no autorregulan sus acciones. Seliman (como se citó en Garassini, 2018) menciona que “la autoregulación es la capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Es decir, tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones” (p. 308)

A nivel de la Región Ancash tenemos cifras alarmantes que reflejan la existencia de la violencia escolar. Según SISEVE _ Sistema Especializado de Reporte en Casos sobre Violencia Escolar (2019), en Ancash existe 1071 casos de violencia registradas entre setiembre del 2013 a febrero del 2019, en sus diferentes modalidades, de los cuales 100 son de I.E privadas y 971 de I.E. públicas.

Dentro de nuestra región, en la provincia del Santa, Distrito de Chimbote, encontramos a diversas Instituciones Educativas de gran prestigio, como es el caso de la I.E N° 88042 “Las Palmas”, el cual está ubicado en el distrito de Nuevo Chimbote, A.H. Las Palmas MZ “C” Lote 1. Esta Institución Educativa, tiene 21 años de vida Institucional y viene trabajando con niños y jóvenes de los pueblos aledaños a él. A pesar de ser una Institución cuya misión es impartir valores, no es ajena al gran desafío de luchar contra la violencia escolar.

Un sector significativo de la población estudiantil muestra una conducta disruptiva dentro de su aula de clases y fuera de ella. En el caso de sexto grado de primaria, por ejemplo, los niños demuestran una conducta desafiante, no respetan las normas del aula, tienen dificultad para resolver un conflicto entre pares y muchas veces agreden física y verbalmente.

Esta investigación está enfocada en los niños del sexto grado “B” de Educación Primaria, de la I.E. N° 88042 Las Palmas, con la finalidad de cambiar una realidad que afecta la integridad física y moral de los estudiantes, el cual a través de un programa denominado “Reflexionando sobre nuestras acciones” se piensa reducirá satisfactoriamente la indisciplina escolar, logrando que cada estudiante practique la autorregulación de su conducta.

1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Entre las investigaciones realizadas sobre la variable de estudio, se han encontrado cuatro a nivel internacional, una a nivel nacional y una a nivel local. Cabe señalar que no existen muchas investigaciones que se relacionen en gran medida a la presente.

A nivel internacional se presenta a continuación las siguientes investigaciones provenientes de México y España:

Alarcón (2020) en su tesis de doctorado “Autorregulación Emocional en la Cotidianeidad de la Vida Escolar: Observación Sistemática en Aulas con Estudiantes Chilenos de 10 a 12 años” de tipo observacional y un diseño observacional. Con una muestra de estudiantes de quinto y sexto grado y el uso de un instrumento elaborado por el mismo investigador a partir de la teoría de Tur-Porcar; tuvo como objetivo general: caracterizar las pautas comunicativas presentes en la interacción entre adulto – niña/niño (10 a 12 años), relativas a la autoregulación emocional en el contexto escolar. Obteniendo como resultado que se hace necesario indagar respecto de las distintas creencias del profesorado respecto de las emociones que están a la base de los procesos de socialización en general y de las que se desarrollan en la clase en particular, destacándose la necesidad de que la intencionalidad educativa del profesorado y del centro educativo en general impliquen guiar a los estudiantes en un proceso de construcción de sus proyectos vitales, que aprovechando el apoyo, cuidado y ayuda de los educadores, tenga siempre presente que uno de los más relevantes indicadores del éxito de dicha relación educativa se observará cuando al finalizar su misión, dicha relación se considere innecesaria.(p. 224)

Morales (2018) en su tesis de doctorado “Evaluación de un programa para incrementar habilidades de autorregulación en niños de edad preescolar” de tipo práctica y un diseño cuasi-experimental. Con una muestra de 28 estudiantes de pre escolar y el uso de un instrumento denominado Preeschool Self-Regulation Assesment (PSRA); tuvo como objetivo general: Evaluar el efecto de un programa de intervención sobre las habilidades de autorregulación en las áreas de emoción, atención y comportamiento de los niños de edad preescolar. Obteniendo como resultado que el programa fue eficiente para los estudiantes ya que se mejoró el nivel de autorregulación de la emoción, atención y comportamiento. (pp. 87-90)

Rueda (2017) en su tesis de doctorado “Diseño, implementación y evaluación del programa gamificado de Educación Emocional Happy 12-16” de tipo aplicada y un diseño cuasi experimental. Con una muestra de 128 estudiantes de secundaria y el uso de instrumentos como el cuestionario y el test situacional; tuvo como objetivo general: Diseñar, implementar y evaluar el videojuego Happy 12-16 para la resolución asertiva de conflictos. Obteniendo como resultado que el programa fue satisfactorio porque se pudo llegar a mejorar las competencias emocionales, el rendimiento académico, la ansiedad y el clima de patio. (p. 250)

Cassanova (2014) en su tesis de maestría: “La autorregulación emocional en la educación infantil “de tipo teórica y un diseño no experimental. Con una muestra de 20 estudiantes de pre escolar y el uso de instrumentos como: Lista de control del tiempo de realización de las fichas en el aula., Lista de control del resultado de las diferentes fichas, Lista de control de llamadas de atención

durante la realización de las fichas, Lista de control de las diferentes variables: Tiempo test golosina, tiempo medio realización de fichas, número de llamadas de atención, resultado medio de las fichas, sexo, edad, hermanos mayores y actividades extraescolares ; tuvo como objetivo general: determinar si existe relación entre determinadas características de los niños del primer curso del segundo ciclo de educación infantil y el autocontrol. Obteniendo como resultado que sí parece existir relación entre las características personales de los niños del primer curso del segundo ciclo de educación infantil y su capacidad de autorregulación emocional. Las características personales que se ven estrechamente relacionadas con el autocontrol son: la edad del individuo, los resultados académicos y el tener o no como modelos de conducta hermanos mayores. (p. 40)

En el ámbito nacional se encontró la siguiente investigación:

Flores, M (2020) en su tesis de maestría “Regulación emocional y autoestima en estudiantes de segundo grado de primaria de la I.E. María de los Ángeles, 2020” de tipo básica, descriptivo-correlacional, y un diseño no experimental de corte transversal. Con una muestra de 92 estudiantes del segundo grado y el uso de instrumento como el cuestionario con preguntas cerradas; tuvo como objetivo general: determinar si existe relación entre la regulación emocional y la autoestima en los estudiantes del segundo grado de primaria en la institución educativa María de los ángeles, 2020. Obteniendo como resultado que entre la regulación emocional y la autoestima sí existe relación significativa, es decir, a mejor regulación emocional mejor será la autoestima en estudiantes. (p. 39)

En el ámbito local, tenemos la siguiente investigación realizada en la ciudad de Chiclayo:

Romero (2022) en su tesis de doctorado “Programa de autorregulación emocional para el pensamiento crítico y creativo en estudiantes de la institución educativa 821563-Gallito Ciego” de tipo básica, propositiva y un diseño no experimental de corte transversal. Con una muestra de 35 estudiantes del primero al sexto grado y el uso de instrumentos como el cuestionario, la guía de entrevista y guía de observación; tuvo como objetivo general: diseñar un programa de autorregulación emocional para el desarrollo del pensamiento crítico y creativo en estudiantes de la Institución Educativa 821563-Gallito Ciego. Obteniendo como resultado que el programa es una propuesta adecuada para ser desarrollada con la población de estudio.(p.43)

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo diseñar el programa “reflexionando sobre nuestras acciones” para mejorar el nivel de autorregulación emocional en los estudiantes del sexto grado de educación primaria en la institución educativa N° 88042 - LAS PALMAS. 2019?

1.4. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

- Dentro de la limitación espacial la investigación se desarrolló en AA. HH Villa Las Palmas, en una Institución Educativa que pertenece al distrito de Nuevo Chimbote, provincia de la Santa en el departamento de Ancash.
- Dentro de la delimitación de contenido es un estudio que se ubica en el área de ciencias sociales, referido a la educación centrada en las estrategias didácticas de la enseñanza, siendo el tema de interés la propuesta del programa

“REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” para mejorar el nivel de autorregulación emocional.

1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Con respecto a este apartado de la investigación, se ha tomado como referencia a los autores Hernández, R.,Fernandez,C. y Del pilar,M. (2010).

Conveniencia:

Esta investigación tiene el objetivo de ser aplicada en el futuro para mejorar el nivel de autorregulación emocional, ya que es de vital importancia combatir los problemas de convivencia dentro de las aulas y por ende contribuir a la buena formación de los estudiantes en el aspecto psicosocial y afectivo.

Valor teórico:

Esta investigación contribuirá en la ampliación del conocimiento sobre autorregulación emocional y su relación con la reflexión, que se encuentra incluida en el programa como base fundamental.

Utilidad metodológica:

Esta investigación sugiere cómo combinar las técnicas de autorregulación emocional con un proceso que permita reflexionar constantemente a fin de mejorar el nivel de autorregulación emocional del estudiante.

Relevancia Social:

Es sumamente importante realizar esta investigación ya que permitirá formar estudiantes emocionalmente sanos y por ende asegurar que cuando sean futuros ciudadanos puedan fomentar en sus familias un ambiente saludable y de buen trato.

Implicaciones practicas:

La investigación ayudará a mejorar el bajo nivel de autorregulación emocional de los niños a fin de poder formar estudiantes con una mentalidad sana y puedan convivir en armonía.

1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. Objetivo general

Diseñar el programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones” para mejorar la Autorregulación Emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.

Objetivos específicos

- Describir el nivel de la Autorregulación emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019, para el diseño de un programa.
- Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Expresión Emocional Apropriada en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.
- Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Regulación de emociones y sentimientos en los estudiantes del Sexto

Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.

- Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Habilidades de afrontamiento en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.
- Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.
- Implementar el programa “Reflexionando sobre Nuestras Acciones” en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019, para mejorar el nivel de Autorregulación Emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Educación emocional

La Educación Emocional es un área muy importante para el desarrollo del ser humano, ya que lo ayudará a poder convivir armónicamente con el mismo y con los demás.

Bisquerra (como se citó en Calderón, 2012) menciona que se comprende a la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

El “objetivo es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar; la educación emocional fomenta el autoconocimiento, la autoestima y la empatía” (Asociación Elizabeth d’Ornano para el Transtorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, 2012, p.4).

2.1.2. La autorregulación emocional

2.1.2.1. ¿Qué es la Autorregulación Emocional?

Según Bisquerra (como se citó en Calderón, 2012, p.13), “la autorregulación es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc”.

Según Mercé (citado por Vélez, 2014, p. 10) hablar de autorregulación implica tomar en cuenta los siguientes aspectos: control de las emociones e impulsos destructivos, autodominio de emociones, capacidad para gestionar la ansiedad, capacidad para tranquilizarse y controlarse a uno mismo, capacidad para aplazar las recompensas y capacidad para canalizar de forma adaptativa las emociones y los sentimientos.

2.1.2.2. Etapas en el Desarrollo de la Autorregulación

Según Anne Fundacio - Centro Médic-psicológic per a l' adolescent i la familia (2012), hay etapas en el desarrollo de la autorregulación muy importantes, tales como:

a) De 0 a 3 años:

En esta etapa el desarrollo de la Autorregulación va a depender de los padres y de los factores ambientales que ellos proporcionen.

En este periodo el llorar permite al bebé manifestar algunas emociones, es por esa razón que la respuesta empática y con

sintonía al llanto le proporciona al bebé la base para manejar los estados de tensión, aprender la tolerancia a la frustración y la capacidad de esperar.

El estado de calma de la madre es un medio de tranquilizador para el bebé y a la vez una manera de empezar a educarlo en sus emociones.

Las últimas investigaciones han demostrado que acciones como abrazar, mecer y sostener al bebé de forma afectuosa y plácida, con sintonía, reducen de forma significativa el llanto del infante.

b) Al final del primer año:

El hecho de adquirir habilidades motrices como gatear y andar entrenan a los niños a regular los sentimientos de manera más eficaz, acercándose y retirándose de las diferentes situaciones. En esta etapa el adulto es la guía que le va ayudar en la contención a través del refuerzo, apoyo, advertencia y control.

c) A partir de los dos años:

Se manifiesta una madurez en la autorregulación que se relaciona con las habilidades lingüísticas. Los pequeños comentan sobre sus sentimientos y se esfuerzan por controlarlos. Es importantísimo la forma en que el cuidador o la madre trata al niño, ya que son las primeras semillas que servirán para un posterior desarrollo emocional adecuado.

d) A partir de los 3 años:

El niño tiene que tratar de controlar sus impulsos y comienza a pensar antes de actuar. Los padres ayudan con reglas o hábitos que forman parte del desarrollo de la autorregulación, como por ejemplo el saber esperar y mencionar las emociones que van sintiendo. Son frecuentes los berrinches que necesitan una especial tranquilidad por parte de los cuidadores.

e) A partir de los 6 años:

Se ha demostrado que los niños autorregulados obtienen mejores resultados académicos, tienen mejor comportamiento y relaciones más positivas con compañeros y profesorado. El autocontrol de los adultos es la base para proporcionar y favorecer las respuestas controladas de los niños.

2.1.2.3. Factores que determinan la Autorregulación

A. Estilo de Crianza de los Padres:

Según Vergara, 2002 (como se citó en Soto, Tequida y Celaya, 2017, p 3) menciona que “Los padres se sirven de varias técnicas de crianza, según la situación, el hijo y la conducta de éste en ese momento ... Para hacer esto, deben balancear las dimensiones paternas de control y animación” es decir, que existen padres con distintas personalidades y que actúan según la situación, ejerciendo el autoritarismo, la permisividad o la democracia, según la necesidad del hijo en ese momento. Además del estilo de crianza

que tengan los padres de familia del niño, también dependerá las bases de una adecuada educación emocional.

B. Temperamento con el que nacemos:

“El temperamento ha sido definido como diferencias individuales en las tendencias a expresar y experimentar las emociones y el arousal, así como en la capacidad para regular tales tendencias” (Rothbart, 1989 [como se citó en Ato, González y Carranza, 2004], p. 76).

Podríamos decir a partir de ello que, la estrategia usada para desarrollar una adecuada autorregulación dependerá en gran parte del tipo de temperamento con el que nace cada persona.

Algunos niños nacen con temperamentos particularmente difíciles, mientras que otros parecen adquirirlos a través de dolorosas experiencias vitales. Es importante no olvidar que los niños no desean ser malos. Un niño malo no es feliz, no importa qué les parezca a sus padres y a otros. Un niño que no se comporta adecuadamente está tratando, aunque sin éxito, de aprender modos de ser viables en el mundo, lo que significa aprender autodisciplina, responsabilidad e inteligencia social y emocional. (Maurice, Steven y Friedlander, 1999, p.21-22)

C. El desarrollo del lóbulo frontal del cerebro:

Las lesiones que se producen en la zona prefrontal del cerebro original el síndrome frontal. Los problemas más

frecuentes que suelen aparecer son trastornos en el razonamiento, en la capacidad de generar estrategias que permitan solucionar problemas, el lenguaje, el control motor, la motivación, la afectividad, la personalidad, la atención, la memoria, o incluso, la percepción (Bausela, 2008, p. 1).

2.1.2.4. Componentes de la Autorregulación:

En esta investigación los componentes de la autorregulación están basados en Calderon (2012):

Expresión emocional apropiada: es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

Regulación de emociones y sentimientos: implica saber y aceptar que las emociones deben ser reguladas; esta microcompetencia incluye la regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo.

Habilidades de afrontamiento: se refiere a la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales. Viene a ser una herramienta esencial para solucionar conflicto de forma más saludable y adecuada para el bienestar de la persona.

Competencia para autogenerar emociones positivas: hace referencia a la capacidad para crear emociones que generen

bienestar y disfrute de la vida, como por ejemplo la alegría, el amor. (p. 13)

2.1.3. La reflexión a partir del método de análisis de casos

2.1.3.1. Reflexión:

Según García Hoz, 1998 (como se citó en Sánchez, Santos y Ariza, 2005, p. 150) menciona que la a reflexión es:

La capacidad que hace al hombre consciente de su vida, de los valores que hay en ella, y que le da el sentido positivo o negativo de la realidad en que vive y de sus propias acciones. La reflexión promueve... el pensamiento crítico... Quien no hace uso de la reflexividad puede correr el riesgo de dejarse llevar por la opinión de los demás o por las circunstancias que rodeen sus acciones.

Según V. Confux , 2003 (como se citó en Barba, 2007, p.1) la reflexión se puede definir como:

... una cualidad del pensamiento, que permite al hombre valorar, y analizar sus acciones lo que revela un nivel de autoconocimiento de su individualidad..., el desarrollo de esta cualidad del pensamiento depende del desarrollo y formación que ha recibido la persona durante la vida.

Según Semionov, 1983 (como se citó en Barba, 2007, p.1) la reflexión es considerada como:

“... la forma en que la persona interpreta, a partir de su personalidad y de manera activa, determinados contenidos de su conciencia individual necesarios para la realización exitosa de la actividad”

2.1.3.2. La mayéutica de Sócrates:

Corzo (s,f) menciona que la mayéutica es conocida como el método socrático y una de las ideas centrales del filósofo, es la afirmación de que su labor es ayudar a expulsar los pensamientos de una manera semejante a como lo realizaba su mamá que era partera.

Este método es el arte de saber interrogar o preguntar y una vez alcanzado el “alumbramiento” produce deleite y felicidad. Sócrates afirmaba que todos tenemos el conocimiento oculto y que conocer es recordar, así que para recordar es necesario una ayuda que pueda hacer sacar hacia afuera eso que se encuentra dentro cubierto.

La mayéutica ayuda a clarificar las posiciones o puntos de vista que están llenas de confusiones. Para poder aplicar este proceso de preguntas y re preguntas según este método el maestro tenía que tener un conocimiento más claro que el interlocutor.

2.1.3.3. Diálogo Reflexivo:

El diálogo reflexivo puede ser uno a uno o en pequeños grupos, además se necesita de actitudes básicas como la prudencia y la escucha activa (PUCP, 2020)

Según Revilla (citado por PUCP, 2020, p. 8-9) existen tres fases en el diálogo reflexivo:

- Apertura: Al inicio se debe de crear un ambiente de confianza, para ello podemos preguntar cómo se siente el niño o niña en ese momento. Luego mencionar sobre o que van a conversar.
- Proceso: Las preguntas deben ser estimulantes para ayudarlos en la profundización de sus pensamientos y emociones.
- Cierre: El estudiante toma decisiones a partir del análisis y las conclusiones a las que llegó. Aquí se pone en la mesa los aspectos a mejorar, los acuerdos y compromisos.

Richar Paul (citado por PUCP,2020, p. 11) presenta ejemplos de tipos de preguntas:

- Preguntas de clarificación: ¿Qué quieres decir con...? ¿Estás diciendo que...? ¿Cómo estás usando la palabra ...? ¿Podrías darme un ejemplo de...?
- Preguntas que sondean los supuestos: ¿Qué está suponiendo ella? ¿Piensas que este supuesto está justificado? ¿Por qué alguien supondría eso? ¿Hay algún supuesto oculto en esta pregunta?
- Preguntas que sondean las razones y la evidencia: ¿Podrías darme un ejemplo/contraejemplo para ilustrar tu idea? ¿Cuáles son tus razones para decir esto? ¿Estás de acuerdo con sus

razones? ¿Esta evidencia es suficientemente buena? ¿Con qué criterio formulas ese juicio? ...

- Preguntas acerca de puntos de vista o perspectiva: ¿Cuál sería otra forma de decir esto? ¿Son posibles otras opiniones sobre este tema? ¿Hay circunstancias en las que tu punto de vista podría ser incorrecto? ... ¿Suponiendo que alguna persona no esté de acuerdo contigo, ¿qué piensas que te diría? ¿Qué pasaría si alguien sugiere que...? ¿Puedes tratar de ver la cuestión desde el punto de vista de ellos?

- Preguntas que sondan las implicancias y las consecuencias: ¿Qué se deducirá de lo que dices? ¿Cuáles serían las probables consecuencias de comportarse así? ¿Estás preparado para aceptar esas consecuencias?

- Preguntas acerca de la pregunta: ¿Piensas que es una pregunta apropiada? ¿En qué grado es relevante esa pregunta? ¿Qué supone esa pregunta? ¿Podrías pensar otra pregunta que destaque una dimensión diferente de la cuestión? ¿cómo nos va a ayudar esa pregunta? ¿Estamos más cerca de la solución del problema o de la respuesta a la pregunta?

2.1.3.4. Método de análisis de casos:

a. ¿Qué es el método de análisis de casos?

Según la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP, 2017), el método de estudio de casos es:

El análisis de una situación real o realista que presenta problemas y retos ante los cuales los estudiantes deben tomar decisiones fundamentadas en los enfoques o teorías del ámbito disciplinar o especialidad del curso en cuestión. Un caso puede proporcionar a los estudiantes un entorno seguro en el cual actuar ante determinadas problemáticas, pero sin tener que asumir las consecuencias de eventuales errores. Se trata de una excelente forma de aprovechar el error del razonamiento, análisis o juicio de los estudiantes como una oportunidad de aprendizaje. (p.1)

b. Características del método de análisis de casos:

El método de análisis de casos tiene ciertas características muy importantes que debemos mencionar:

▪ **Casos:**

Los casos son instrumentos educativos complejos que revisten la forma de narrativas. Un caso incluye información y datos: psicológicos, sociológicos, científicos, antropológicos, históricos y de observación, además de material técnico... Por lo general las narrativas se basan en problemas de la vida real. (Wasserman, 1994, p.19)

Un buen caso vendría a ser prácticamente un pedazo de la realidad, que genera o propicia un diálogo a partir de hechos con los que las personas en un futuro podrían enfrentarse (Wasserman, 1994).

▪ **Preguntas críticas:**

“Al final de cada caso hay una lista de «preguntas críticas», es decir, tales que obligan a los alumnos a examinar ideas importantes, nociones y problemas relacionados con el caso...” (Wasserman, 1994, p. 20).

El objetivo de hacer preguntas es que los alumnos desarrollen su capacidad de comprensión, que apliquen lo que traen de su experiencia. Por ejemplo, hay preguntas como: ¿cuál es para ti la explicación de esta conducta?, ¿Cuál sería tu hipótesis? (Wasserman, 1994).

▪ **Trabajo en pequeños grupos:**

En este sistema de trabajo lo primordial es que los alumnos tengan la oportunidad de dialogar y analizar las preguntas en pequeños grupos, antes que se haga a nivel de grupo clase de manera general.

Durante el trabajo de grupos, el docente puede darse cuenta de muchos aspectos: quiénes son los que más participan, a quienes les resulta difícil participar, qué grupos se distraen en otras cosas, quiénes lideran el diálogo, etc (Wasserman, 1994).

▪ **Interrogatorio sobre el caso:**

Es importante la capacidad del maestro para poder ayudar a los estudiantes hacia el análisis del caso y de esta manera llegar a una comprensión más profunda. En todo momento se da las preguntas y repreguntas por parte del profesor y el diálogo se torna interesante en la medida que el maestro formule las interrogantes adecuadas, que pongan énfasis en las ideas más importantes del caso. En este proceso la docente conduce a los estudiantes hacia la claridad de sus ideas. También es importante mencionar que la profesora no pone de manifiesto su pensamiento y opinión sobre el caso, porque podría influir en el pensamiento de los alumnos. Este proceso de discusión requiere habilidad para escuchar, comprender y resumir las ideas de los alumnos, además de poder evitar juzgar en todo momento su opinión (Wasserman, 1994).

▪ **Actividades de seguimiento:**

Luego de realizar un exhaustivo diálogo, surge una necesidad natural por querer obtener más datos o información, lo cual permite un mejor análisis crítico y reflexivo sobre el problema. En este proceso de seguimiento, es conveniente que los alumnos profundicen más en horarios extra curriculares, donde pueden agenciarse de revistas, libros, videos, etc para poder entender mucho mejor el caso (Wasserman, 1994).

c. Tipos de estudio de casos:

Según Wasserman (1994) existen diversos tipos de estudio de casos:

▪ **Los casos-problema o casos-decisión:**

Se caracteriza por presentar una descripción de una situación problemática sobre la cual hay que tomar una decisión. Primero se analiza la situación y luego se toman decisiones.

▪ **Los casos-evaluación:**

En este tipo de casos se pone en práctica el análisis de situaciones; sin embargo, no se llegan a tomar decisiones, ni tampoco se da recomendaciones.

▪ **Los casos-ilustración:**

Este tipo de casos se caracteriza porque se analiza tanto la decisión tomada como las consecuencias o implicancias que esta tuvo. Se observa si la decisión fue o no la correcta.

d. El estudio de caso y su relación con el área de personal social:

El área de Personal Social es un área curricular que forma parte del Currículo Nacional. Dicha área está organizada en cinco grandes competencias: **Construye su identidad**, Construye y participa democráticamente en la búsqueda del bien común, Construye interpretaciones históricas, Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente; y Gestiona responsablemente los recursos económicos.

Cada competencia consta de capacidades que ayudan a lograr el desarrollo de la misma y son los siguientes: Se valora así mismo,

Autorregula sus emociones, Reflexiona y argumenta éticamente;
y Vive su sexualidad de manera plena y responsable.

El Currículo Nacional apunta no solo al desarrollo cognitivo del estudiante, sino que también toma en cuenta su dimensión emocional como claramente se puede observar en la competencia: Construye su identidad, capacidad: Autorregula sus emociones.

La capacidad **Autorregula sus emociones**, según el Programa Curricular Nacional (2016):

Significa que el estudiante reconoce y toma conciencia de sus emociones, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto, los patrones culturales diversos y las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás. Ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás. (p. 73)

Para el desarrollo del área de Personal Social se usan diversas estrategias de aprendizaje, siendo una de ellas el **análisis de casos y testimonios**, el cual también será usado en el programa de investigación.

Esta estrategia tiene como objetivo que los niños y niñas analicen una determinada situación para luego dar a conocer cual es su opinión o juicio crítico sobre el caso (Minedu y Superintendencia de Bancas, Seguros y AFP [SBS y AFP], 2017).

Para el desarrollo del área de Personal Social, es necesario seguir los **procesos didácticos** que le corresponden, los cuales se desarrollan en todas las sesiones de aprendizaje. Dentro de estos procesos es que se incluye el análisis de casos.

Los procesos didácticos son tres:

Problematización:

Consiste en que los niños y niñas puedan plantearse interrogantes a partir de situaciones diversas o casos, discutir los aspectos más complejos o que generan dificultades. Problematizar es importante al inicio de la sesión sin embargo se puede dar a largo de la misma.

Análisis de Información:

En este momento los estudiantes se informan a través de diversas fuentes para entender la problemática. El análisis de la información se realiza a través de preguntas y repreguntas.

Acuerdos o toma de decisiones:

Luego de la reflexión los estudiantes deben plantear una respuesta a la situación problemática, se busca que tomen una decisión para saber como actuar o que postura asumir (MINEDU Y SBS y AFP, 2017).

2.1.3.5. ¿Cómo contribuye el método de análisis de casos a la reflexión?

El que los alumnos estén constantemente analizando casos les brinda la oportunidad de desarrollar un pensamiento reflexivo, ya que

siempre están preguntándose y repreguntándose por determinadas situaciones (Wasserman, 1994).

Según Segura et ál. (2005) (como se citó en Gutiérrez, 2016) el pensamiento reflexivo tiene por finalidad cambiar una situación de incertidumbre a una situación de mayor claridad. El inicio de un pensamiento reflexivo se da cuando el ser humano comienza a seleccionar entre muchas alternativas.

Este método también permite que el pensamiento de los estudiantes se vaya tornando más flexible para escuchar y entender otros puntos de vista y así poder tomar mejores decisiones en su vida (Wasserman, 1994).

2.2.MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Educación Emocional

Es un proceso que contribuye al desarrollo integral de la persona, que es la finalidad de la educación. Cuyo fin es atender a necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinales. Para ello se propone el desarrollo emocional que complementa al desarrollo cognitivo (Bisquerra, R. 2016, p.13)

2.2.2. Autorregulación

La regulación supone el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada. Esta capacidad de adaptación al ambiente incluye procesos de afrontamiento de emociones

tanto positivas, (ej. alegría, placer), como negativas, (ej. malestar, miedo, ira) (Gonzales y Carranza, 2004, p. 70).

2.2.3. Autorregulación Emocional

Son un conjunto de competencias conductuales que posibilitan que el niño mantenga relaciones sociales positivas con otros y que afronte, de modo efectivo y adaptativo, las demandas de su entorno social, aspectos estos que contribuyen significativamente, por una parte, a la aceptación de los compañeros y, por otra, al ajuste y adaptación social (Peñafiel, C. 20000, p 12)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. HIPÓTESIS CENTRAL DE LA INVESTIGACIÓN

“Este tipo de investigación propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación” (Hurtado de Barrera, 2015, p.122).

En el caso de las investigaciones proyectivas ... algunas de ellas pueden iniciarse con hipótesis o supuestos implícitos acerca del por qué ocurre el evento a modificar, pero aun así no es necesario formular hipótesis en la investigación, porque tal hipótesis no se va a someter a verificación. (Hurtado de Barrera, 2015, p.146).

En esta investigación vamos a plantear una idea central:

El programa “Reflexionando sobre nuestras acciones” si es conveniente realizarlo debido a que existe la necesidad de mejorar el nivel de autorregulación emocional.

3.2.VARIABLES E INDICADORES DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. Variable de estudio:

- Autorregulación Emocional.
- Programa “Reflexionando sobre nuestras acciones”

3.3. MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se han aplicado los siguientes métodos entre ellos los generales y particulares específicos:

- Método analítico: cuya relevancia de uso en una investigación es expresada de la siguiente manera: “Conviene presentar con precisión y claridad la cuestión y objeto que se trata de dilucidar y, declarar o definir las palabras oscuras. De esta manera se facilita y prepara el camino para llegar al conocimiento racional del objeto o controversia” (Behar, D. 2008, p 46).

Este método ha sido relevante para el análisis de las teorías que fundamentan cada variable a fin de comprenderlas más y de construir el marco teórico como soporte científico a la investigación. En tanto también se va a recurrir a las teorías para dar soporte al programa y al marco conceptual.

- Método deductivo: Es una forma de razonamiento lógico que parte de planteamientos, proposiciones o principios generales (en la forma de conceptos, leyes, teorías, hipótesis), para llegar a planteamientos específicos, derivando consecuencias o deducciones comprobables empíricamente. El razonamiento deductivo va de lo general a lo particular, de lo abstracto a lo concreto, de la teoría a la práctica. Con este método se podrán analizar los datos antes y después de la aplicación del Programa “Reflexionando sobre nuestras acciones”, así como elaborar conclusiones (Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K., 2018, p 43).

Este método permite que el investigador en todo momento pueda elaborar inferencias y/o deducciones lógicas a partir de premisas verdaderas. Este método también permite arribar a conclusiones y realizar una discusión adecuada al momento de analizar los resultados, luego de aplicar el programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones”

- Método sintético: “El método sintético es utilizado en todas las ciencias experimentales ya que mediante ésta se extraen las leyes generalizadoras. La síntesis genera un saber superior al añadir un nuevo conocimiento que no estaba en los conceptos anteriores” (Behat, D. 2008, p. 46). Este método permite procesar la información de una manera más precisa, al momento de

elaborar el marco teórico, las conclusiones y sugerencias que se darán al término de la investigación.

3.4. DISEÑO O ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es no experimental y su diseño es transaccional descriptivo propositivo (Tantalean, 2015)

Las investigaciones proyectivas son "...todas aquellas investigaciones que conducen a inventos, programas, diseños." (Hurtado Barrera Jackeline, p. 325), recogido por Sierra bravo (1994)

En la presente investigación se utilizó un tipo de investigación proyectiva. Según Hurtado (2000), "consiste en la elaboración de una propuesta o de un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, o de una institución, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, los procesos explicativos o generadores involucrados y las tendencias futuras". (p.325)

Efectivamente, la propuesta de un programa "Reflexionando sobre nuestras acciones", permitirá solucionar el problema de la falta de Autorregulación Emocional en los estudiantes, a través de la aplicación de sesiones.

Dónde:

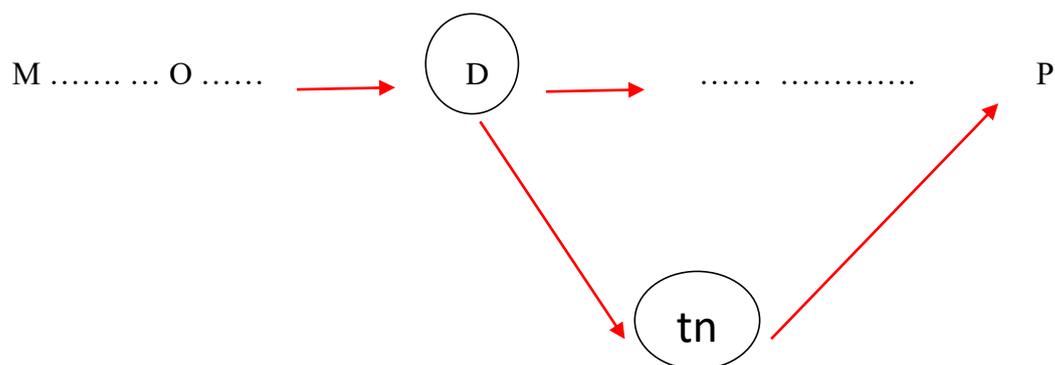
D= Diagnostico y evaluación

O= Autorregulación

M= Muestra de estudio.

tn= Análisis y fundamentación de teorías.

P = Propuesta de Programa "Reflexionando sobre nuestras acciones"



3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. Población: Conformada por estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas, ubicada en el distrito de Nuevo Chimbote.

3.5.2. Muestra: Fue de tipo intencional y estuvo constituida por los estudiantes de Sexto Grado “B”, de Educación Primaria; entre varones y mujeres.

3.6. ACTIVIDADES DEL PROCESO INVESTIGATIVO

- Se observó la realidad problemática del sexto grado “B”.
- Se registró en la ficha de observación según los indicadores propuestos.
- Se elaboró la propuesta de programa “Reflexionando sobre Nuestras Acciones”

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.7.1. Técnicas:

a) Observación: La observación, se utilizará para ver la frecuencia en que se repite una conducta que refleja poca autorregulación, y también para determinar la misma frecuencia luego de aplicar el programa “Reflexionando sobre nuestras acciones”.

3.7.2. Instrumentos:

- a. **Lista de Cotejo:** Nos servirá para poder recoger información sobre el desarrollo de las sesiones del programa (Anexo).
- b. **Escala de Actitudes:** Nos servirá para poder recoger información antes y después de aplicado el programa. Este instrumento fue validado por 3 juicios de expertos (Anexo), además de haber pasado por el análisis de la confiabilidad determinada por la prueba de Alfa de Cronbach.

ANÁLISIS DE FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Análisis estadístico:

Se utilizó el Método **Coefficiente Alfa de Cronbach (α)** y, que requiere de una sola administración del instrumento y se basa en la medición de la respuesta del sujeto con respecto a los 12 ítems. Se operativizó mediante el programa SPSS.

Para el coeficiente Alfa de Cronbach:

0,53 a menos	Confiabilidad nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad baja
0,60 a 0,65	Confiable
0,66 a 0,71	Muy confiable
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,0	Confiabilidad perfecta

Análisis de resultados de la confiabilidad del instrumento:

A partir de la aplicación del instrumento de medición, se analizaron y procesaron los resultados mediante el programa estadístico SPSS, para los 12 ítems obteniéndose un Alfa de Cronbach (α) que indica una **excelente confiabilidad del 0,746 que supera** el mínimo establecido de 0.5, lo que denota un nivel alto de precisión del instrumento.

Resumen de procesamiento de casos

N		%	
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido a	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,746	,760	12

3.8.PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

1. Identificación del objeto de estudio.
2. Selección de la población y muestra.
3. Elaboración y validación de instrumentos. Alfa de Cronbach (α) para la Escala de Actitudes y a Juicio de expertos.
4. Aplicación del instrumento Escala de Actitudes a 20 estudiantes de sexto grado.
5. Análisis de los resultados.

6. Sistematización de datos a través de la Estadística Descriptiva.

7. Elaboración del programa.

8. Elaboración del informe de investigación.

3.9. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:

Para analizar los datos se hizo uso de la estadística descriptiva, para tablas y gráficos de barras, así como del programa SPSS para validar el instrumento.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados en función del objetivo general:

Tabla 1 : Niveles de autorregulación emocional por participante, según grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.

Participantes	Nivel de autorregulación emocional					Nivel
	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Dimensión 4	Total	
1	8	6	3	6	23	B
2	7	9	9	8	33	M
3	6	9	6	5	26	B
4	5	8	5	10	28	B
5	6	6	7	7	26	B
6	9	4	6	5	24	B
7	6	9	12	10	37	M
8	7	6	4	6	23	B
9	9	7	9	5	30	M
10	9	8	10	5	32	M
11	4	5	6	10	25	B
12	10	13	5	7	35	M
13	5	6	8	3	22	B
14	4	6	6	5	21	B
15	6	6	5	5	22	B
16	9	10	9	8	36	M
17	6	6	5	7	24	B
18	7	7	11	12	37	M
19	12	12	11	10	45	M
20	7	3	5	7	22	B

FUENTE: Escala de Actitudes aplicado a los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la I.E. N° 88042 Las Palmas.

Leyenda:

Niveles: Bajo (12-28) Medio (29-44) Alto (45-60)

Dimensiones: Dimensión 1 (expresión emocional apropiada), Dimensión 2 (regulación de emociones y sentimientos, Dimensión 3 (habilidades de afrontamiento,) Dimensión 4 (competencia para autogenerar emociones positivas)

Tabla 2 : *Niveles de autorregulación emocional, según grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

Nivel	Grupo piloto	
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	60
Medio	8	40
Alto	0	00
Total	20	100

FUENTE: Cuadro 1

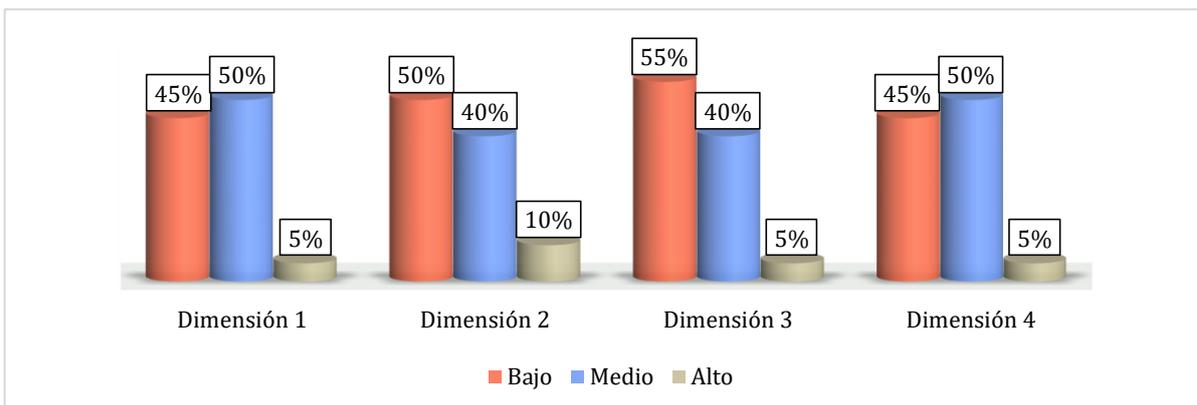
4.1.2. Resultados según dimensiones:

Tabla 3 : *Niveles de autorregulación emocional según dimensiones del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

Nivel	Dimensión							
	Dimensión1		Dimensión 2		Dimensión 3		Dimensión 4	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	9	45	10	50	11	55	9	45
medio	10	50	8	40	8	40	10	50
Alto	1	5	2	10	1	5	1	5
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

FUENTE: Cuadro 1

Figura 1 :



FUENTE: Cuadro 3

Niveles de autorregulación emocional según dimensiones del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.

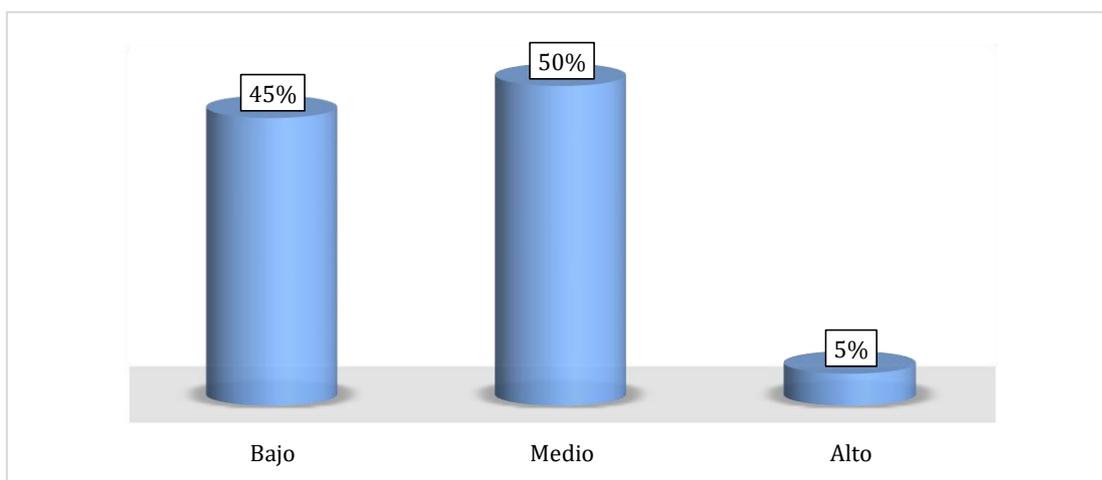
En el Cuadro 3 Figura 1 se observa que la dimensión 1 tiene un alto porcentaje en el nivel Medio con un 50%; en la dimensión 2 se muestra un porcentaje considerable de 50% en el nivel Bajo; así mismo la tercera dimensión muestra un porcentaje de 55% en el nivel Bajo; y en la última dimensión se muestra un mayor porcentaje en el nivel Medio con un 50%.

Tabla 4 : *Niveles de autorregulación emocional según Dimensión 1: expresión emocional apropiada del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

Nivel	Grupo piloto	
	fi	%
Bajo	9	45
Medio	10	50
Alto	1	5
Total	20	100

FUENTE: Cuadro 1

Figura 2 :



FUENTE: Cuadro 4

*Niveles de autorregulación emocional según **Dimensión 1: expresión emocional apropiada** del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

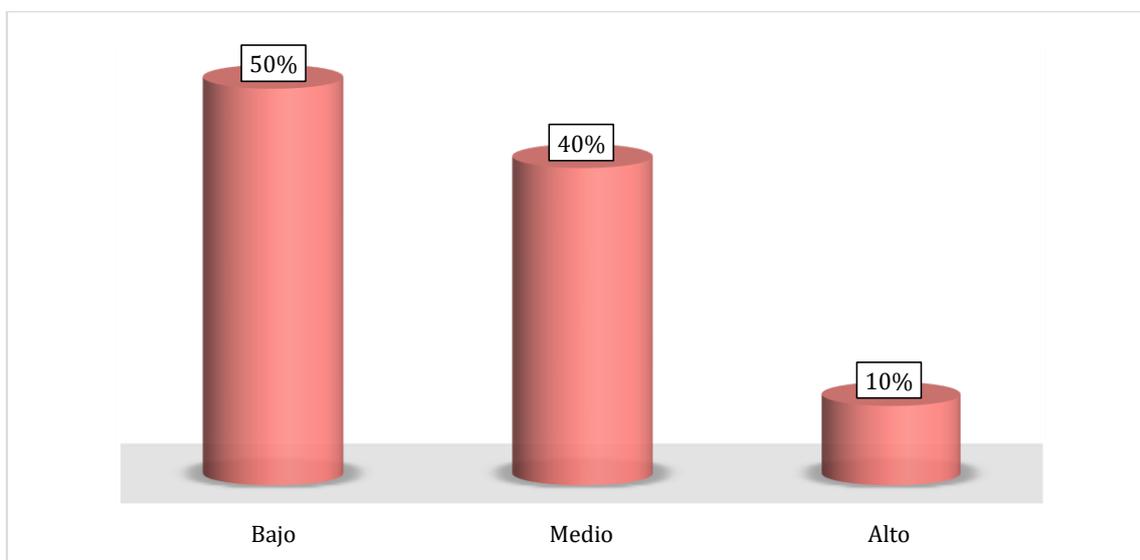
En el Cuadro 4 Figura 2 se observa un alto porcentaje en el nivel medio con un 50% lo que significa que la mitad de estudiantes muestra un nivel deficiente para poder expresar emociones positivas ante situaciones problemáticas.

Tabla 5 : *Niveles de autorregulación emocional según dimensión 2: regulación de emociones y sentimientos del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

Nivel	Grupo piloto	
	fi	%
Bajo	10	50
Medio	8	40
Alto	2	10
Total	20	100

FUENTE: Cuadro 1

Figura 3 :



FUENTE: Cuadro 5

*Niveles de autorregulación emocional según **dimensión 2: regulación de emociones y sentimientos** del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

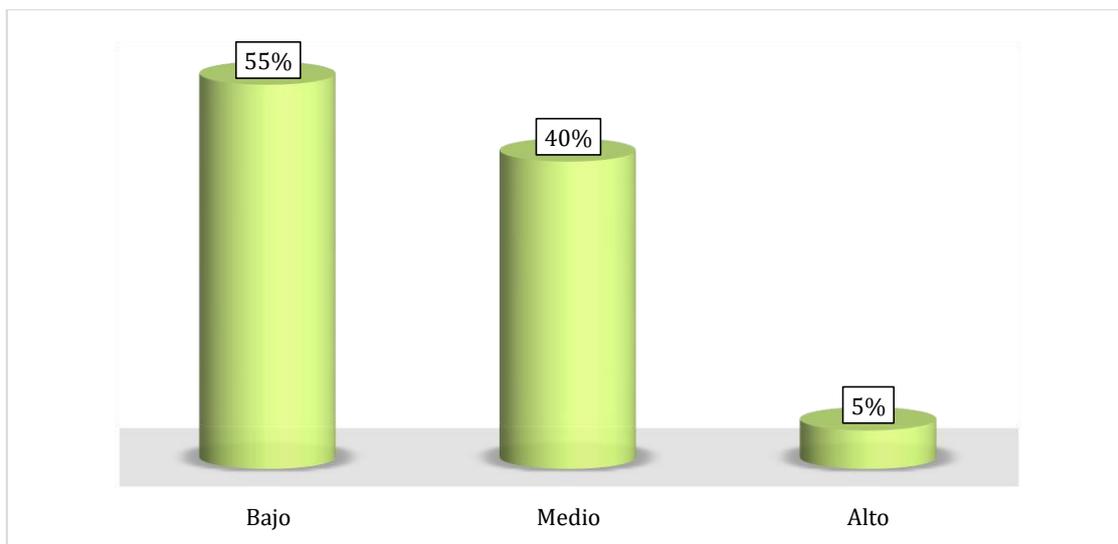
En el Cuadro 5 Figura 3 se observa un alto porcentaje en el nivel bajo con un 50% lo que significa que los niños y niñas no pueden responder asertivamente ante situaciones problemáticas de su entorno y se hace necesario trabajar más esta dimensión.

Tabla 6 : *Niveles de autorregulación emocional según **dimensión 3: habilidades de afrontamiento** del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

Nivel	Grupo piloto	
	fi	%
Bajo	11	55
Medio	8	40
Alto	1	5
Total	20	100

FUENTE: Cuadro 1

Figura 4 :



FUENTE: Cuadro 6

Niveles de autorregulación emocional según dimensión 3: habilidades de afrontamiento del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.

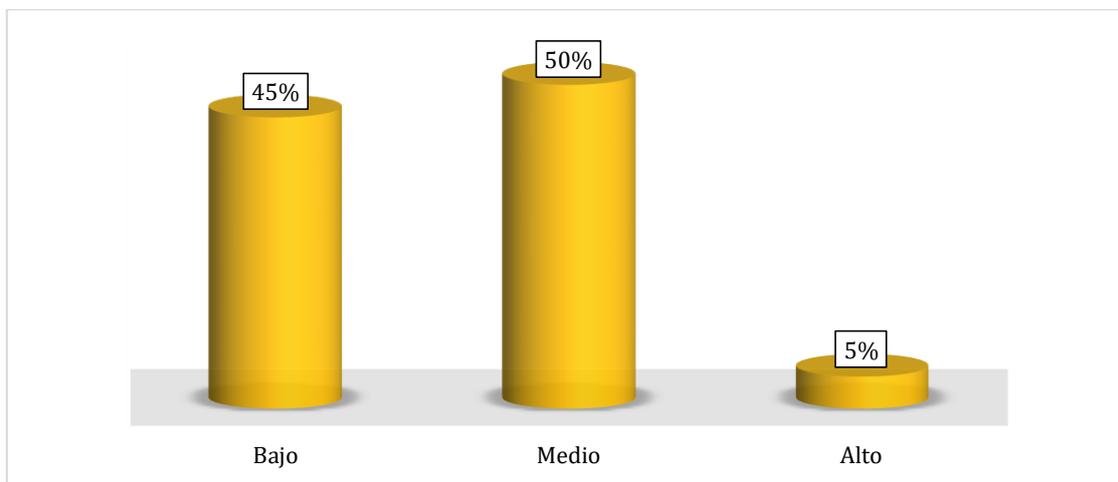
En la Cuadro 6 Figura 4 se observa un alto porcentaje en el nivel bajo con un 50% lo que significa que los niños y niñas tienen baja capacidad para utilizar estrategias para resolver problemas personales y de su entorno, también significa que puede haber desconocimiento de estas estrategias.

Tabla 7 : *Niveles de autorregulación emocional según dimensión 4: competencia para autogenerar emociones positivas del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

Nivel	Grupo piloto	
	fi	%
Bajo	9	45
Medio	10	50
Alto	1	5
Total	20	100

FUENTE: Cuadro 1

Figura 5 :



FUENTE: Cuadro 7

*Niveles de autorregulación emocional según **dimensión 4: competencia para autogenerar emociones positivas** del grupo piloto de los niños de sexto grado de la I.E. N° 88042 Las Palmas.*

En el Cuadro 7 Figura 5 se observa un alto porcentaje en el nivel medio con un 50%, lo que significa que la mitad de los estudiantes no pueden autogenerar emociones positivas con facilidad o desconocen cómo hacerlo.

4.2. DISCUSIÓN

Se ha observado los resultados de la variable autorregulación emocional en sus cuatro dimensiones tales como: Expresión emocional apropiada, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y Competencia para autogenerar emociones positivas.

El 50% de estudiantes se encuentran en un nivel MEDIO con respecto a la dimensión Expresión emocional apropiada, esto quiere decir que la mitad no tiene la capacidad para expresar adecuadamente sus emociones con respecto a su entorno. Esto se reafirma en un artículo publicado por Unicef (s.f) donde se menciona que manifestar lo que llevamos dentro es un poco difícil y muchas veces existe el temor de que al reconocer ciertos sentimientos nos observen negativamente.

El 50% de estudiantes se encuentra en un nivel BAJO con respecto a la dimensión Regulación de emociones y sentimientos, esto quiere decir que la mitad de estudiantes no saben manejar la tolerancia a la frustración entre otros sentimientos negativos. La realidad es que los padres que son los que deberían formar emocionalmente a sus hijos desconocen este tema y piensan que estas expresiones negativas son simplemente mal comportamiento, sin embargo, Ortuño (2016) nos menciona que cada ser humano tiene un grado distinto de tolerancia a la frustración y esto va a depender de sus vivencias previas, que están guardadas en su memoria. Entonces los niños vienen a la escuela con un historial de experiencias y cuando surgen las insatisfacciones se desatan estos sentimientos que muchas veces ni los docentes mismo están preparados para afrontar.

El 55% de estudiantes se encuentra en un nivel BAJO con respecto a la dimensión Habilidades de afrontamiento, esto quiere decir que la mayoría de niños no saben cómo manejar sus conflictos personales o que puedan surgir con otras personas. Esta idea es ratificada por Arrieta, López y Albanesi (2015) al manifestar que hay elementos que generan un cierto grado de incomodidad en el niño, que provoca una sensación de estrés, el cual necesita ser enfrentado con recursos adecuados para obtener un equilibrio emocional y de esta manera asegurar una mejor y mayor calidad de vida.

El 50% de estudiantes se encuentra en un nivel MEDIO con respecto a la dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas, esto significa que la mitad del porcentaje total de niños no conocen estrategias para autogenerar pensamientos y sentimientos de satisfacción y alegría. Podemos inferir entonces que, padres y maestros no están empoderados en el manejo de estos temas que son de vital importancia para la formación del niño. Barragán (2014) afirma que una persona con emociones positivas tiene la capacidad de buscar soluciones más creativas a sus problemas, puede manejar mejor el estrés, fomenta la resiliencia y ayuda mucho a evitar la depresión.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES

- Se ha logrado diseñar un programa que responda a las necesidades identificadas en los estudiantes como resultado de la aplicación del instrumento a un grupo piloto. El nivel de autorregulación emocional de los estudiantes tiene mayor relevancia en la categoría BAJO, alcanzando un 60%.
- La expresión emocional apropiada, se encuentra en el nivel MEDIO, con un porcentaje del 50%. Esto nos permite determinar que, en el desarrollo del programa, durante la ejecución de sesiones, hay que enfatizar más en otras dimensiones que tienen un nivel Bajo.
- La regulación de emociones y sentimientos, se encuentra dentro del nivel BAJO con un 50%, lo cual nos permite tener conocimiento que, al ejecutarse el programa, este deberá otorgar más tiempo al desarrollo de sesiones que fortalezcan esta dimensión.
- Las habilidades de afrontamiento, al ser analizada estadísticamente arrojaron como resultado que el 55% de estudiantes alcanzó un nivel BAJO, lo cual nos permite concluir que esta dimensión necesita ser implementada con una mayor cantidad de sesiones dentro del programa al igual que la segunda dimensión.
- La competencia para autogenerar emociones positivas tuvo como resultado un 50%, lo que significa que la mitad de estudiantes están en un nivel MEDIO. Este resultado es similar al de la primera dimensión, por lo tanto, hay que trabajar más la dimensión 2 y 3.

5.2.SUGERENCIAS

- Se sugiere que este tipo de programas se implementen a nivel preventivo, ya que mejorar las actitudes de los niños con respecto a la Autorregulación Emocional, es todo un proceso que necesita ser constante para poder ser internalizado.

- Aunque en un aula de clases no existan problemas de tipo emocional, los docentes deberían implementar una serie de talleres en la hora de tutoría para fortalecer no solo la autorregulación emocional sino a nivel general para desarrollar la inteligencia emocional que tanta falta hace en estos tiempos donde se observa mucha agresividad e intolerancia.
- Se sugiere que este tipo de programas sea desarrollado también de manera preventiva, ya que modificar conductas emocionales es un proceso largo, sin embargo, si se fortalece conductas emocionales existentes en los estudiantes, sería muy favorable ya que estaríamos garantizando la formación de ciudadanos con bases sólidas en su desarrollo emocional.
- Trabajar la temática del programa en horas de tutoría o las horas de libre disponibilidad.

REFERENCIAS

- Ander, E. (2011). Aprender a Investigar. Recuperado de <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Aprender-a-investigar-nociones-basicas-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf.pdf>
- Anne Fundacio. (2012). *La autorregulación: guía para padres*. Recuperado de https://cpmendillorri.educacion.navarra.es/web/download/familias/Guia_de_atorregulacion.pdf
- Alarcón, M. (2020). “*Emocional en la Cotidianidad de la Vida Escolar: Observación Sistemática en Aulas con Estudiantes Chilenos de 10 a 12 años*”. [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/MCAE_TESIS.pdf
- Arrieta, G., López, G., y Albanesi de Nassetta, S. (2015). Estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis (Argentina). *Pensando Psicología*, 11(18), 97-106. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/manfred,+97-106+Estrategias+de+Afrontamiento.pdf>
- Asociación Española contra el Cáncer [aecc]. (s.f.). Las emociones comprenderlas para vivir mejor. <https://www.psicok.es/guias/2018/6/10/las-emociones>
- Ato, L.E., Gónzales, S.C., y Carranza, C.J. (2004, junio). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia . Recuperado de file:///C:/Users/WINDOWS/Desktop/TESIS%202019%20katherine/tesis%20y%20articulos%20autoregulacion/07-20_1.pdf
- Bausela, H.E. (2008, septiembre, 25). Síndrome Frontal: Sintomatología y Subtipos. *Neurociencias – Psicobiología*. Recuperado de <http://www.psicologiaceutifica.com/sindrome-frontal-sintomatologia-subtipos/>
- Barba, M. (2007). La reflexión pedagógica: Calidad básica del profesor de la nueva universidad cubana. *Recre@rte*, (7), 1. <http://www.iacat.com/Revista/recrearte/recrearte07/Seccion2/reflexion.html>
- Behar, D. (2008). *Metodología de la Investigación*. Madrid: Editorial Shalom.

- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas claves: Educación Emocional. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=Q7iCDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=que+es+la+educacion+emocional&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiw3bWjsbXkAhWLRfKkHV0QDVUQ6AEILTAB#v=onepage&q&f=false>
- Canet, J.L., María, L.A. (2015). *II Jornadas de Autorregulación: Parar, Pensar y Actuar*. Recuperado de <https://docplayer.es/41346528-li-jornadas-de-autorregulacion-parar-pensar-y-actuar.html>
- Calderón, R.M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones*. Recuperado de <http://www.culturacentroamericana.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Cassanova, D. (2014). *La autorregulación emocional en la educación infantil*. [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5152/TFG-B.450.pdf?sequence=1>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2017). *La Violencia en el Espacio Escolar* (15). Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41068/4/S1700122_es.pdf
- Consejo Nacional de Educación. (2020). Proyecto Educativo al 2036. <https://www.cne.gob.pe/uploads/publicaciones/2020/proyecto-educativo-nacional-al-2036.pdf>
- Corso, P. (s.f). Mayéutica [Archivo PDF]. <https://dokumen.tips/documents/mayeutica-pedro-corzo-corea.html?page=6>
- Díaz, O., & Campusano, C. (2017). *Manual de estrategias Didácticas: orientaciones para su selección*. Inacap. <https://www.inacap.cl/web/2018/documentos/Manual-de-Estrategias.pdf>
- Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFOS). (2018). Procesos Didácticos del área de Personal Social. *Acompañamiento Pedagógico*. 6(2), 95-96. <http://ugelcajamarca.gob.pe/wp-content/uploads/sites/3/2020/05/PROCESOS-DIDACTICOS-PERSONAL-SOCIAL.pdf>
- Flores, M. (2020). *Regulación emocional y autoestima en estudiantes de segundo grado de primaria en la I.E. María de los Ángeles, 2020*. [Tesis de doctorado, Universidad César

Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50347>

Garassini, E. M. (2018). *Psicología positiva y comunicación no violenta*. Recuperado de
<https://books.google.com.pe/books?id=zmR5DwAAQBAJ&pg=PT74&dq=la+aut+orregulaci%C3%B3n++o+autocontrol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjWjILMmIriAhWttlkKHYJfDekQ6AEIQTAE#v=onepage&q=la%20autorregulaci%C3%B3n%20%20o%20autocontrol&f=false>

García, P. (2016). Emociones Positivas, Pensamiento Positivo y Satisfacción con la vida. *INFAD*. 2(1), 17-22.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777002.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*, Barcelona: Kairós.

Gonzalo, G y Valdivia, S. (2017). El estudio de casos. *Colección Materiales de Apoyo a la Docencia # 1*. (2), 1-15.

<https://idu.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2017/08/2.-Estudio-de-Casos.pdf>

Graciano, P. (s.f.). *Aprender a decir que no. Cómo poner Límites*.

<https://psicologia-estrategica.com/aprender-decir-no-poner-limites/>

Hurtado de Barrera, J. (2015). *El Proyecto de Investigación*. Gavilán.

https://listado.mercadolibre.com.ve/Custid_84453555

Hurtado, M., De la Cruz, P., y Robles, X. (2015). *Manejo de Frustración en los niños*.

https://se-humanitas.com.mx/autoadministrable/PDF/formacion_padres/07.pdf

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales ENARES 2013 y 2015 (PRINCIPALES RESULTADOS)*. Recuperado de

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1390/libro.pdf

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2017). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar Endes*. Recuperado de

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/index.html

Iriarte, J. (s.f.). Tolerancia a la frustración en niños: qué es y cómo trabajarla con juegos de mesa.

https://bebeamordor.com/tolerancia-frustracion-ninos-juegos-mesa/#%C2%BFPOR_QUE_LOS_JUEGOS_DE_MESA_MEJORAN_LA_TOLERANCIA_A_LA_FRUSTRACION

Kohler, H. (s.f). Felicidad y Modificabilidad Cognitiva. Liberabit., 68-81.

<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-FelicidadYModificabilidadCognitiva-2767914.pdf>

Rodríguez, C. (2012). Aprendiendo sobre las emociones. San José.

<https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

Rodríguez, D. (2011). *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. aacid.

https://www.researchgate.net/publication/271852483_-_Las_habilidades_de_comunicacion_para_la_vida_cotidiana

Romero, C. (2022). *Programa de autorregulación emocional para el pensamiento crítico y creativo en estudiantes de la institución educativa 821563-Gallito Ciego*. [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/79441>

Roosevelt, E. (s.f). La inteligencia emocional, la asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional. [Archivo PDF].

<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/05.pdf>

Rueda, P. (2017). *Diseño, implementación y evaluación del programa gamificado de Educación Emocional Happy 12-16* [Tesis doctoral, Universitat de Lleida].

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/462037/Tprc1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Soto, Y., Tequida, M. y Celaya, R. (2017). Interacción Familiar, Factor que aporta a la Regulación de Emociones en Niños de Preescolar. *Congreso Nacional de Investigación Educativa*.

<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2006.pdf>

Unicef.(s.f).*Expresar los sentimientos* [Archivo PDF].

<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/14%20Sentimientos.pdf>

Martínez,G.G, Álvarez, V.M. (2017). Autorreflexión/Autocontrol de la acción: Estrategia para afrontar problemas de violencia e indisciplina. XIV Congreso Nacional de Investigación Educativa: Come. Recuperado de

<http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1325.pdf>

Mendez, C., Obregón, L., y Jiménez, P. (2015). Estrategias psicoeducativas de autocontrol en niños y niñas de 6 a 11 años de edad de la fundación hogar infantil madre de dios.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11560/2/2016_autocontrol_relaciones_interpersonales_Anexo1Cartilla.pdf

Ministerio de Educación y Superintendencia de Banca, Seguros y AFP. (2017). *Educación Financiera*.

https://www.sbs.gob.pe/Portals/0/jer/mat_edu_finan/Docentes/primaria/MANUAL%20DEL%20DOCENTE%20-%20primaria.pdf

Ministerio de Educación. (2017). Cartilla de Planificación Curricular para Educación Primaria.

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/cartilla-planificacion-curricular.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de Educación Básica.

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). Programa Curricular de Educación Primaria

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>

Ministerio de Educación. (2014). Marco del Buen Desempeño Docente.

<http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>

Ministerio de Educación. (2013). *Paz Escolar: Estrategia Nacional contra la Violencia Escolar 2013-2016*. Recuperado de

http://www.perueduca.pe/c/document_library/get_file?groupId=40860926&folderId=41552610&title=PazEscolar.pdf

Monjas, I. (1999). Programa de Enseñanza de Interacción Social (PEHIS). Madrid: Editorial Cepe.

Monclús, E. (2005). La Violencia Escolar: Perspectiva desde Naciones Unidas. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de

<file:///C:/Users/WINDOWS/Downloads/rie38a01.pdf>

Morales, A. (2018). *Evaluación de un programa para incrementar habilidades de autorregulación en niños de edad pre escolar*". [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León].

<https://core.ac.uk/download/pdf/231880336.pdf>

López, C. E. (2007). *Educación Emocional: Programa para 3- 6 años*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=xkhhffON8yMC&pg=PA13&dq=QUE+S ON+PROGRAMAS+EN+EDUCACION&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiCmIHUId7jAh UktIkKHcgQDbYQ6AEIzAA#v=onepage&q=QUE%20SON%20PROGRAMAS%20E N%20EDUCACION&f=false>

López Tello, D. (2016). *Propuesta Metodológica Basada en Técnicas de Modificación de Conducta y Actividades Lúdicas para el Autocontrol de Emociones en Niños de 7 a 8 años de la Unidad Educativa Particular Liceo Cristiano de Cuenca*: [Tesis de pre grado, Universidad Politécnica Salesiana Ecuador]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/13382/1/UPS-CT006854.pdf>

Ortuño, A. (2016). *Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas*. CEAPA.

http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/manual_de_ff_alumno_como_fomentar_el_autocontrol_en_los_hijos_ceapa.pdf

Sánchez, S., Santos, M. y Ariza, M. (2005). Reflexionar para mejorar el acto educativo. *Educación y Educadores*, 8 , 145-159.

<https://www.redalyc.org/pdf/834/83400811.pdf>

Universidad San Marín de Porras [USMP] y Colaboradores Administrativos. (s.f). *Desarrollo de habilidades Sociales* [Archivo PDF].

<https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/capacitacion/files/2018/diapo-desarrollo.pdf>

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [UPC]. S.f., *Guía Informativa UPC*. [Archivo PDF].

<https://www.upc.edu.pe/servicios/orientacion-psicopedagogica/documentos/guia-pautas-para-el-manejo-de-la-ira.pdf>

Wasserman, S. (1994). *El estudio de casos como método de enseñanza*. Amorrortu.

https://dokumen.tips/documents/el-estudio-de-casos-como-metodo-de-ensenanzapdf-569d26956f82a.html?fbclid=IwAR1Plr4sdOf_LVpwvx_3RiSIXxfe9Hrv0IhsZKj4i85lMZulr7xYhp6xxOQ

ANEXOS

Anexo A : FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1. Título del Proyecto

PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 - LAS PALMAS. 2019.

2. Investigadora

➤ Mg. Katherine Sánchez Silva

3. Objetivo General

Recoger información sobre la participación de los estudiantes en los distintos momentos de las sesiones consideradas en el programa “Reflexionando sobre nuestras acciones” de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.

4. Características de la población

La población estará constituida por 96 estudiantes del 6° grado “A”, “B” y “C” de Educación Primaria. Cada sección consta de 32 estudiantes.

5. Tamaño de la muestra

La muestra seleccionada estará constituida por 32 estudiantes, del 6° grado “B” de Educación Primaria, distribuidos en 16 varones y 16 mujeres. La edad de los estudiantes varía entre 11 y 12 años.

6. Denominación del instrumento

Lista de Cotejo.

II. DATOS DEL INFORMANTE

1. Apellidos y nombres

Alegre Jara Maribel Enaida.

2. Profesión y/o grado académico

Doctora en Gestión y Ciencias de la Educación.

3. Institución donde labora

Universidad Nacional del Santa

CIERRE	Reflexiona sobre sus acciones comparándolas con las acciones de los protagonistas del caso.	X		X		X		X		
	Reflexiona y asume compromisos de cambio.	X		X		X		X		
	Menciona las conclusiones o ideas fuerza del tema.	X		X		X		X		

Lugar y fecha: Nuevo Chimbote 26 de enero del 2021.



Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
DNI 32959163

Anexo B : RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

- NOMBRE DEL INSTRUMENTO : Lista de cotejo.
- OBJETIVO : Mejorar el nivel de Autorregulación Emocional en los estudiantes de sexto grado de Educación Primaria.
- DIRIGIDO A : Estudiantes de sexto grado de Educación Primaria
- VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO : Cada indicador tiene un valor de 2 puntos.

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			x	

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
- GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : Doctorado



Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
DNI 32959163

Anexo C : FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS

IV. DATOS GENERALES

7. Título del Proyecto

PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 - LAS PALMAS. 2019.

8. Investigadora

➤ Mg. Katherine Sánchez Silva

9. Objetivo General

Determinar cómo es la Autorregulación Emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019 para mejorarla a través de la propuesta de un programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones”

10. Características de la población

La población estará constituida por 96 estudiantes del 6° grado “A”, “B” y “C” de Educación Primaria. Cada sección consta de 32 estudiantes.

11. Tamaño de la muestra

La muestra seleccionada estará constituida por 32 estudiantes, del 6° grado “B” de Educación Primaria, distribuidos en 16 varones y 16 mujeres. La edad de los estudiantes varía entre 11 y 12 años.

12. Denominación del instrumento

Escala de actitudes

V. DATOS DEL INFORMANTE

4. Apellidos y nombres

Alegre Jara Maribel Enaida.

5. Profesión y/o grado académico

Doctora en Gestión y Ciencias de la Educación.

6. Institución donde labora

Universidad Nacional del Santa

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICADORES DE EVALUACIÓN								
			Redacción clara y precisa		Coherencia con la variable		Coherencia con las dimensiones		Coherencia con los indicadores		OBSERVACIONES
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (VD)	EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA	Si algo me molesta puedo decirlo sin ofender a otros.	X		X		X		X		
		Soy capaz de reconocer cuando necesito ayuda.	X		X		X		X		
		Suelo mostrar una actitud positiva, incluso cuando las cosas me salen mal.	X		X		X		X		
	REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	Soy capaz de controlarme cuando estoy molesto.	X		X		X		X		
		Cuando una tarea me sale mal, vuelvo a intentarlo.	X		X		X		X		
		Prefiero evitar las cosas que me hacen enojar.	X		X		X		X		

	HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO	Cuando me siento mal prefiero hablar con alguien.	X		X		X		X		
		Resuelvo problemas mediante el diálogo.	X		X		X		X		
		Si tengo un conflicto, difícil de resolver, busco apoyo.	X		X		X		X		
	COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS	Prefiero ver el lado positivo de las cosas negativas que me pasan.									
		Creo que los problemas tienen solución.									
		Sé qué hacer para sonreír en momentos difíciles.									

Lugar y fecha: Nuevo Chimbote 26 de enero del 2021.



Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

Anexo D : RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : Escala de actitudes

OBJETIVO : Describir el nivel de Autorregulación Emocional en los estudiantes de sexto grado de Educación Primaria.

DIRIGIDO A : Estudiantes de sexto grado de Educación Primaria.

ALORACIÓN DEL INSTRUMENTO :

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			X	

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : Doctorado



Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
DNI 32959163

Anexo E : FICHA TÉCNICA

➤ **TÉCNICA:**

Observación

➤ **INSTRUMENTO:**

Lista de cotejo

➤ **JUSTIFICACIÓN:**

El instrumento se ha elaborado con la intención de recoger información sobre la participación de los estudiantes en los distintos momentos de las sesiones consideradas en el programa “Reflexionando sobre nuestras acciones”.

➤ **PROPÓSITO:**

Mejorar el nivel de Autorregulación Emocional en los estudiantes de sexto grado de Educación Primaria.

➤ **CONSTRUCCIÓN DEL INSTRUMENTO:**

El instrumento tiene 3 dimensiones: inicio, desarrollo y cierre. En cada una de ellas se ha planteado indicadores (Inicio: del 1 al 3; Desarrollo: 4 al 7; Cierre: 8 al 10).

➤ **EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

La evaluación del instrumento se realizará teniendo en cuenta las escalas del MINEDU:

AD	LOGRO DESTACADO	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
A	LOGRO PREVISTO	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
B	EN PROCESO	Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
C	EN INICIO	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos, necesitando mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo a su ritmo y estilo de aprendizaje.

Anexo F : FICHA TÉCNICA

➤ **TÉCNICA:**

Observación sistemática

➤ **INSTRUMENTO:**

Escala de actitudes

➤ **JUSTIFICACIÓN:**

El instrumento se ha elaborado con la finalidad poder recoger información relacionada al nivel de Autorregulación Emocional que presentan los niños de sexto grado de Educación Primaria.

➤ **PROPÓSITO:**

Describir el nivel de Autorregulación Emocional de los niños de Sexto Grado de Educación Primaria.

➤ **CONSTRUCCIÓN DEL INSTRUMENTO:**

Este instrumento consta de 12 indicadores. El indicador 1; 2 y 3 está dirigido a medir la Expresión Emocional Apropiaada. El indicador 4; 5 y 6 está dirigido a medir la Regulación de Emociones y Sentimientos. El indicador 7; 8 y 9 está orientado a medir la Habilidad de Afrontamiento. Finalmente, el indicador 10; 11 y 12 se orienta a medir las Competencia para Autogenerar Emociones Positivas.

Para elaborar el instrumento, se ha tomado en cuenta las opciones o puntos en la escala de Likert (Sampieri, 2010, p. 246), además de información sobre las dimensiones de la autorregulación (Bisquerra, 2010, p. 150).

➤ **EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

La evaluación del instrumento se realizará teniendo en cuenta los siguientes valores:

CATEGORÍAS	VALOR
Siempre	5 PUNTOS
La mayoría de veces sí	4 PUNTOS
Algunas veces sí, algunas veces no.	3 PUNTOS
La mayoría de veces no.	2 PUNTOS
Nunca	1 PUNTO

NIVELES	INTERVALOS
BAJO	12-28
MEDIO	29-44
ALTO	45-60

PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES”
 PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN
 EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE
 EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°
 88042 - LAS PALMAS. 2019.

Anexo G : LISTA DE COTEJO

Instrucciones:

Marque con una cruz (X) según sea la participación del estudiante.

Escala de valoración: Sí / No

Nombre del Niño:

.....**Fecha:**

...../...../..... **Tema:**

N°	DIMENSIONES	VALORACIÓN	
INICIO			
01	Menciona sus experiencias relacionadas al tema.		
02	Identifica el propósito de la sesión.		
03	Identifica la importancia del tema para aplicarlo en su vida diaria.		
DESARROLLO			
04	Participa de una actividad motivadora para desarrollar el tema.		
05	Participa en el análisis de un estudio de caso.		
06	Expone su punto de vista sobre el caso planteado.		
07	Recibe retroalimentación por parte del docente si es necesario.		
CIERRE			
08	Reflexiona sobre sus acciones comparándolas con las acciones de los protagonistas del caso.		
09	Reflexiona y asume compromisos de cambio.		
10	Menciona las conclusiones o ideas fuerza del tema.		

PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES”
 PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN
 EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE
 EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°
 88042 - LAS PALMAS. 2019.

Anexo H : ESCALA DE ACTITUDES SOBRE EL AUTOCONTROL DE EMOCIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO “B”

Autora: Mg. Katherine Sánchez Silva

Opciones de la escala: Siempre (5), La mayoría de veces sí (4), Algunas veces sí y algunas veces no (3), La mayoría de veces no (2) y Nunca (1).

Nombres y Apellidos:

Edad: **Fecha de Aplicación:**

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de indicadores que corresponden a las dimensiones para medir el nivel de autorregulación de los estudiantes de sexto grado B; considerando las características evidenciadas, debe asignarle un valor a cada uno de ellos.

N°	INDICADORES	VALORACIÓN					Sub total
		Siempre (5)	La mayoría de veces sí (4)	Algunas veces sí, algunas veces no (3)	La mayoría de veces no (2)	Nunca (1)	
EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA							
01	Si algo me molesta puedo decirlo sin ofender a otros.						
02	Soy capaz de reconocer cuando necesito ayuda.						
03	Suelo mostrar una actitud positiva, incluso cuando las cosas me salen mal.						
Sub total de dimensión							
REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS							

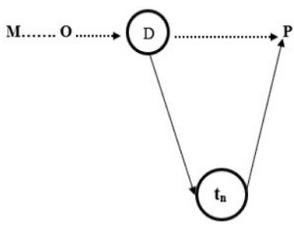
04	Soy capaz de controlarme cuando estoy molesto.						
05	Cuando una tarea me sale mal, vuelto a intentarlo.						
06	Prefiero evitar las cosas que me hacen enojar.						
Sub total de dimensión							
HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO							
07	Cuando me siento mal prefiero hablar con alguien.						
08	Resuelvo problemas mediante el diálogo.						
09	Si tengo un conflicto, difícil de resolver, busco apoyo.						
Sub total de dimensión							
COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS							
10	Prefiero ver el lado positivo de las cosas negativas que me pasan.						
11	Creo que los problemas tienen solución.						
12	Sé qué hacer para sonreír en momentos difíciles.						
Sub total de dimensión							
TOTAL							

COMENTARIO GENERAL:

.....

.....

Anexo I : MATRIZ DE CONSISTENCIA

<u>TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</u>	<u>OBJETIVO GENERAL</u>	<u>MARCO TEÓRICO (ESQUEMA)</u>	<u>TIPO DE INVESTIGACIÓN</u>
<p>PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042 - LAS PALMAS. 2019.</p>	<p>¿Cómo diseñar la propuesta de un programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones” para mejorar la Autorregulación Emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas?</p>	<p>Diseñar el programa “Reflexionando sobre nuestras Acciones” para mejorar la Autorregulación Emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.</p>	<p>I. Autorregulación Emocional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Definición <ul style="list-style-type: none"> ✓ De 0 a 3 años. ✓ Al final del primer año. ✓ A partir de los dos años. ✓ A partir de los tres años. ✓ A partir de los seis años. 3) Factores de determinan la Autorregulación. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estilo de crianza de los padres. ✓ Temperamento con el que nacemos. 	<p>Descriptiva - Proyectiva</p> <p style="text-align: center;"><u>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</u> Transaccional Descriptivo propositivo</p>  <p style="text-align: center;">Dónde:</p> <p>D= Diagnóstico y evaluación O= Autorregulación M= Muestra de estudio. t= Análisis y fundamentación de teorías.</p>
	<p><u>HIPÓTESIS</u></p> <p>El programa “Reflexionando sobre nuestras acciones” si es</p>	<p><u>Objetivos específicos</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Describir el nivel de la Autorregulación emocional en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019, para el diseño de un programa. b) Identificar el nivel de Autorregulación 		

	<p>conveniente realizarlo debido a que existe la necesidad de mejorar el nivel de autorregulación emocional.</p> <p style="text-align: center;"><u>VARIABLES</u></p> <p>Autorregulación Emocional.</p>	<p>Emocional en la dimensión Expresión Emocional Apropiaada en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.</p> <p>c) Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Regulación de emociones y sentimientos en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.</p> <p>d) Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Habilidades de afrontamiento en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución</p>	<p>✓ El desarrollo del lóbulo frontal del cerebro.</p> <p>4) Componentes de la Autorregulación.</p> <p>✓ Expresión emocional apropiada.</p> <p>✓ Regulación de emociones y sentimientos.</p> <p>✓ Habilidades de afrontamiento.</p> <p>✓ Competencias para autogenerar emociones positivas.</p> <p>5) Actividades para favorecer la regulación en el aula:</p> <p>✓ Actividades para enseñar a conocer y reconocer las emociones y su intensidad.</p> <p>♥ El dado de los sentimientos.</p> <p>♥ El termómetro del enojo.</p> <p>✓ Actividades para fomentar emociones positivas.</p>	<p>P = Propuesta de Programa “Reflexionando sobre nuestras acciones”</p> <p style="text-align: center;"><u>POBLACIÓN Y MUESTRA</u></p> <p>La población estará constituida por 96 estudiantes del 6° grado “A”, “B” y “C” de Educación Primaria.</p> <p>La muestra seleccionada estará constituida por 32 estudiantes, del 6° grado “B” de Educación Primaria.</p> <p style="text-align: center;"><u>TÉCNICAS E INSTRUM.</u></p> <p style="text-align: center;"><u>RECOLEC: DATOS</u></p> <p>Observación Sistemática: guía de observación.</p> <p style="text-align: center;"><u>TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO</u></p> <p>Estadística descriptiva.</p>
--	---	--	---	---

		<p>Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.</p> <p>e) Identificar el nivel de Autorregulación Emocional en la dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019.</p> <p>f) Implementar el programa “Reflexionando sobre Nuestras Acciones” en los estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 88042 Las Palmas 2019, para mejorar el nivel de Autorregulación Emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ El día de contar, mostrar y escuchar. ♥ Rondas de sueño. ♥ El día de los logros. ♥ Una palabra, mil historias. ♥ Un cuento sonoro. ✓ Actividades para disminuir la intensidad de las emociones negativas. ♥ No te portes como un angry bird. ♥ El robot y el muñeco de trapo. <p>II. Programa</p> <p>“Reflexionando sobre Nuestras Acciones”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Datos Informativos 2) Fundamentación 3) Principios 4) Objetivos 5) Diseño de la propuesta 6) Descripción del diseño. 	Alfa de cron Bach
--	--	---	--	-------------------

Anexo J : OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VARIABLE DE ESTUDIO	<p>AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:</p> <p>La regulación supone el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada. Esta capacidad de adaptación al ambiente incluye procesos de afrontamiento de emociones tanto positivas, (ej. alegría, placer), como negativas, (ej. malestar,</p>	<p>Es la capacidad que muestran las personas para neutralizar sus emociones negativas y tener una respuesta más asertiva con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional apropiada. • Regulación de emociones y sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si algo me molesta puedo decirlo sin ofender a otros. - Soy capaz de reconocer cuando necesito ayuda. - Suelo mostrar una actitud positiva, incluso cuando las cosas me salen mal. - Soy capaz de controlarme cuando estoy molesto. - Cuando una tarea me sale mal, vuelvo a intentarlo. - Prefiero evitar las cosas que me hacen enojar. 	<p>Guía de observación.</p>

	miedo, ira) (Gonzales y Carranza, 2004,p. 70).		<ul style="list-style-type: none"> •Habilidades de afrontamiento. •Competencia para autogenerar emociones positivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando me siento mal prefiero hablar con alguien. - Resuelvo problemas mediante el diálogo. - Si tengo un conflicto, difícil de resolver, busco apoyo. - Prefiero ver el lado positivo de las cosas negativas que me pasan. Creo que los problemas tienen solución. - Sé qué hacer para sonreír en momentos difíciles. 	
<p>Propuesta del estudio:</p> <p>Programa “Reflexionado sobre nuestras acciones”</p>	Es un conjunto de acciones implementadas para promover, y garantizar la mejora y/o desarrollo de habilidades de pensamiento reflexivo en estudiantes del primer grado del nivel primaria con la finalidad de	Es un conjunto de estrategias didácticas organizadas en sesiones de aprendizaje, cuya metodología se basa en actividades que	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio 	<ul style="list-style-type: none"> - Menciona sus experiencias relacionadas al tema. - Identifica el propósito de la sesión. - Identifica la importancia del tema para aplicarlo en su vida diaria. 	Lista de Cotejo

	mejorar el nivel de autorregulación.	buscan la reflexión de los estudiantes respecto a las temáticas propuestas para mejorar la autorregulación de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa de una actividad motivadora para desarrollar el tema. - Participa en el análisis de un estudio de caso. - Expone su punto de vista sobre el caso planteado. Recibe retroalimentación por parte del 	
			<ul style="list-style-type: none"> • Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> - docente si es necesario. - Reflexiona sobre sus acciones comparándolas con las acciones de los protagonistas del caso. - Reflexiona y asume compromisos de cambio. - Menciona las conclusiones o ideas fuerza del tema. 	



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

PROGRAMA

“REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES”



Nuevo Chimbote – Perú

2022

Anexo K: PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES”

I. GENERALIDADES:

1.1. PROGRAMA “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES”

Es una propuesta que busca mejorar la autorregulación emocional de los estudiantes a partir de la enseñanza – aprendizaje de estrategias y la realización de un proceso de reflexión constante para mejorar sus acciones que les permitan actuar con asertividad.

1.2. ÁREAS DEL PROGRAMA:

- Emociones
- Reflexión

1.3. RESPONSABLES DE LA GESTIÓN DEL PROGRAMA

Está a cargo de la autora de la investigación, además de contar con el apoyo de una psicóloga. También se realizarán coordinaciones con el director y sub director de la Institución Educativa.

II. FUNDAMENTACIÓN:

El programa “REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES” está diseñado para desarrollar habilidades en el aspecto de la autorregulación emocional, por medio del análisis de casos reales o creados, el análisis de los mismos, la reflexión que se pueda extraer en cada uno de ellos y la puesta en práctica de diversas estrategias extraídas de las guías de Educación Emocional.

III. MARCO NORMATIVO DEL PROGRAMA:

3.1. PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2036:

Elaborado y aprobado por el Consejo Nacional de Educación mediante Decreto Supremo N° 009-2020-MINEDU de fecha 28 de julio de 2020 (publicado el 29 de julio de 2020).

II CAPÍTULO

b. PROPÓSITOS DEL PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2036

3. Bienestar Emocional:

“...El desarrollo socioemocional implica que las niñas y los niños aprendan a entender sus propios sentimientos y los de los demás, a **regular y expresar sus emociones** apropiadamente, a formar relaciones con los demás y a interactuar en grupos...” (Consejo Nacional de Educación [CNE], 2020, p.77).

3.2. CURRÍCULO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA:

I CAPÍTULO: RETOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA Y PERFIL DE EGRESO

PERFIL DE EGRESO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

- El estudiante propicia la vida en democracia a partir del reconocimiento de sus derechos y deberes y de la comprensión de los procesos históricos y sociales de nuestro país y del mundo:

“...Interactúa de manera ética, empática, asertiva y tolerante. Colabora con los otros en función de objetivos comunes, **regulando sus emociones y comportamientos**, siendo consciente de las consecuencias de su comportamiento en los demás y en la naturaleza...” (Ministerio de Educación [MINEDU], 2017, p. 14).

3.3. MARCO DEL BUEN DESEMPEÑO DOCENTE:

DOMINIO 2: ENSEÑANZA PARA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES.

COMPETENCIA 3: Crea un clima propicio para el aprendizaje, la convivencia democrática y la vivencia de la diversidad en todas sus expresiones con miras a formar ciudadanos críticos e interculturales.

DESEMPEÑO 11: Construye, de manera asertiva y empática, relaciones interpersonales con y entre todos los estudiantes, basadas en el afecto, la justicia, la confianza, el respeto mutuo y la colaboración.

“... Crea oportunidades para que los alumnos **expresen emociones**, ideas y afectos de manera respetuosa, clara y directa, sin temor a la burla o el error. Acepta las emociones de sus estudiantes y demuestra interés en ellas, brindándoles apoyo y

orientación según las diversas etapas de su desarrollo y los distintos contextos culturales.” (MINEDU, 2014.p. 38).

IV. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROGRAMA:

Es necesario que desde nuestra condición de maestros hagamos un aporte para contrarrestar la situación tan negativa que se observa en nuestra sociedad, y concretamente que se ve reflejada en las escuelas. La falta de asertividad al momento de resolver un problema común, la ausencia de autocontrol de las emociones desborda muchas veces en agresiones físicas, verbales o psicológicas. Esta situación sucede constantemente en el aula de clases, resquebrajando la buena convivencia que debería existir para que se produzca el aprendizaje de manera óptima. Es en este contexto que el programa denominado “Reflexionando sobre nuestras acciones”, ha sido diseñado para contribuir a la mejora del nivel de autorregulación emocional de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria.

Trabajar en el desarrollo emocional de los estudiantes es sumamente importante porque esto permitirá que nuestros futuros ciudadanos se desenvuelvan en la vida de manera adecuada, aprendan a identificar sus emociones, a controlarlas, y de esta forma puedan ser personas de bien.

V. OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar el nivel de Autorregulación Emocional en los niños de sexto grado de Educación Primaria de la I.E. N° 88042 Las Palmas a través del programa “Reflexionando sobre nuestras acciones”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ejecutar veinte sesiones de aprendizaje para trabajar las dimensiones: Expresión emocional apropiada, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y Competencia para autogenerar emociones positivas.
- Lograr la participación activa de los estudiantes durante el desarrollo de las sesiones.

- Mejorar el nivel de autorregulación emocional de los estudiantes al término del programa.

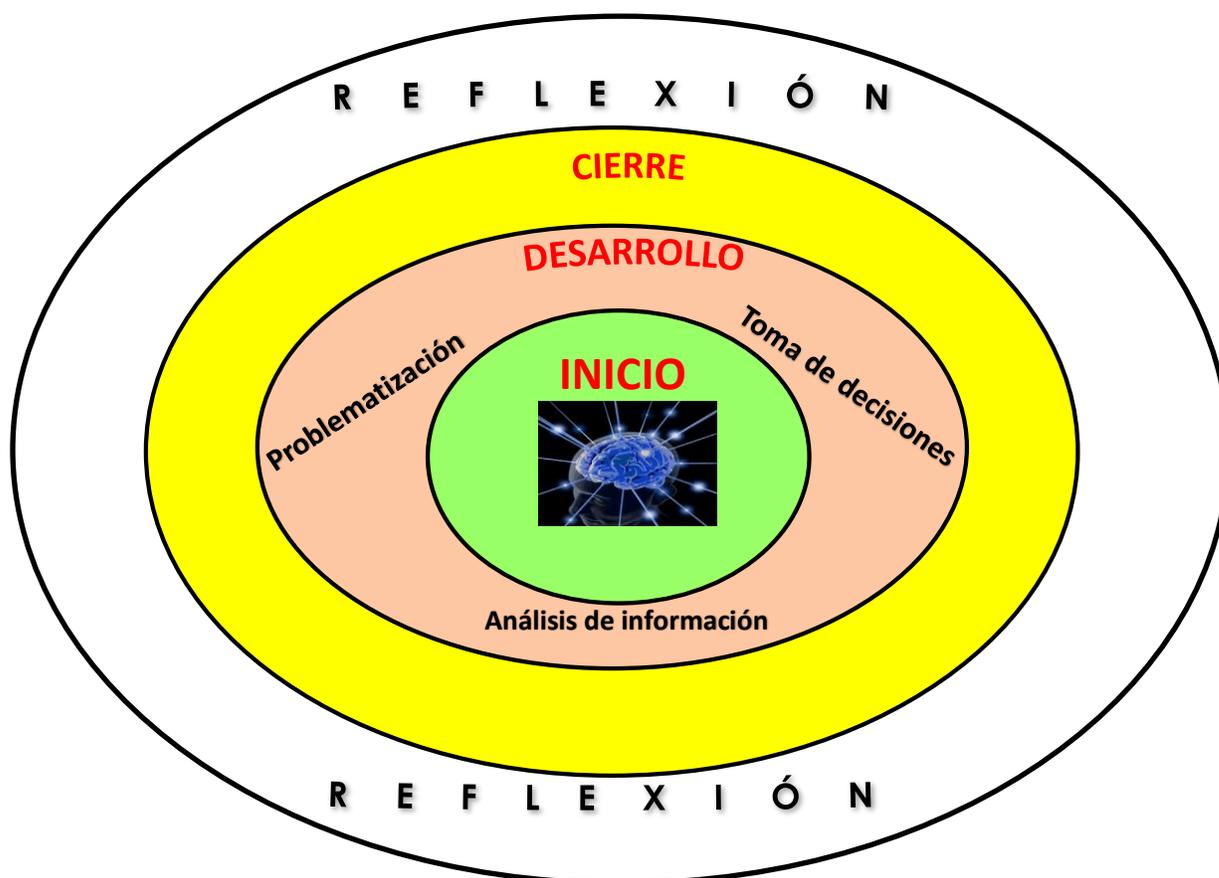
VI. BENEFICIARIOS:

El PROGRAMA REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS ACCIONES está dirigido a los estudiantes del sexto grado B de Educación Primaria, de la I.E. N° 88042 Las Palmas.

VII. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA:

Las sesiones que se desarrollarán en el programa se basan en tres grandes momentos de una sesión (inicio, desarrollo y cierre), en los procesos didácticos del área de personal social, el estudio de casos y las estrategias para autorregular las emociones.

VIII. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:



8.1. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

INICIO:

Al iniciar la sesión, se conversa con los estudiantes acerca de qué hicieron el día anterior, para vincular los aprendizajes y los propósitos de la presente sesión. Si han realizado alguna tarea, se debe establecer relación con la sesión que corresponde y revisarla junto con los estudiantes...En este momento, se recogen y activan los saberes previos a través de preguntas, de un diálogo, observando un video o realizando un juego, entre otras actividades. Además, se debe comunicar a los estudiantes el propósito de la sesión, es decir, cuál será el reto a cumplir, qué aprenderán. (MINEDU, 2017, p.19)

Es en este momento donde se presentará un caso para ser analizado por los estudiantes, puede ser por escrito o a través de la observación de un video. Los casos son presentados según las siguientes dimensiones: Expresión emocional apropiada, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y Competencia para autogenerar emociones positivas. Son seis sesiones para cada dimensión.

DESARROLLO:

En el desarrollo se debe tener claro qué producto van a obtener los estudiantes con ayuda del docente, a fin de que se les pueda ofrecer la retroalimentación que requieren, sea esta de tipo verbal o escrita. Para ello, es necesario contar con actividades, estrategias, técnicas y materiales que se puedan usar de acuerdo a las necesidades que se observen en los estudiantes. (MINEDU, 2017, p.20)

En este momento es cuando se debe realizar la mayor cantidad de preguntas que permitan a los estudiantes analizar y entender el caso presentado a fin de llegar a conclusiones que les permitan hacer un acto primero comprensivo y luego reflexivo de la situación, compáralo con las situaciones de su vida cotidiana familiar y escolar.

La docente presentará además estrategias variadas extraídas de las guías de Educación Emocional, que permitirán dar las herramientas necesarias para que los estudiantes puedan enfrentarse adecuadamente ante situaciones parecidas a las presentadas.

CIERRE:

En este momento se debe realizar un recorrido por las conclusiones a las que los estudiantes fueron llegando en el proceso de la presente sesión. Esto servirá para puntualizar alguna idea, un procedimiento, una solución, etc., y para reflexionar acerca de dónde se encuentran con respecto del aprendizaje esperado y cómo hicieron para llegar hasta allí. Se espera que las respuestas de los estudiantes sean razonables y creíbles, y realicen explicaciones verbales o utilicen su producto físico. También, se puede recoger información de lo que han aprendido a través de sus explicaciones y razones. (MINEDU, 2017, p.23)

8.2. PROCESOS DIDÁCTICOS DEL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL:

Se entiende proceso didáctico a la actividad conjunta e interrelacionada entre el docente y el estudiante para el desarrollo de las competencias. El proceso didáctico del área en mención está conformado por tres momentos.

a. Problematización:

Es un proceso cognitivo, que tiene como objetivo cuestionar un determinado concepto, hecho, situación (caso), para analizar y debatir sobre sus aspectos más complejos o que planteen dificultades.

A partir de la problematización, es posible construir interrogantes que permitan profundizar en el tema. Es importante en esta etapa que estén presentes las preguntas tanto por parte del docente como del estudiante, lo cual fortalecerá el proceso de aprendizaje.

b. Análisis de información:

Es importante que luego de conocer el concepto, tema o situación, se busque información a través de diversas fuentes. Informarse permitirá al estudiante procesar la información y a partir de ello formular juicios.

c. Toma de decisiones:

Luego de los procesos anteriores es necesario tomar una decisión personal o grupal. Este hecho permite que los estudiantes se sientan importantes, ya que son partícipes de sus propios actos o de pensar de una forma determinada (Dirección de Formación Docente en Servicio [DIFOS], 2018).

8.3. FASES DEL ESTUDIO DE CASOS:

Estas fases no se detallan en las sesiones, pero están implícitas durante el inicio, desarrollo y cierre.

a. Fase preliminar:

Consiste en que el profesor presenta el caso a los estudiantes, puede ser un video, audio, lectura, imágenes, etc.

b. Fase eclosiva:

El estudiante opina, elabora juicios, plantea posibles alternativas, etc.

c. Fase de análisis:

Aquí los estudiantes luego de haberse informado a través de diversos medios, llegan a tener un consenso de grupo sobre los hechos más significativos que los llevará a una conclusión aceptada por la gran mayoría.

d. Fase de conceptualización:

Se formulan conceptos o principios aplicables al caso actual que permitirán darle solución y; además pueden ser usados en otros casos parecidos.

e. Fase de evaluación:

Se debe evaluar si el estudiante identificó los hechos más importantes, el problema y la solución del mismo (Díaz y Campusano, 2017).

8.4. ESTRATEGIAS PARA LA AUTORREGLUACIÓN EMOCIONAL:

En el campo de la autorregulación emocional, para esta investigación hemos determinado cuatro grandes dimensiones, cada una de ellas con sus respectivos indicadores, que darán pie a cada estrategia planteada en este programa.

8.4.1. Dimensión: Expresión emocional apropiada:

a. Conozco mis emociones:

“Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas” (Asociación Española contra el Cáncer [aecc], s.f., p.12).

Estas son algunas estrategias para que los estudiantes puedan reconocer sus emociones.

▪ Reflexionar sobre las causas y consecuencias de las emociones:

Esta estrategia consiste en que el estudiante escriba en una hoja el nombre de una emoción que sintió, luego registre la causa que lo originó y tres tipos de respuestas: respuesta impulsiva (aquello que uno tiene deseos de realizar), respuesta adoptada (lo que se hace realmente) y respuesta apropiada (lo que se considera adecuado). Finalmente debe registrar las consecuencias de la respuesta que adoptó el estudiante.

Emoción: _____ Causa: _____

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____ Consecuencia: _____

Respuesta apropiada: _____

Todo este proceso lleva a estudiante a la reflexión y concientización de lo que siente y cómo manejarlo (Calderón, R., 2012).

▪ El dado de los sentimientos:

Se arma un dado con caras o palabras de las emociones. Luego todos se sientan en círculo y uno se queda parado para tirar el dado. Cuando sale una emoción determinada el niño lo cuenta y enseguida dice: “cambio de emociones”, entonces todos los que alguna vez han experimentado un sentimiento igual al que salió en el dado se cambian, en ese momento el niño aprovecha en sentarse y sale otro niño al frente. Al final la profesora hace preguntas como: ¿qué situaciones fueron las que más se repetían cuando dijeron alegría, tristeza o enojo?

- El termómetro del enojo:

En esta actividad se usa un termómetro hecho de cartulina para poder identificar niveles de enojo, los cuales son mucho, más o menos, poco o casi nada.

A cada grupo se le puede designar un nivel del termómetro, donde ellos plasmarán con palabras o dibujos las situaciones que le generan el enojo. Luego cada grupo comenta lo que realizó al resto de la clase. El docente pregunta: ¿a todos nos hace enojar lo mismo? ¿hay cosas por las que vale la pena enojarse mucho y otras menos? (Canet, L., 2015).

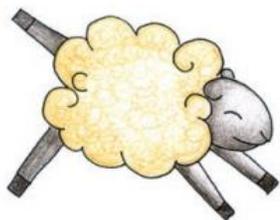
- Cuento: “Adivina a quién encontré dentro de mí”

- Se lee el cuento a los niños: “Adivina a quién encontré dentro de mí”
- Pregunta: ¿a qué animal creen que se parecen ustedes?
- Reciben una hoja en blanco.
- Dibujan a animal seleccionado.
- Mencionan ante todos porque se identificaron con ese animal y que les genera sentirse así.

- El docente hace muchas preguntas sobre el tema (Calderon, 2012).

Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruge de enojo y a veces se queda muy serio y callado.



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.

b. Expreso mis emociones de manera asertiva:

El asertividad es muy importante en estos tiempos en que los adultos y sobre todo los niños no saben relacionarse y menos comunicarse adecuadamente.

Es una parte esencial de las habilidades sociales que reúne las actitudes y pensamientos que favorecen la autoafirmación como personas y la defensa de los derechos propios con respeto, es decir sin agredir ni permitir ser agredido.

La comunicación asertiva es una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar nuestros pensamientos e ideas o defender nuestros intereses o derechos sin la intención de perjudicar a nadie, es decir de acuerdo con el principio que debe regir nuestros actos: el principio de no dañar a otro. (Roosevelt, s.f., p. 75-76).

▪ Dile como te sientes y por qué:

Si compartimos nuestras emociones podemos sentirnos mucho mejor y tal vez encontrar ayuda en los demás.

Debemos presentar pequeños casos que permitan ensayar al estudiante de cómo de responder ante determinada situación, sobre todo de aquellas que le generan molestia.

Dos amigos te dejan de lado, no permitiéndote que juegues con ellos ni que participes en sus charlas. ¿Qué les dirías? y ¿por qué le dirías eso?

¿Qué pasó con ustedes?, ¿hice algo malo?, se los digo porque no entiendo que pude hacerles para que me dejaran de lado.

El docente debe preguntar al niño por que eligió expresar eso y si estuvo adecuado o no lo que pretende decir (aecc, s.f).

- Soy asertivo: Dragón, tortuga y persona:
 - El objetivo es enseñarles a los niños a ser asertivo sin dañar a los demás.
 - Esta dinámica muestra tres tipos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.
 - Reciben una ficha con la información de los tipos de comunicación.
 - Dramatizan una situación donde se represente a cada personaje.
 - Luego los niños adivinan quién fue cada personaje.
 - Reciben una ficha para evaluar que conductas corresponden a cada tipo de comunicación (Mendez, Obregón, y Jiménez, 2015).

FICHA TROTUGA, DRAGON Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que se relaciona con la frase. Alguna frase puede ajustar en más de un estilo.			
	TORTUGA (PASIVO)	DRAGON (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar, humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			

Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

c. Vencer el miedo:

Esta estrategia consiste en que la maestra va narrando episodios que generan miedo, entonces los estudiantes se van a ir desplazando por el aula, luego representarán de manera espontánea cómo reaccionarían ante estas situaciones.

Luego de la experiencia, las personas pueden sentarse en círculo y conversar sobre lo que sintieron.

Ejemplos de situaciones de miedo:

- Mi mejor amigo me rompió la regla, y tengo miedo decirle que me la compre porque quizás se valla a molestar y ya no me quiera hablar.
- Un amigo me pegó en el recreo y me da miedo decirle a la profesora porque el me va a tener cólera y luego me va a pegar cuando ella no me vea.
- Tengo miedo caminar al parque porque mi vecina tiene perros.



Como observamos a veces los niños no pueden expresar su miedo debido a muchos prejuicios que tienen en su pensamiento, es momento que el docente pueda ayudarlos a través de estos ejercicios (Rodríguez, 2012).

d. Ser capaz de pedir ayuda:

Es importante saber cuándo pedir ayuda y cómo pedirlo, además de concientizarnos y estar seguros de que pedir ayuda no es sinónimo de debilidad o incapacidad.

Ejemplos que nos ilustran como pedir ayuda, teniendo en cuenta que nuestro tono de voz debe ser adecuado, sin miedo y firme.

- Utiliza la frase: necesito pedirte un favor, me gustaría que me acompañarás al doctor, ¿podrás acompañarme?
- Si la respuesta es no, podrás insistir hasta tres veces diciendo: comprendo que estés ocupado, sin embargo, necesito que me acompañes al doctor.
- Si la respuesta sigue siendo negativa, no hay que molestarse ya que todos tenemos derecho a decir no, es mejor aceptar las razones y comprender.

Los niños pueden hacer este ejercicio de manera simulada en grupos de dos y así ir ensayando como pedir ayuda de manera asertiva (Rodríguez, 2011).

Una persona debe ser consciente que pedir ayuda es saber reconocer que no lo sabemos.

Las personas no están obligadas a darte el apoyo que necesitas, por diversas razones y esto no debe ser motivo para sentirse ni triste ni molesto.

No se debe pedir ayuda chantajeando con la insistencias o ruegos, amenazas o expresiones como “los verdaderos amigos no ..” (Universidad San Martín de Porras [USMP], s.f.).

e. Pensamiento positivo:

Los que tienen mentalidad positiva, son aquellos que piensan de manera optimista. Los optimistas reconocen las dificultades, sin embargo, tienen esperanza de un futuro mejor y para ello crean o buscan estrategias para afrontar dicha la realidad. Una persona con estas características tiene una gran inteligencia emocional.

Ser optimista nos impide caer en la desesperación, depresión o apatía. Ser positivo ayuda a aumentar la resiliencia física y psicológica (Kohler, s.f.).

Todos sabemos que el pensamiento es muy importante porque, así como pensamos, así sentimos y así nos comportamos.

- Ensayemos cómo cambiar nuestro pensamiento negativo a positivo:
 - Primero hay que modificar los pensamientos negativos por positivos: “No quiero ir a la fiesta, nunca nadie me habla”. Ahora esto en el lado positivo sería: “Voy a ir a la fiesta y le haré conversación a gente nueva, para tener nuevos amigos”.
 - Evitar usar el no, por ejemplo, no tengo ansiedad, no sé si hablaré mal en ese discurso; cámbialas por estoy tranquila y hablaré bien en el discurso, porque me preparé.
 - Cuando te surjan pensamientos negativos cámbialos inmediatamente por positivos.
 - Mírate al espejo y declara solo cosas buenas y positivas (García, 2016).

8.4.2. Dimensión: Regulación de emociones y sentimientos:

a. Manejar el enojo:

En algunos casos, esto está determinado por la genética o fisiología, pues existe evidencia de comportamientos irritables, susceptibles y de enfado en niños en edad muy temprana, sin acción del aprendizaje en este proceso.

Podríamos tomar en cuenta un rasgo de la personalidad determinado biológicamente, como es el caso de neuroticismo, que supone la tendencia a experimentar cólera y estados asociados, como la frustración y el rencor. Las personas con altos índices de neuroticismo manifiestan amargura, dificultad para controlarse frente a los deseos, impulsividad. También podría estar determinado por el ambiente en tanto es una emoción que, por lo general, “no debe expresarse”, al ser vista como negativa. No tener entrenamiento en esta emoción dificulta el que podamos dirigirla o canalizarla de modo constructivo. Asimismo, es importante reconocer el impacto de la familia como modelo de comportamiento.

Las personas con problemas de ira provienen típicamente de familias disruptivas, inestables y con dificultad de comunicación emocional. (Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [UPC], s.f., p.13)

- La técnica de la tortuga:

Esta técnica está diseñada para que el niño aprenda a controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales. Se le enseña al niño a encogerse, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos, ante la palabra tortuga. Luego se le enseña a salir del caparazón relajando y estirando sus músculos.

Es importante que los niños aprendan a tensar y relajar sus músculos. Por ejemplo, apretar las manos, doblar los brazos en forma de arco en dirección a los hombros, estirar las piernas hasta querer tocar las puntas, apretar los labios, cerrar los ojos fuertes, coger aire y retenerlo. Este es un ejercicio que debe hacer cuando está en su caparazón.

Es importante designar un rincón adecuado para que el niño se sienta ahí, y haga sus ejercicios de relajación, luego se calme y se pueda resolver el problema conversando.

También se considera el uso de refuerzo sean materiales o sociales para buscar que la conducta se repita, hasta que sea internalizado el hecho de controlar los impulsos.

Es necesario que se practique como los niños harán uso de la técnica de la tortuga a fin de que cuando se enfrenten a una situación determinada puedan realizarla (López, 2016).



- No te portes como un “angry bird”:

En esta actividad se toma en cuenta los procedimientos que los “angry birds” siguen cuando quieren disminuir su enojo. Estos pasos consisten en dirigirse a un espacio tranquilo. Luego, en respirar como un globito, es decir, inhalar y exhalar el aire bien profundo y despacio dos o tres veces. Luego, en reflexionar cómo estas emociones nos afectan y por último, en transformarse en un águila, es decir, pensar y buscar una solución y hacerla. Cada pasito se puede acompañar de un dibujito. El

docente puede presentar los pasos y los niños pueden adelantar situaciones en las cuales se necesita no comportarse como un “angry bird”, o colaborar en los dibujitos, o contar hechos en los que vieron a alguien ejecutar algunos de los pasos, etc (Canet, L., 2015).

b. Manejar la frustración:

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, los adultos y los niños experimentamos en mayor o menor medida una serie de emociones: tristeza, angustia, ansiedad, enojo, etc.

En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos, etc., y otras en las que no. En la etapa infantil, los niños suelen pensar que el mundo gira a su alrededor, que lo merecen todo y que consiguen al momento lo que piden. No saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto del tiempo ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás. Es entonces cuando hay que empezar a enseñar a los niños a tolerar la frustración. (Hurtado et al., 2015, p. 25-27)

- Algunas pautas para ayudar al desarrollo de la tolerancia a la frustración son:
 - Es necesario ayudar a identificar la emoción o emociones que está sintiendo.
 - Darle la confianza para pedir ayuda.
 - Dejar que se equivoque.

- Leer cuentos sobre esta temática, por ejemplo: “El punto”, “Así es la vida” o ¡Que rabia de juego!
- Reforzar el proceso no solo la meta.
- Usar la técnica de la tortuga para relajarse o la respiración.
- Involucrarlo en algo donde la recompensa demore: sembrar planta, hacer una manualidad, etc.
- Ser un buen modelo de control de emociones para que el niño también lo sea.

- Jugar juegos de mesa:

Perder ayuda a mejorar la tolerancia a la frustración, ya que el niño valorará que jugar fue más divertido, aunque haya perdido. Además, el tiempo que tiene que esperar para ganar le ayuda a mejorar la paciencia. Otro aspecto es el factor suerte, donde los niños deben aprender que las personas no tienen el control absoluto de todo lo que nos rodea.

También hay que adaptarse a las normas del juego y del grupo.

Los juegos por turnos ayudan a reducir la impulsividad y la impaciencia (Iriarte, s.f).

- c. Aprender a decir no:

Saber decir no es muy difícil, sin embargo, es necesario para sentirnos bien. Cuando decimos “no” este debe ser de una manera muy asertiva.

Algunos aspectos cognitivos que evitan decir no:

A veces priorizamos las necesidades de otros y no las nuestras, esto da pie al nacimiento de un pensamiento de tipo “si no lo hago soy mal amigo”, etc. Hay que evaluar si realmente es necesario sacrificarnos o no para complacer a la otra persona.

En ocasiones son enfocamos en el qué dirán, y evitamos aceptar que los conflictos siempre se dan y que no le vamos a caer bien a todo el mundo.

- Algunas estrategias que nos ayudarán:

- Asertividad elemental: Se trata de comunicar nuestra posición de una manera directa, sencilla, dando razones del por qué nuestra respuesta es no.
- Asertividad empático: Se trata de explicar a la persona que entiendes sus razones (hay que mencionarlos) y que a pesar de ello no puedes por diversos motivos, finalmente puedes mencionarle que tal vez otro día o en otro momento con gusto lo ayudarás.
- Aplazamiento asertivo: Evitar un sí rápido, sin reflexionar. A veces es importante que te des tu tiempo para dar una respuesta.
- Es necesario ensayar frente al espejo los gestos, la voz, la forma de dirigirnos para decir un no. Además, es importante escribir en un cuaderno u hoja las situaciones pasadas donde dijiste que sí, pero en realidad debiste decir que no.

Situación (¿qué pasó?, ¿dónde? Y con ¿quién?)	Conducta (¿qué hice?, ¿qué dije?)	Sensaciones y pensamientos (sensaciones físicas, qué me dije a mi mismo y qué sentí)	¿Cómo debería haber actuado?, ¿cómo debí haberme expresado?

Mi compañero me cogió el resaltador de mi cartuchera e inmediatamente me dijo préstame, yo no pude decir que no quería prestarle.	Le dije ya está bien, pero en el fondo no quería.	Mi rostro cambió y no podía tener un rostro sonriente. Pensé que cólera era nuevo para que lo saqué.	
---	---	--	--

8.4.3. Dimensión: Habilidades de afrontamiento.

a. Resolver problemas:

A veces los problemas hacen que aparezca en nuestra vida la tristeza, ansiedad y estrés.

▪ La técnica de resolución de problemas consta de varios pasos:

- Identificar sus problemas: Lo primero que hay que hacer es enumerar sus problemas, es decir hacer una lista.
- Escoger un problema: Ahora de la lista escrita hay que seleccionar el que es muy urgente de resolver y hacer una lista con las posibles soluciones, además mencionar quien piensa que podría ayudarlo.
- Escoger una de sus soluciones: Escoja tres opciones y elija de ellas la mejor. Luego si pone en ejecución la que escogió y no tiene resultado, evalúe poner en marcha las siguientes.
- Elaborar un plan de acción: En un cuadro coloque que acción realizará y para cuándo lo hará, con fecha.
- Piense en cómo fue su plan: Evalúe su plan cómo le fue y si se da cuenta que aún no se ha resuelto el problema, haga un reajuste y nuevamente inténtelo. Reflexione por qué su plan no funcionó (Servicio de Salud y Bienestar Social, 2013).

b. Comunicación asertiva:

La comunicación podríamos compararla como una manguerita con agua corriendo, sin embargo, a veces el agua no logra llegar adecuadamente porque la manguera se va haciendo nudos y el agua que queda por dentro puede llegar a reventar. Por eso es importante que siempre nos comuniquemos en situaciones problemáticas tanto personales como interpersonales (Mendez, Obregón, y Jiménez, 2015).

c. La mediación:

La mediación es un proceso cuyo objetivo es la resolución de conflictos respetando los intereses y necesidades de las personas implicadas. Es, en realidad, una negociación asistida, es decir, una tercera persona actúa de modo imparcial y ayuda a las personas implicadas a comunicarse, a comprenderse mejor y a comprender el problema y a trabajar conjuntamente hasta alcanzar un acuerdo que sea aceptable para ambas. (GEUZ, 2008, p. 43)

8.4.4. Dimensión: Competencia para autogenerar emociones positivas:

a. Emociones positivas:

- El día de contar, mostrar y escuchar:

Esta actividad consiste en que hay que separar un día a la semana de los 5 que hay para que los niños hagan uso de la palabra frente a sus demás compañeros con el propósito de contarles sobre algo elegido por ellos. Puede ser su muñeco favorito, su cuento, una ropa, etc. Ellos tienen que explicar la razón de su elección, cuándo lo usaron, con quien lo utilizaron, quién se los regaló, en qué lugar lo tienen guardado, qué características tiene y una anécdota que se relacione con eso que trajeron para mostrar. Los demás pueden hacer preguntas si lo desean.

- Rondas de sueño:

Primero se sientan en círculo y luego se solicita a los niños que recuerden que sueño desean que se haga realidad. Pueden hacer un dibujo o decirlo verbalmente. Esta actividad los motiva a que se haga realidad, mejora su estado emocional, aumenta su nivel de empatía y genera un clima positivo.

- El día de los logros:

Esta actividad consiste en elegir una vez al mes, el día del logro, donde cada estudiante traerá alguna evidencia (foto, mensaje, etc) de un logro alcanzado por él, sea este pequeño, mediano o grande. Puede ser el día que aprendió a escribir su nombre completo, cuando logró sacarse A en su dictado, etc. Ese día se arma un mural en el salón donde quedan expuestos todo lo que trajeron de sus hogares. Que los niños observen sus logros los ayuda en cuanto a sus emociones positivas. Cuando el profesor ve a un niño que se siente menos capaz, puede decirle que vaya a observar sus logros. Esta simple invitación lo entusiasmará a cambiar su pensamiento del no puedo al sí puedo. Los logros tienen una gran influencia, conocerlos hace que nos sintamos mucho más entusiastas y valientes para seguir adelante.

- Un cuento sonoro:

Cada grupo recibe “sonidos” que deben estar presentes en un cuento.

El docente explica que todos deben colaborar con los sonidos para que el cuento narrado sea más vivencial, de esta manera él reforzará la idea de que todos colaboraron y que para que este sonido salga bien debieron antes practicarlo y ponerse de acuerdo (Canet, L., 2015).

a) SELECCIÓN DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA:

DIMENSIONES	INDICADORES	NOMBRE DE LA SESIÓN	TEMA
Expresión emocional apropiada.	Si algo me molesta puedo decirlo sin ofender a otros.	1. ¿Por qué me siento así...?	a) Conozco mis emociones.
		2. ¿Qué palabras usarías si te hacen molestar por ...?	b) Expreso mis emociones de manera asertiva.
	Soy capaz de reconocer cuando necesito ayuda.	3. Dramatizando mis miedos.	c) Vencer el miedo.
		4. Pedir ayuda para superar obstáculos y alcanzar nuestras metas.	d) Ser capaz de pedir ayuda.
	Suelo mostrar una actitud positiva, incluso cuando las cosas me salen mal.	5. ¡De todo lo malo siempre hay algo bueno!	e) Pensamiento positivo.
		6. Ensayamos a ser optimistas.	
Regulación de emociones y sentimientos.	Soy capaz de controlarme cuando estoy molesto.	7. Aprendo de la tortuga para manejar mi enojo.	a) Manejar el enojo.
		8. Respiro y respiro para que venga la calma.	
	Cuando una tarea me sale mal, vuelto a intentarlo.	9. Empiezo de nuevo con entusiasmo.	b) Manejar la frustración.
		10. Soy perseverante y no me doy por vencido.	
		11. Elijo solo lo que me hace bien.	c) Manejar el enojo.

	Prefiero evitar las cosas que me hacen enojar.	12. Yo escojo estar tranquilo o estar molesto.	
Habilidades de afrontamiento.	Cuando me siento mal prefiero hablar con alguien.	13. Aprendo a escuchar consejos. 14. Se en quién confiar.	a) Resolver problemas.
	Resuelvo problemas mediante el diálogo.	15. Aprendo palabras mágicas para convivir mejor. 16. Me comunico asertivamente.	
	Si tengo un conflicto, difícil de resolver, busco apoyo.	17. Busco apoyo en mi profesora cuando me siento mal. 18. Aprendo a buscar apoyo en instituciones que me protegen.	
Competencia para autogenerar emociones positivas.	Prefiero ver el lado positivo de las cosas negativas que me pasan.	19. Soy valioso nada me vencerá. 20. Todo problema tiene su lado positivo.	a) Emociones positivas.
	Creo que los problemas tienen solución.	21. No a la tristeza, todo tiene solución. 22. No a la ira, todo tiene solución.	
	Sé qué hacer para sonreír en momentos difíciles.	23. Hago a cosas que me gustan para relajarme. 24. Busco a Dios como mi fortaleza.	

IX. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES:

8.1. Recursos Humanos

- 01 docente investigador.
- Profesionales especialistas en Psicología.

8.2. Bienes y Servicios:**BIENES:**

- Materiales de escritorio.
- Materiales para impresión.
- Proyector y laptop.

SERVICIOS:

- Impresiones
- Típeos

X. COSTOS DEL PROGRAMA.

Será financiado por la Institución Educativa.

XI. TEMPORALIZACIÓN:

IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA: 6 meses

EJECUCIÓN DEL PROGRAMA: 5 meses

XII. EVALUACIÓN:

Se realizará al término de cada sesión y cada seis sesiones para evaluar la dimensión trabajada.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

Expreso mi emoción sin ofender

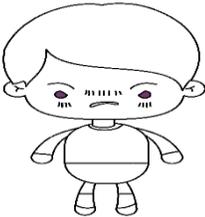
I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Expresión emocional apropiada.	Si algo me molesta puedo decirlo sin ofender a otros.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Hoy aprenderemos a expresar nuestras emociones sin ofender a nadie.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Escuchan la presentación del programa, y cuál es su objetivo. ♥ ¿Alguna vez han sentido mucha cólera?, ¿qué generó esa emoción?, ¿qué hicieron para expresar su emoción de cólera? ♥ Se registra las opiniones dentro del dibujo. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	Diálogo	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a identificar nuestras emociones para expresarlas sin ofender a nadie. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. 		
DESARROLLO	<p><u>Problematización:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso): José es un niño de 12 años, que proviene de una familia muy agresiva. Tanto papá como mamá lo golpean por todo, sin preguntarle antes alguna explicación. En la escuela tiene compañeros que son muy fastidiosos, lo insultan de “cabezón”, y él no aguanta la cólera que siente y también insulta. ♥ Responden: ¿Qué emoción está sintiendo José?, ¿Por qué crees que José también reacciona con un insulto? <p><u>Análisis de la información:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan lo que opinaron al iniciar la sesión y lo comparan con la reacción de José. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;">¿Qué generó esa emoción?</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;">¿Qué hicieron para expresar su emoción de cólera?</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin: 10px 0;"> <div style="width: 30%;"> <p>Me insultaron.</p> <p>Se rieron de mí.</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>Insulto.</p> <p>Lo miré molesto.</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Reacción de José</div> <p>Insultó a su compañero.</p> </div>	<p>Papelote</p> <p>Plumones</p> <p>Cartulina</p> <p>Video</p>	40'

- ♥ Responden: ¿crees que José tiene la culpa de no saber expresar su molestia?, ¿por qué?
- ♥ Se registra sus respuestas.
- ♥ Observan un video: Cómo responder a un insulto Inteligentemente.



<https://www.youtube.com/watch?v=Q2AAwko7kXI>

- ♥ Responden: ¿Qué debería hacer José para no expresar su molestia con insultos?
- ♥ Se registra sus ideas.
- ♥ En grupo de dos ensayan la escena de José donde le insultan, pero el papel de José no será como la historia sino el de un niño asertivo.

Toma de decisiones:

- ♥ Recién una tira de cartulina.
- ♥ Escriben una frase asertiva, ante algún insulto.
- ♥ Pegan las frases en el rincón adecuado.
- ♥ Todos observan las frases de todos.
- ♥ Voluntariamente, algún niño ora pidiendo que podamos dejar de ser reactivos y aprendamos a reaccionar asertivamente.

CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'
---------------	---	----------------	------------

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

SOY ASERTIVO

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Expresión emocional apropiada.	Si algo me molesta puedo decirlo sin ofender a otros.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Hoy aprenderemos a expresar nuestras emociones sin ofender a nadie.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos de bienvenida. ♥ Observan la imagen de un dragón, tortuga y persona. ♥ ¿Cómo actúa un dragón, una tortuga y una persona?, y ¿qué nos transmiten cada una de ellas? ♥ Se registra las opiniones debajo de los dibujos: 	Diálogo	15'

	 <ul style="list-style-type: none"> ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a expresar nuestras emociones sin ofender a nadie. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. 		
DESARROLLO	<p><u>Problematización:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Estaban en la escuela un dragón, una tortuga y un niño. La profesora flor observaba que había mucho caos en su aula por cualquier situación. Por ejemplo, un día les dijo que hagan un hermoso afiche sobre el valor de la amistad. Entonces empezaron los problemas: Dragón: yo voy a realizar el dibujo. Tortuga: Yo escribiré. Niño: Bueno ya no queda mucho que hacer, así que yo no tengo problema en decorar el afiche con colores y dibujitos. Además, eso me gusta. Niño: dragón, ¿puedes rehacer el dibujo?, está muy pequeñito y no se podrá ver. Dragón: ¿Sabes qué?, yo no voy a hacer nada (enseguida tira el afiche). Tortuga: mira fijamente el afiche y dice ent vpz muy baja está mal mi letra, está chueco, ahora que voy a hacer (se pone triste y se mete a su caparazón). 	<p>Diálogo Papelote Ficha Cartulina Plumones</p>	40'

	<p>Tortuga: esconde la cabeza y se pone triste.</p> <p>Niño: Haber dragón y tortuga vamos a conversar, no es para dejar todo sin terminar, recuerden que debemos presentar el trabajo. Dragón la solución no es amargarte, respira, lávate la cara y piensa que tu eres un gran dibujante solo que es necesario que tus hermosos dibujos sean grandes, no dije nada malo hacia ti. Vamos solo lo hice por el bien del grupo y tú tortuguita no es necesario que te sientas triste por algo que tiene solución, lo borras y ya lo haces con más paciencia, si quieres yo te ayudo a plasmar la primera letra y tu sigues haciéndolo.</p> <p>Dragón: tiene mirada molesta, tal vez tengas razón (va cambiando su mirada de amarga a cabizbaja). Disculpen.</p> <p>Tortuga: Disculpen también por mi actitud.</p> <p>Niño: Vengan quiero abrazarlos, todos para uno y uno para todos. Mi mamá dice que todo en la vida se arregla conversando, no es necesario gritar ni molestarse.</p> <p>♥ Responden: ¿Qué personaje actuó mejor en el caso?, ¿crees que está bien ser como el dragón?, ¿crees que está bien ser como la tortuga?, ¿conoces compañeros que alguna vez actuaron como dragones, tortugas o personas?, ¿por qué razón el niño solución el problema?</p> <p><u>Análisis de la información:</u></p> <p>♥ Dramatizan en grupos de tres.</p> <p>♥ Responden: ¿cómo se sintieron siendo estos personajes?</p>		
--	---	--	--

	<p>♥ Leen un texto sobre los tipos de comunicación asertiva:</p> <p style="text-align: center;">¿Qué es el asertividad?</p> <p>Dragón (Estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.</p> <p>Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.</p> <p>Persona (Estilo Asertivo): Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos, así como los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.</p> <p>♥ Reciben una ficha (anexo) para identificar los tipos de comunicación.</p> <p>♥ Responden: ¿qué comunicación es la más adecuada?, ¿podemos cambiar nuestra manera de comunicarnos?, ¿qué necesitamos para cambiar?</p> <p>♥ Se registra sus respuestas.</p> <p><u>Toma de decisiones:</u></p> <p>♥ Se sientan en círculo.</p> <p>♥ Cada uno deberá cambiar la respuesta que el dragón le dio al niño y; se expresará de manera asertiva, para mostrar cómo debió ser esa respuesta.</p> <p>♥ Escriben la respuesta y lo pegan en el aula.</p>		
--	--	--	--

CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

ANEXO

FICHA:

FICHA TROTUGA, DRAGON Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que se relaciona con la frase. Alguna frase puede ajustar en más de un estilo.			
	 TORTUGA (PASIVO)	 DRAGON (AGRESIVO)	 PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.		<input checked="" type="radio"/>	
No sabe decir que no.	<input checked="" type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar (convencer).			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar, humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			

Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

Pido ayuda cuando lo necesito

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Expresión emocional apropiada.	Soy capaz de reconocer cuando necesito ayuda.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a pedir ayuda cuando lo necesitamos.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales ♥ Responden a preguntas: ¿alguna vez en su vida han necesitado ayuda?, ¿en qué casos?, ¿les ha sido fácil pedirlo?, ¿qué han hecho cuándo les han negado la ayuda?, ¿cómo creen que se debe pedir ayuda?, ¿a quiénes se debe pedir ayuda? ♥ Se registra sus ideas en el papelote. ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a pedir ayuda cuando lo necesitamos. 	Diálogo	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Problematización: ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: ♥ Lucia es una niña de 12 años, que sacaba muy buenas notas en todo, sin embargo, un día llegó tarde a la clase de ciencia y conforme iba pasando el tiempo no entendía nada. Ella sentía la necesidad de que un amigo o la misma maestra le explicará la actividad, sin embargo, no lo hacía por miedo a que digan que no es una niña tan inteligente del todo. ¿Qué consejo le darías a Lucia?, ¿por qué? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Leen la información sobre pedir ayuda: ¿Cómo debemos pedir ayuda? <p>Debemos ser conscientes que todos necesitamos ser ayudados alguna vez, ya sea en cuestión de tareas, para realizar una actividad en casa como llevar un ropero a un segundo piso, en el mercado con las bolsas pesadas, cuando voy al colegio y estoy llevando una maqueta grande, en caso de que me asaltaran y me dejaron sin dinero, etc.</p> <p>Pedir ayuda no significa que eres débil, que no eres inteligente, sino que todo no lo sabemos y todo no lo podemos porque Dios nos hizo así, no somos perfectos.</p>	<p>Diálogo</p> <p>Papelote</p> <p>Video</p> <p>Hojas bond</p>	40'

	<p>Es necesario que pidas ayuda a las personas de mayor cercanía a ti como tus padres, maestros, mejores amigos. No debemos recurrir a personas que conocemos solo por redes sociales o gente que encuentras en la calle o autobús.</p> <p>Si alguien te negó su ayuda, tienes que entenderla porque no es una obligación ayudar, además tal vez no puede hacerlo por diversos motivos, hay que ser comprensivos y no molestarlos.</p> <p>♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=ke4NW4fDCTE Déjate ayudar: 8 consejos para pedir ayuda correctamente</p>  <p>Déjate ayudar: 8 consejos para pedir ayuda correctamente</p> <p>♥ Responden: ¿Cómo debemos pedir ayuda?, ¿qué debemos tener en cuenta?</p> <p>♥ Se registra sus respuestas.</p> <p>Toma de decisiones:</p> <p>♥ Por grupo escriben una pauta para pedir ayuda.</p> <p>♥ Hacen un dibujo que represente lo que escribieron.</p> <p>♥ Eligen un representante de grupo para explicar lo que escribieron.</p> <p>♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado.</p>		
<p>CIERRE</p>	<p>♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?</p>	<p>Diálogo</p>	<p>15'</p>

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

¡De todo lo malo siempre hay algo bueno!

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Expresión emocional apropiada.	Suelo mostrar una actitud positiva, incluso cuando las cosas me salen mal.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a crear pensamientos positivos a pesar de las adversidades.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Observan una frase: “ya me salió mal, soy un inútil” ♥ Responden: ¿alguna vez han escuchado o han pensado esto?, ¿qué tipo de pensamiento se identifica?, esta persona, ¿cómo puede solucionar este inconveniente? 	Diálogo	15’

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a crear pensamientos positivos a pesar de las adversidades. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Problematización: ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Luis es un niño de 11 años, un día en la clase de Arte hizo un cofre por el día de la madre, sin embargo, le salió mal porque lo hizo muy apurado. Luis como siempre empezó a renegar diciendo: “ya me salió mal, soy un inútil” y enseguida se quedó sentado en su sitio molesto. ¿Qué tipo de pensamiento tiene Luis?, ¿el pensamiento de Luis es el correcto?, ¿cómo debería pensar Luis? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Leen un cuento: El inventor de pensamientos Un día Teo había escuchado hablar de un señor que se encargaba de inventar pensamientos positivos, entonces se fue en busca de él porque el solo tenía en su cabeza pensamientos negativos: - Tengo malas notas, soy un inútil. - Si le llamaban la atención en casa, pensaba que nadie lo quería que todos eran malos. 	<p>Diálogo Papelote Cartulina Plumones</p>	40'

	<p>- Ya perdimos el partido por culpa mía.</p> <p>Entonces de tanto buscar al inventor de pensamientos lo encontró para decirle: “oiga, ¿usted puede cambiar todos mis pensamientos negativos por positivos?” A lo que el señor dijo: “no puedo, porque cada persona es la que tiene que cambiar sus pensamientos, yo no puedo hacerlo por los demás”.</p> <p>Teo entendió perfectamente y a partir de ahí empezó a fabricar solo pensamientos positivos, y así se sentía mucho mejor. Para hacerlo solo escribía en una hoja el pensamiento malo que tenía y luego le cambiaba las palabras hasta que quedaba de forma positiva, por ejemplo: tengo malas notas, soy un inútil por tengo malas notas, voy a estudiar más.</p> <p>Recreado de : https://educayaprende.com/juego-educativo-el-inventor-de-pensamientos/</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿cómo podemos cambiar un pensamiento negativo por positivo?, ¿quién puede cambiar nuestros pensamientos? ♥ Se registra sus respuestas. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben tiras de cartulina y plumones. ♥ Escriben un pensamiento negativo y abajo del mismo lo vuelven a escribir, pero modificado a un pensamiento positivo. ♥ Cada uno muestra su cartel y comenta. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 		
--	---	--	--

CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'
---------------	---	----------------	------------

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

**Técnica de la tortuga para
manejar la ira**

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Regulación de emociones y sentimientos.	Soy capaz de controlarme cuando estoy molesto.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a manejar la ira.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Qué es la ira?, ¿por qué las personas sienten ira?, ¿se puede controlar la ira? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a manejar la ira. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 	Diálogo	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Practican cómo tensar y relajar sus músculos. ♥ Respiran y tratan de relajarse. ♥ Piensan en una solución para cuando tengan que salir de su caparazón, como qué palabras decir, qué expresión mostrar, etc. ♥ Observan una situación que genera enojo. ♥ Cada uno hace en su sitio la técnica de la tortuga. ♥ Escriben que harían o dirían ante este problema. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 		
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?		15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

Respiro y respiro para que venga la calma

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Regulación de emociones y sentimientos.	Soy capaz de controlarme cuando estoy molesto.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a manejar la ira.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Observan un dibujo de un niño molesto. ♥ Responden: ¿qué emoción está sintiendo el niño?, ¿cómo podemos hacer para que se calme? ♥ Se registran sus ideas. ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a manejar la ira. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. 	Diálogo	15'

	<p>Levantar la mano para opinar.</p> <p>Respetar las opiniones de los demás.</p>		
DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Marilú es una niña que siente mucha cólera cuando cogen sus cosas sin permiso, entonces la niña mira con rabia, no puede quitarle de las manos a sus compañeros lo que cogieron y de tanta rabia a veces llora. Huguito un niño muy tranquilo, se le acerca y le dice que inhale fuerte y que luego exhale despacito, así varias veces para que la cólera pueda pasar y entre la tranquilidad. Marilú siente un poco de paz y calma y le pregunta a Huguito quién le enseñó a calmarse, entonces el niño dice: mi mamá. ¿qué emoción sentía Marilú?, ¿a quién le hace daño la ira?, ¿es difícil tranquilizarse?, ¿qué estrategia se puede usar para llamar a la calma? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video. cuento el pez globo mundo feliz https://www.youtube.com/watch?v=LQLb4NfBXOo  <p>Ahora, cuando Elobito siente rabia o miedo: 1. Se queda quieto. 2. Respira profundamente y despacito hasta inflarse varias veces.</p>	<p>Papelote</p> <p>Diálogo</p> <p>Video</p>	40'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿qué comportamiento tenía el pez globo?, ¿qué hizo que se diera cuenta de sus errores?, ¿qué técnica usó para calmarse? ♥ Se registra sus respuestas. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Practican conjuntamente con la profesora la técnica del pez globito. ♥ Escuchan casos en donde podríamos mostrar enojo, sin embargo, al escucharlos hacemos la técnica del pez globito. ♥ Se sientan en media luna. ♥ Dialogan sobre lo aprendido. ♥ Resumen la técnica del globito en dos pasos y lo escriben. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron? 	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

Manejo mis frustraciones

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Regulación de emociones y sentimientos.	Cuando una tarea me sale mal, vuelto a intentarlo.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a manejar la frustración.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿qué sucede cuando no te sale bien una tarea o trabajo?, ¿qué haces tú para poder presentar la tarea o trabajo de manera adecuada? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a manejar la frustración. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 	Diálogo	15'

DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Mauricio es un niño de 12 años, un día la profesora pidió que saquen sus materiales para hacer una tarjeta de navidad, luego de explicar la profesora esperó que le entregarán los trabajos, entonces Mauricio todo malhumorado entregó la tarjeta. La docente observó la evidencia e inmediatamente le dijo: hijo tienes que hacerlo nuevamente porque está con demasiada goma y está un poco ajado. El niño le dijo casi lagrimeando: yo no voy a hacer nada profesora, ya no tengo materiales, además no se dibujar bien. ¿Por qué Mauricio sintió ganas de llorar y estaba malhumorado?, ¿logró cumplir la meta que la profesora propuso?, ¿por qué no le salió tan bien el trabajo?, ¿qué podemos recomendarle a Mauricio para que controle su frustración? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Leen un texto: <p style="text-align: center;">Pautas para superar la frustración</p> <p>La frustración es una sensación que se produce cuando algo no nos sale como nosotros hubiéramos querido. Una persona frustrada siente cólera, tristeza, desgano, impotencia, etc.</p> <p>La tolerancia a la frustración es la capacidad que la persona tiene de superar sus frustraciones, erradicando de su mente pensamientos negativos, teniendo fuerza de voluntad, siendo consciente de</p> 	<p>Diálogo</p> <p>Papelote</p> <p>cartullina</p>	40'
------------	---	---	-----

	<p>pedir ayuda cuando lo necesita, intentar lograr sus objetivos una y otra vez sin rendirse.</p> <p>Algunas pautas para ti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si sientes frustración, identifica que emoción te está embargando, si es cólera respira o has la técnica de la tortuga. - Date la oportunidad de pedir ayuda, no sientas vergüenza. - Si te equivocas tómalo cómo algo normal. - Se perseverante, lucha por lograr tus objetivos. - Elimina pensamientos negativos, cámbialos por positivos. <p>♥ Responden: ¿qué emociones acompañan la frustración?, ¿qué debemos hacer para superar la frustración?</p> <p>♥ Se registra sus respuestas.</p> <p>Toma de decisiones:</p> <p>♥ Escriben en un cuadro alguna situación donde sintieron frustración, a lado de este escriben una sola recomendación que les hubiera servido para superarlo.</p> <p>♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado.</p>		
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

Aprendo a decir no para evitar el enojo

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Regulación de emociones y sentimientos.	Prefiero evitar las cosas que me hacen enojar.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a decir asertivamente “no” para evitar enojarnos.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿qué cosas o situaciones te hacen enojar?, ¿alguna vez alguien te pidió algo y quisiste decirle que no, pero no te atreviste? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a decir asertivamente “no” para evitar enojarnos. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 	Diálogo	15’

DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Un día Rodrigo de 11 años llevó a la escuela sus plumones nuevos, entonces todos los niños querían que él les prestará, sin embargo, Rodrigo no quería porque siempre que lo hacía lo gastaban mucho y luego no tenía con que pintar. Él no podía decir “no” ante tales peticiones, pero en el fondo se sentía enojado porque solo lo hacía para que el resto no piense que era egoísta. ¿Qué siente Rodrigo al prestar sus plumones?, ¿qué debería hacer Rodrigo para decirles que no puede sin que el resto lo vea como egoísta? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=avFsgZH3jA4 Aprender a decir que no  <ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿qué le pidieron al niño?, ¿por qué al niño le metieron tantos goles?, ¿está bien que pensemos primero en los demás y luego en uno mismo?, ¿cómo debemos decir no puedo? ♥ Se registra sus respuestas. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Escriben en cuadro: 	<p>Diálogo</p> <p>Ficha</p> <p>Video</p> <p>Papelote</p> <p>Plumones</p>	40'
------------	--	---	-----

	Situación donde dijiste que sí pero no quisiste decir eso.	Que sentiste.	Que debiste decirle y que palabras deberías haber usado.		
	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Cada niño lee su cuadro. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 				
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?			Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

Hablo con alguien para no sentirme mal

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Habilidades de afrontamiento.	Cuando me siento mal prefiero hablar con alguien.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a comunicarnos para evitar sentirnos mal.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Qué haces cuando sientes tristeza o estas enojado?, ¿crees que hablar con alguien puede ayudarte a eliminar la tristeza o la cólera?, ¿por qué? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a comunicarnos para evitar sentirnos mal. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 	Diálogo	15'

DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Julián es un niño de 12 años, cada vez que es la hora de educación física a él nunca lo llaman para que juegue partido, ya que a veces no logra evitar que le quiten la pelota el equipo contrario. Esto causa en él una gran tristeza y cólera a la vez porque considera que es injusto que otros lo excluyan sin saber cómo él se siente. Además, no quiere contarle a nadie esto que le está pasando. ¿Por qué crees que Julián no quiere contarle a nadie lo que le pasa?, ¿estará bien que los compañeros de Julián lo excluyan?, ¿qué le recomiendan a Julián para sacar de su corazón la tristeza y la cólera? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=yYPFzyzAOjA Capítulo 3 - Personas de Confianza  <ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿A quiénes debemos contar lo que sentimos?, ¿quiénes son las personas de confianza de la niña?, ¿por qué es bueno contar tus cosas a una persona de confianza? ♥ Se registra sus respuestas. 	<p>Video</p> <p>Diálogo</p> <p>Tiras de papel.</p>	40'
------------	---	---	-----

	<p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan la pregunta: ¿por qué es importante contarle a una persona de confianza lo que estamos sintiendo? ♥ Cada niño escribe su respuesta en una tira de cartulina. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron? 	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

Me comunico asertivamente

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Habilidades de afrontamiento.	Resuelvo problemas mediante el diálogo.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a resolver los problemas interpersonales mediante el diálogo.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Qué es dialogar?, ¿alguna vez has resuelto tus problemas dialogando? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a resolver los problemas interpersonales mediante el diálogo. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 	Diálogo	15'

DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Miguel, un niño de 12 años, estaba haciendo un dibujo en la clase de arte, sin embargo, cuando estaba a punto de terminar, pasa de casualidad un compañero por su lugar y lo hace pintar fuera de la figura, malogrando el trabajo. Ante esta situación Miguel se molestó e insulta a su compañero diciéndole: mira lo que has echo “chanchó”, entonces el compañero le devolvió el insulto diciéndole: calla “cabezón”. ¿por qué Miguel reacciona de una manera agresiva?, ¿el incidente fue de casualidad o a propósito?, ¿por qué el compañero en vez de disculparse le devolvió el insulto?, ¿qué debió decirle Miguel a su compañero?, ¿qué debió decir el compañero a Miguel cuando este le insultó? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=4u88Gbd9R-Q <div data-bbox="667 1402 1122 1661" data-label="Image"> </div> <p>PRONACE Taller 2 Las reglas de convivencia: Dialoga y resuelve</p>	<p>Diálogo</p> <p>Papelote</p> <p>Video</p> <p>Tarjetas</p>	40'
------------	---	---	-----

	<p>♥ Responden: ¿Son los conflictos inevitables sí o no?, ¿por qué?, ¿por qué no se resuelven los problemas?, ¿qué debemos hacer cuando tenemos un conflicto?</p> <p>♥ Se registra sus respuestas.</p> <p>♥ Recatamos las ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El diálogo es la mejor manera de resolver un conflicto. - Cuando dialogamos no está permitido agredir verbalmente con insultos. - Cada persona que entra en un diálogo da propuestas para resolver el conflicto. - Lo más importante de dialogar es que nadie debe salir perjudicado, para ello se debe pensar en algo que beneficie a ambas personas. <p>Toma de decisiones:</p> <p>♥ Participan voluntariamente en la improvisación de la solución del conflicto presentado en el caso.</p> <p>♥ Reciben tarjetas.</p> <p>♥ Escriben una sola palabra en que consiste la resolución de problemas a través del diálogo.</p> <p>♥ Pegan sus tarjetas en el lugar indicado.</p>		
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

Busco apoyo de mi profesora para resolver un conflicto

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Habilidades de afrontamiento.	Si tengo un conflicto difícil de resolver, busco apoyo.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderemos a resolver un conflicto, a través de la mediación de la profesora.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Cuándo tienes un conflicto en el aula puedes resolverlo solo?, ¿en qué caso recurres a tu profesora para que ella ayude a resolver el conflicto? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderemos a resolver un conflicto, a través de la mediación de la profesora. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: 	Diálogo	15'

	<p>Escuchar cuando alguien está participando.</p> <p>Levantar la mano para opinar.</p> <p>Respetar las opiniones de los demás.</p>		
DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: A Luciana siempre le gustaba jugar con el ludo que la profesora elaboró de material reciclado, sin embargo, Jhon también quería siempre el mismo juego y ambos a veces terminaban al mismo tiempo su tarea y corrían a cogerlo, dando lugar a empujones e insultos por parte de ambos. Era una situación muy incómoda ya que al final de todo se quedaba con el juego el que más arranchaba. ¿Por qué ambos niños no le avisaban a la maestra que tenían un conflicto?, ¿crees que la maestra se daba cuenta de la situación y lo ignoraba o es que los niños vivían esta situación justo cuando la profesora estaba fuera o cuando estaba explicando a un grupo o un niño sobre el tema?, ¿qué deben hacer los niños para pedir ayuda a la profesora y que esta situación mejore? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=hSdcuZ_GWgI <p>Resolución de conflictos - Método de mediación</p>	<p>Diálogo</p> <p>Video</p> <p>Tira de cartulina.</p>	40'

	 <p>Resolución de conflictos - Método de mediación</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿A quiénes debemos contar lo que sentimos?, ¿quiénes son las personas de confianza de la niña?, ¿por qué es bueno contar tus cosas a una persona de confianza? ♥ Se registra sus respuestas. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan la pregunta: ¿por qué es importante contarle a una persona de confianza lo que estamos sintiendo? ♥ Cada niño escribe su respuesta en una tira de cartulina. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron? 	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

Aprendo de las dificultades

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Competencia para autogenerar emociones positivas.	Prefiero ver el lado positivo de las cosas negativas que me pasan.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderán a identificar que todo problema siempre nos deja algo positivo para aprender.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

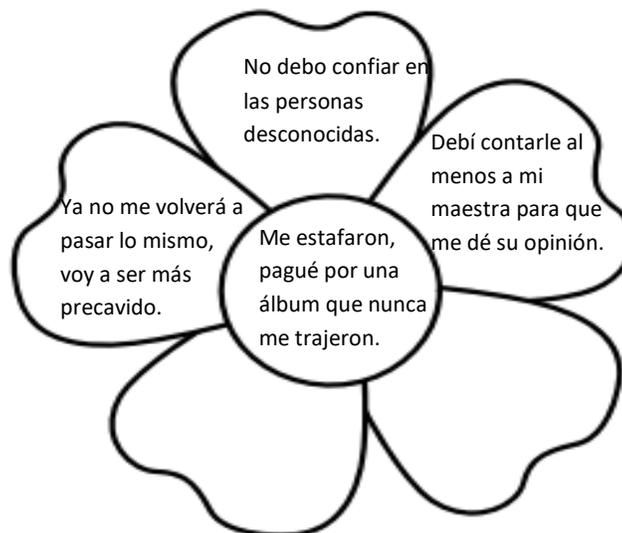
MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿ustedes creen que las cosas malas nos enseñan algo positivo?, ¿qué cosas malas les han pasado en la escuela?, ¿aprendieron algo bueno de esa experiencia? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderán a identificar que todo problema siempre nos deja algo positivo para aprender. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: 	Diálogo	15'

	<p>Escuchar cuando alguien está participando.</p> <p>Levantar la mano para opinar.</p> <p>Respetar las opiniones de los demás.</p>		
DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <p>♥ Observan un texto (caso) y lo leen:</p> <p>Lalo un estudiante de sexto grado siempre sale a la hora del recreo corriendo y casi siempre se choca con los niños. Un día sin querer se chocó con una niña que usaba lentes, los cuales se rompieron por el choque. La mamá de la niña ha venido a dirección a quejarse para que le devuelvan los lentes y sancionen al niño, entonces el director ha llamado a la profesora para avisarle lo sucedido. Ahora la mamá de Lalo no tiene dinero para pagar los lentes y la niña os necesita. ¿Está bien la actitud que tenía Lalo constantemente, por qué?, ¿Qué debe hacer la mamá de Lalo?, ¿Qué debería hacer Lalo para ayudar a solucionar el problema?, ¿qué es lo que Lalo aprendió a partir de este problema que tuvo?</p> <p>♥ Comentan voluntariamente.</p> <p>♥ Se registra sus ideas.</p> <p>Análisis de la información:</p> <p>♥ Observan un video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=g-6IzKT4Zc4</p> <p>Los errores enseñan lecciones valiosas</p>	<p>Diálogo</p> <p>Video</p> <p>Ficha</p>	40'



Los errores enseñan lecciones valiosas

- ♥ Responder: ¿Cómo era la niña?, ¿Es importante que los padres nos ayuden a entender algunas situaciones?, ¿los errores son totalmente malos?, ¿cómo podemos hacer para no sentirnos mal ante un error?
- ♥ Se registra sus respuestas.
- ♥ Reciben una hoja con un dibujo de flor, donde deben escribir el problema o error que hayan tenido en el colegio alguna vez y luego en los pétalos escribirán que aspectos positivos pueden rescatar como aprendizaje.



Toma de decisiones:

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan la pregunta: ¿Los errores o cosas malas que nos pasan nos enseñan algo bueno? ♥ Cada niño escribe en un cartel qué deben hacer para sacar lo bueno de las cosas malas. ♥ Pegan su trabajo en el sector adecuado. 		
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

¡Un problema, muchas soluciones!

I. DATOS INFORMATIVOS:

▪ Institución Educativa	:	88042 “Las Palmas”
▪ Lugar	:	H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
▪ Ciclo/Grado/Sección	:	V / Sexto “B”
▪ N° de estudiantes	:	30
▪ Profesor (a) de aula	:	Katherine Sánchez Silva
▪ Fecha de ejecución	:	
▪ Temporalización	:	

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Competencia para autogenerar emociones positivas.	Creo que los problemas tienen solución.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderán que todos los problemas tienen solución.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Los problemas tienen solución?, ¿cómo se soluciona un problema? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderán que todos los problemas tienen solución. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 	Diálogo	15'

DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Susi es una niña de sexto grado. A ella le gusta mucho que los niños trabajen sin hacer desorden, sin embargo, el hecho de decirle a la profesora que los niños han estado saliendo del aula y corriendo dentro de ella ha generado que una compañera la amenace con pegarle a la hora de salida. ¿Qué debería hacer Susi?, ¿cuál es la solución ante este problema?, ¿tendrá solución su problema? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=WBvUNHL312k <p>NO HAY PROBLEMA canción para niños country 🎸🎵</p>  <p>NO HAY PROBLEMA canción para niños country 🎸🎵</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿De qué trata la canción?, ¿cuántas soluciones tiene un problema?, ¿cuál es el mensaje de la canción? 	<p>Diálogo</p> <p>Video</p> <p>Plumones</p> <p>Ficha</p>	40'
------------	---	--	-----

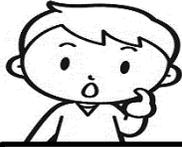
	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se registra sus respuestas. ♥ Observan en la pizarra un papelote con un esquema que permitirá encontrar la solución al problema de Susi. (anexo: Soluciono mi problema) ♥ Participan para seleccionar la solución más adecuada. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan la pregunta: ¿Todos los problemas tienen solo una solución?, ¿existirá algún problema en la vida que no tena solución? ♥ Reciben una ficha (anexo: Soluciono mi problema) ♥ Completan la ficha para socializar la solución de un problema que hayan tenido. 		
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

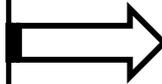
¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SOLUCIONO MI PROBLEMA

¿Cuál es el problema?



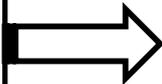
Solución 01



Consecuencia 01



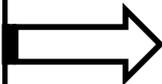
Solución 02



Consecuencia 02



Solución 03



Consecuencia 03

¿Cuál de todas las soluciones elegiste?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

Nos expresamos para sentirnos bien

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Competencia para autogenerar emociones positivas.	Sé qué hacer para sonreír en momentos difíciles.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderán a expresar las cosas buenas que les han sucedido para sentirse muy bien.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Alguna vez han contado frente a un grupo de personas las cosas buenas que les ha pasado?, ¿qué sienten cuando recuerdan esas cosas buenas? 	Diálogo	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderán a expresar las cosas buenas que les han sucedido para sentirse muy bien. ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: <ul style="list-style-type: none"> Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 		
DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Lucía, estudiante de sexto grado, a veces se siente triste debido a que en su casa sus padres mucho pelean. Ella no sabe como mejorar su estado de ánimo, no sabe que hacer para estar mejor. ¿Qué podría hacer Lucía para estar mejor anímicamente?, ¿conocen alguna forma que nos ayude a mejorar nuestro estado de ánimo? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=ElWjYtdMyJI <p>Cuando estoy contento 😊 ✨ - Cuento infantil (Preschool Planet)</p> 	<p>Diálogo</p> <p>Video</p> <p>Papelote</p> <p>Papel bond.</p>	40'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿Qué le produce alegría al conejito?, ¿de quién depende estar bien anímicamente?, ¿qué pueden hacer ustedes para sentirse siempre bien? ♥ Se registra sus respuestas. ♥ Se les comenta sobre una propuesta para poder generar estados de ánimo positivos: <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llama: “El día de contar, mostrar y escuchar” - Consiste en que una vez por semana vamos a contar frente a los demás algo que nos provoca felicidad, para ellos utilizarán un objeto que este involucrado en lo que van a contar, una foto o cualquier recurso que les ayude a volver a sentir esa sensación de alegría por lo que han vivido. - Hoy lo pondrán en practica ya que ayer se les indicó que traigan un objeto que les traiga bonitos recuerdos. ♥ Participan contando lo que han seleccionado. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Dibujan su experiencia contada. ♥ Pegan sus tarjetas en el lugar indicado. 		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron? 	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

Elijo hacer lo que me hace feliz

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Institución Educativa : 88042 “Las Palmas”
- Lugar : H.U. Las Palmas – Nuevo Chimbote
- Ciclo/Grado/Sección : V / Sexto “B”
- N° de estudiantes : 30
- Profesor (a) de aula : Katherine Sánchez Silva
- Fecha de ejecución :
- Temporalización :

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
Competencia para autogenerar emociones positivas.	Sé qué hacer para sonreír en momentos difíciles.	Lista de Cotejo
PROPÓSITO: Hoy aprenderán que las emociones positivas se generan cuando hacemos lo que nos gusta.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Reciben saludos cordiales. ♥ Responden: ¿Alguna vez han elegido en el aula que es lo que quieren hacer para sentirse felices ahí?, ¿les gustaría elegir que les gustaría hacer en el aula? ♥ Se menciona el propósito: Hoy aprenderán que las emociones positivas se generan cuando hacemos lo que nos gusta. 	Diálogo	15'

	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Se mencionan algunos acuerdos de convivencia: Escuchar cuando alguien está participando. Levantar la mano para opinar. Respetar las opiniones de los demás. 		
DESARROLLO	<p>Problematización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un texto (caso) y lo leen: Pedro es un niño que siente preferencia por los juegos de mesa, especialmente por el ludo, sin embargo, en casa no tiene con quién jugar, motivo por el cual se siente triste porque en el aula tampoco lo puede hacer, no hay momento para eso. ¿Cómo se sentirá Pedro?, ¿qué podría hacer la profesora para que se sienta mejor? ♥ Comentan voluntariamente. ♥ Se registra sus ideas. <p>Análisis de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Observan un video: https://www.youtube.com/watch?v=366WxZLfcQY&t=166s <p>Cuento Hacer lo que te gusta te da la felicidad</p>  <ul style="list-style-type: none"> ♥ Responden: ¿Qué debemos hacer para sentirnos felices?, ¿si en casa no nos dejan hacer lo que nos gusta, deberíamos conformarnos?, ¿es necesario 	<p>Diálogo Video Papelote Plumones</p>	40'

	<p>luchar en la vida para poder realizar lo que nos gusta?,¿por qué a veces no hacemos lo que más nos gusta?</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Se registra sus respuestas. ♥ Se les comenta sobre una propuesta para poder generar estados de ánimo positivos: <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se llama: “Hago lo que me gusta en mi colegio”. - Se les propone a los niños decir ante todos sus compañeros que es lo que los hace felices. - La profesora toma nota del pedido de cada niño. - La profesora realiza un cronograma con fechas que luego pegará en el aula para que todos vean cuando podrán realizar eso que tanto les gusta. <p>Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Dibujan lo que más les gusta. ♥ Pegan sus dibujos n el mural. 		
CIERRE	♥ Responden: ¿qué aprendieron hoy?, ¿en qué situación pueden utilizar lo que aprendieron?	Diálogo	15'

IV. REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO DE LA SESIÓN:

¿Qué lograron los estudiantes en esta sesión?	¿Qué dificultades se observaron?

Programa “Reflexionando Sobre Nuestras Acciones” para mejorar el nivel de autorregulación emocional en los estudiantes del sexto grado de educación

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	3 %
2	www.tdx.cat Fuente de Internet	2 %
3	Submitted to Universidad de Granada Trabajo del estudiante	1 %
4	Submitted to Universidad Nacional del Santa Trabajo del estudiante	<1 %
5	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
6	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
7	revista.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo