



Universidad Pedagógica Nacional
Unidad 144

**Manejo de Emociones en Adolescentes de 3er
Semestre de la Escuela Preparatoria Regional de
Ciudad Guzmán, Jal.**

LUIS FERNANDO SEGURA VÁZQUEZ

Directora de Documento Recepcional

MC. Irma Elisa Alva Colunga

Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jal., Noviembre 2016.



Universidad Pedagógica Nacional
Unidad 144

**Manejo de Emociones en Adolescentes de 3er
Semestre de la Escuela Preparatoria Regional de
Ciudad Guzmán, Jal.**

Tesina Informe Académico que presenta:

LUIS FERNANDO SEGURA VÁZQUEZ

Para obtener el título de

Licenciado en Intervención Educativa

Directora de Documento Recepcional
MC. Irma Elisa Alva Colunga

Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jal., Noviembre 2016.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la oportunidad de terminar esta etapa y acompañarme siempre en mi caminar universitario, por darme salud e inteligencia.

A mi madre por apoyarme incondicionalmente en todo momento, por su amor, su esfuerzo y por estar siempre conmigo, por su sacrificio a diario a lo largo de mi vida para ser mejor, por sus desvelos y cuidados, por sus consejos y palabras de tranquilidad, por ser la mejor y ser mi modelo a seguir, por su comprensión y aceptación, por ser madre y padre a la vez, por ser una guerrera y nunca darse por vencida, pero sobre todo por darme la vida.

A mi hermana por alentarme a superarme y acompañarme en todo momento, por estar presente en mi vida y por ser la mejor.

A mis maestros, quienes por cuatro años estuvieron conmigo brindándome su apoyo, por compartir sus conocimientos, sus consejos, por su paciencia y generosidad.

A mi asesora Mtra. Irma Elisa Alva Colunga por su apoyo y paciencia al apoyarme a realizar mi trabajo.

A mis amigos Néstor Israel Rodríguez Ramos, Dora Patricia Hernández González, Yajaira Yazmin Chávez Sánchez y Yesenia Llamas Urdiales, compañeros de la carrera con los cuales compartí grandes momentos, porque siempre estuvieron cuando más los necesité, por su apoyo incondicional porque a pesar de la distancia siempre estaremos unidos y más que ser solo amigos de parranda fueron, son y serán mi segunda familia.

Gracias a todos pues fueron y serán parte fundamental de mi vida.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I ANÁLISIS DEL CONTEXTO	3
1.1. Contexto amplio	3
1.2. Ubicación de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco	4
1.3. Reseña histórica de la institución.....	4
1.4.- Organigrama	5
1.5. Infraestructura	5
1.6 Elementos que definen la institución.....	6
1.6.1. Misión.....	6
1.6.2. Visión	7
1.6.3. Principios ideológicos	8
1.6.4. Con base a los principios orientadores	8
1.6.5. Modelo educativo	8
1.6.6. Datos Socio demográficos.....	8
1.7. Clima de trabajo	9
CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO.....	10
2.1. Objetivos	10
2.1.1. Objetivo General	10
2.1.2 Objetivos Específicos.....	11
2.1.3 Problemática identificada	11
2.1.4. Técnicas o instrumentos	12
2.2. Tiempo y Recursos	12
2.3. Resultados	13
2.4 Interpretación	15
2.5. Necesidades Identificadas.....	17
2.6. Problematización.....	17
CAPITULO III PLAN DE INTERVENCIÓN	19
3.1. Objetivos	19
3.1.1. Objetivo General	19
3.1.2. Objetivos Específicos.....	19

3.2 Fundamentación Teórica.....	20
3.2.1. Adolescencia	20
3.2.2 ¿Para qué sirven las emociones?	21
3.2.3 Las emociones	23
3.2.4 Emociones y sentimientos	24
3.2.5 Estudio de la emociones	25
3.2.6 Funciones de las emociones.....	26
3.2.7 Reconocimiento de las emociones en el sujeto humano.....	27
3.2.8 Funciones de las Emociones.....	27
3.2.9 Funciones adaptativas.....	27
3.3. Meta	28
3.4. Destinatarios	28
3.5. Metodología	29
3.6. Recursos	29
3.7. Acciones desarrolladas durante el proceso de intervención	29
3.8. Ajustes realizados.....	31
3.9. Plan de Actividades	31
CAPITULO IV EVALUACIÓN.....	32
4.1. Marco regulador.....	32
4.2. Objetivos	32
4.3. Criterios normativos de evaluación	32
4.4. Términos comparativos.....	33
4.5. Modelo de evaluación.....	34
4.6. Evaluación del contexto	35
4.7 Evaluación del proceso.....	37
4.8 Evaluación del producto.....	38
4.9 Evaluación de los insumos.....	40
4.10 Diseño de Evaluación	41
CAPITULO V COMPETENCIAS DESARROLADAS	42
5.1 Competencias generales	42
5.2 Competencias de la línea de Orientación Educativa	42
5.3 Experiencias dentro de prácticas profesionales.....	43
5.4 Evaluación de prácticas profesionales	44

CONCLUSIONES	46
REFERENCIAS.....	49
ANEXOS	50

INTRODUCCIÓN

El presente informe fue realizado en la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, con domicilio en la Avenida Juan José Arreola No. 850, de esta localidad, con los adolescentes del 3er semestre grupo C, turno vespertino.

Por naturaleza somos seres emocionales, las emociones juegan un papel importante en la vivencia de los seres humanos, el saber cómo gestionar las emociones, implica identificarlas, revelarnos o exponernos ante ellas, es por eso que, en ocasiones se ven en la necesidad de ocultar cualquier situación que pueda evidenciarnos la emoción presente, ya sea la ira, el miedo, enojo o la felicidad.

La adolescencia es una etapa entre la infancia y la vida adulta así como también se sufren cambios físicos y emocionales. Es un proceso de adaptación tanto para el joven como para los propios padres y es durante este periodo que se definen muchos aspectos de la personalidad.

La finalidad de este trabajo es conocer como o de qué manera se puede llegar a tener un mejor manejo emocional y la importancia de que aprendan gestionar las emociones durante la adolescencia.

En el capítulo I se especifican las características generales de la institución donde se realizó la intervención, abarcando desde la misión y visión de la misma hasta la ubicación y el contexto en donde se encuentra inmersa. Mencionado la infraestructura y una breve descripción jerárquica de los agentes educativos.

En el capítulo II detalla de forma más específica el proceso de diagnóstico realizado en la entidad, la principal problemática detectada, los recursos e instrumentos utilizados para el análisis del diagnóstico y la sintetización de los hechos encontrados.

El capítulo III se refiere al plan de intervención realizado, para atender la necesidad principal es crear en los alumnos un buen manejo de control emocional para regular sus emociones, se detalla paso a paso el proceso y actividades realizadas para

abordar y dar solución a esta necesidad, especificando las actividades realizadas y las fechas establecidas para cada uno.

El capítulo IV de este trabajo se refiere a la evaluación tomando como modelo de evaluación CIPP de Sufflebeam y Shinkfiel, que evalúan principalmente el contexto, entrada, proceso y producto.

Finalmente se hace del conocimiento acerca de las competencias desarrolladas mediante el diseño y aplicación de este proyecto de intervención, tanto las generales como las de la línea específica y la experiencia adquirida después de realizar el presente trabajo.

.

CAPITULO I ANÁLISIS DEL CONTEXTO

1.1. Contexto amplio

Zapotlán el Grande, Jalisco es un municipio relativamente pequeño, con poco más de quinientos kilómetros cuadrados de superficie, situado al sur de Jalisco. El clima que prevalece es generalmente agradable y se lo atribuyen a los elementos naturales que se encuentran en sus alrededores: el parque nacional nevado de Colima, hacia el poniente, y su hermoso espejo de aguas dulces, la laguna de Zapotlán, donde conviven gran variedad de flora y fauna, hacia el norte.

El nombre de Zapotlán proviene del náhuatl que significa "lugar de frutos dulces y redondos", como las chirimoyas, las guayabas, los tejocotes o los zapotes, que abundan mucho en la zona.

La población de Ciudad Guzmán alcanza los cien mil habitantes, aproximadamente, es la principal ciudad media del estado y se ha convertido en el más importante centro urbano de la región. Su economía se basa en la agricultura, la ganadería, el comercio y la industria en pequeña escala. Sin embargo, el principal detonador para el desarrollo de esta ciudad, sin duda, fue el establecimiento de centros educativos a nivel superior, que durante los últimos años se ha visto acelerada. Durante la década de los sesenta, del pasado siglo, abrió sus puertas el Centro Normal Regional, recibiendo a gran número de alumnado de diversos puntos de la república. Diez años más tarde se establece el Instituto Tecnológico; y dos décadas después el Centro Universitario del Sur, dependiente de la Universidad de Guadalajara, la más antigua institución de instrucción pública en el estado.

Ciudad Guzmán, es un lugar en el cual la gente es muy cálida, amigable y amable, donde el fervor de sus tradiciones sobresalen ante cualquier situación, son muy devotos del Sr. San José, que ha sido denominado patrón de este municipio, al que se le dedican las festividades de la ciudad, durante el mes de octubre. Las personas nacidas en el valle de Zapotlán son conocidos como "Mazorqueros" debido a que tiempo atrás la principal producción de la región era el maíz.

1.2. Ubicación de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco

La entidad receptora es una institución académica, la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, con domicilio en la Avenida Juan José Arreola No. 850 impartiendo educación media superior (bachillerato general), y es de control público (autónomo). Las clases que se imparten en la institución, citada en las líneas anteriores, son en los turnos matutino, vespertino y nocturno.

Imagen 1 Mapa de la Institución



1.3. Reseña histórica de la institución

La escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco fue fundada el 28 de Agosto de 1956, inició clases el 17 de Septiembre del mismo año en las instalaciones del Edificio de la Escuela Secundaria por cooperación “Benito Juárez” ubicada en la calle Humboldt No. 18, donde estudiaron nueve alumnos en su primer ciclo, entre ellos una mujer.

Actualmente la Escuela Preparatoria, se encuentra ubicada en Avenida Juan José Arreola No. 850, colonia Las Américas y atiende a 1,858 alumnos en los turnos matutino, vespertino y nocturno en su modalidad de bachillerato general por competencias, además cuenta con el bachillerato en modalidad de semiescolarizado, al cual asisten 124 alumnos.

espacio sindical; el edificio B cuatro aulas, el área de colegio departamental (con cinco oficinas), laboratorio de Biología y un espacio de baños; el edificio C seis aulas, un laboratorio de cómputo y una oficina de prefectura; el edificio D cuatro aulas, un espacio de cinco oficinas, laboratorio de Física y un espacio de baños; el edificio E cinco aulas y dos laboratorios de cómputo y finalmente el edificio F cuatro aulas, laboratorio de Química, área de fotocopiado, laboratorio de Inglés y un espacio de baños.

La escuela tiene tres explanadas o patios, una cafetería, una cancha de futbol, un espacio utilizado como usos múltiples, dos canchas de futbol siete, un estacionamiento para vehículos, un pozo de agua, cisternas, áreas verdes y una cerca perimetral combinada entre tubos de cuatro pulgadas de diámetro y tres y medio metros de altura aproximadamente, con malla ciclónica de dos y medio metros de altura aproximados.

1.6 Elementos que definen la institución

Conceptos como “Misión, Visión y Valores” son el pilar de toda organización, la misión hace referencia a la razón de ser de la institución, su esencia misma, el motivo de para qué existe en el mundo, la visión tiene que definir en pocas líneas la situación futura que desea alcanzar la organización; tiene que ser una situación realmente alcanzable con el paso del tiempo y hay que luchar por conseguirla

1.6.1. Misión

Contribuir a la formación integral del bachiller, resaltando sus competencias y personalidad en ambientes adecuados de aprendizaje, mediante acciones universales de orden científico, cultural, deportivo, artístico y de protección al medio ambiente; que lo capaciten para acceder con madurez intelectual, humana y social a su formación profesional en el grado superior, al fomentar su espíritu de libertad, solidaridad, justicia, honestidad y corresponsabilidad con su entorno.

Además de promover en el estudiante y en la sociedad, el rescate, preservación y difusión de la cultura y valores; coadyuvando con ello, al desarrollo sustentable de la

región. Teniendo y demostrando total respeto a la pluralidad, a la participación e integración armónica de la comunidad administrativa, docente y estudiantil que conformamos esta dependencia universitaria.

1.6.2. Visión

- ❖ Somos la dependencia del Sistema de Educación Media Superior de la Universidad de Guadalajara, con mayor presencia educativa e histórica en el sur de Jalisco, que encamina sus esfuerzos, responsabilidades, acciones y compromisos hacia esta región.
- ❖ El desarrollo del servicio educativo a nivel medio superior, es y será siempre nuestra prioridad vocacional; es por ello que hemos diversificado las modalidades de nuestra oferta educativa que permita la incorporación a la vida productiva de nuestros egresados.
- ❖ Nuestros programas académicos son de calidad, flexibles y congruentes con las necesidades del entorno.
- ❖ Nuestros egresados cuentan con las competencias suficientes para desarrollar de manera exitosa sus estudios de nivel superior.
- ❖ Nuestra planta docente consolidada, trabaja de manera colegiada y permanente en la evaluación del desempeño académico y en la actualización de los programas de estudio, garantizado su pertenencia y flexibilidad.
- ❖ Hemos fortalecido la infraestructura apropiada para brindar servicios eficientes, en ambientes de aprendizaje de calidad.
- ❖ Contamos con mecanismos consistentes de seguimiento y evaluación de nuestro desempeño académico y administrativo.
- ❖ La toma de decisiones y nuestra gestión opera en función de la vida académica y se fundamenta en la planeación, programación y presupuestación así como la evaluación pertinente.
- ❖ La escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, basada y convencida de lo que es y de lo que representa, hacemos del cambio conjunto, un reto sin miedos ni resistencias, encaminados a la integridad institucional, mirando hacia el futuro con certidumbre, esperanza y madurez, inspirados en

los quehaceres actuales, resaltando los ideales y valores éticos universitarios de que estamos formados.

Información proporcionada por el área administrativa de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco

1.6.3. Principios ideológicos

Piensa y trabaja.

1.6.4. Con base a los principios orientadores

- Educación para la libertad.
- Educación para la paz.
- Educación para el pensamiento crítico.
- Educación para la sustentabilidad.
- Educación para la globalización.

1.6.5. Modelo educativo

Constructivista además de humanista con enfoque en competencias.

1.6.6. Datos Socio demográficos

Recursos humanos: son noventa y ocho docentes, de los cuales treinta y ocho son de tiempo completo, doce de medio tiempo, cuarenta y ocho de asignatura; de los noventa y ocho profesores, treinta y nueve tienen maestría, de estos treinta y tres son titulados y seis son pasantes, sesenta y cinco son hombres, treinta y tres mujeres.

El número de personas que conforman el personal administrativo son cuatro, dos de confianza y dos orientadores educativos; personal de servicio además son nueve, ocho trabajadores de servicio y uno de vigilancia, de estos uno es mujer y ocho hombres.

El departamento de orientación educativa está integrado por dos licenciadas en Psicología, la Lic. Mónica Contreras, así como la auxiliar Lic. Erendida Anamin Estrada Bernabé.

1.7. Clima de trabajo

Durante la permanencia en la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, el ambiente laboral o clima de trabajo fue favorable, tanto las instalaciones de la escuela se prestan para poder desarrollar las actividades de forma adecuada y sin problema alguno, en cuanto al personal docente, administrativo, intendencia, vigilantes, así como las autoridades de dicha institución, trabajan de forma cooperativa y participativa, existiendo una excelente relación laboral entre ellos.

CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO

El diagnóstico es un estudio previo a toda planificación o proyecto y que consiste en la recopilación de información, su ordenamiento, su interpretación y la obtención de conclusiones e hipótesis. Consiste en analizar un sistema y comprender su funcionamiento, de tal manera de poder proponer cambios en el mismo y cuyos resultados sean previsibles. El diagnóstico permite conocer mejor la realidad, la existencia de debilidades y fortalezas, entender las relaciones entre los distintos actores sociales que se desenvuelven en un determinado medio y prever posibles reacciones dentro del sistema frente a acciones de intervención o bien cambios suscitados en algún aspecto de la estructura de la población bajo estudio; permite definir problemas y potencialidades, profundizar en los mismos y establecer órdenes de importancia o prioridades, también que problemas son causa de otros y cuáles consecuencia, diseñar estrategias, identificar alternativas y decidir acerca de acciones a realizar.

El diagnóstico es la base sobre la que tomamos todas las decisiones del proyecto, en él se encuentran todas las hipótesis de las que partimos al planear nuestro trabajo futuro y las posibles reacciones del sistema a la introducción de la nueva propuesta. Por ello, si nos equivocamos en el diagnóstico, con seguridad fracasaremos en la implementación del proyecto.

El presente capítulo describirá los objetivos generales y específicos del plan de diagnóstico, las técnicas utilizadas para la detección de necesidades, la interpretación de los resultados arrojados por las técnicas trabajadas y finalmente la metodología utilizada para la elaboración del diagnóstico.

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo General

Identificar si los adolescentes que se encuentran en el tercer semestre, grupo C, turno vespertino, de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, tienen un adecuado manejo emocional.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar si los alumnos del tercer semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, tienen un adecuado manejo de emociones.
- Aplicar el test denominado “El manejo de emociones”, en los adolescentes del tercer semestre, grupo C, turno vespertino, de la escuela Preparatoria Regional de ciudad Guzmán, Jalisco, con el fin de identificar el nivel en el que se encuentran respecto al manejo de emociones.
- Recabar información, mediante la ficha de identificación, a los alumnos del 3er. semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco.

2.1.3 Problemática identificada

La problemática identificada en alumnos del 3er. semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, fue la dificultad en el manejo de emociones; la razón para diagnosticar la cuestión emocional en lugar de hacer un diagnóstico más general, fue a solicitud del departamento de orientación de la misma preparatoria que fue asignado a trabajar este tema, en las horas de tutoría, ya que los tutores, habían realizado un diagnóstico previo, (ver anexo 1), que les proporcionó el departamento de orientación, este instrumento es contestado por los alumnos tutorados, y al momento de hacer la concentración de datos obtenidos, se clasifican las siguientes necesidades; autoestima, manejo de emociones, relaciones interpersonales, relaciones familiares, adicciones y sexualidad, y el apartado que presento mayor porcentaje es el que indica la necesidad a trabajar en el horario de tutorías.

2.1.4. Técnicas o instrumentos

Las técnicas que se utilizaron para obtener información sobre la detección de necesidades educativas fueron las siguientes, siendo estas las que se desarrollaron con la participación de los jóvenes del 3er semestre grupo C turno vespertino, de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco.

- Diagnóstico de necesidades para el desarrollo humano del alumno e interpretación, mismo que fue proporcionado por el departamento de Orientación Educativa de la escuela Preparatoria Regional en Ciudad Guzmán, Jalisco, ver anexo 1.
- Test “El manejo de emociones”, ver anexo 2.
- Ficha de identificación a los alumnos del 3er. semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, ver anexo 3.

Esto con la finalidad de descubrir nuevas respuestas, opiniones o situaciones no previstas por el investigador, ya que dejan mayor libertad al entrevistado de profundizar en la problemática.

2.2. Tiempo y Recursos

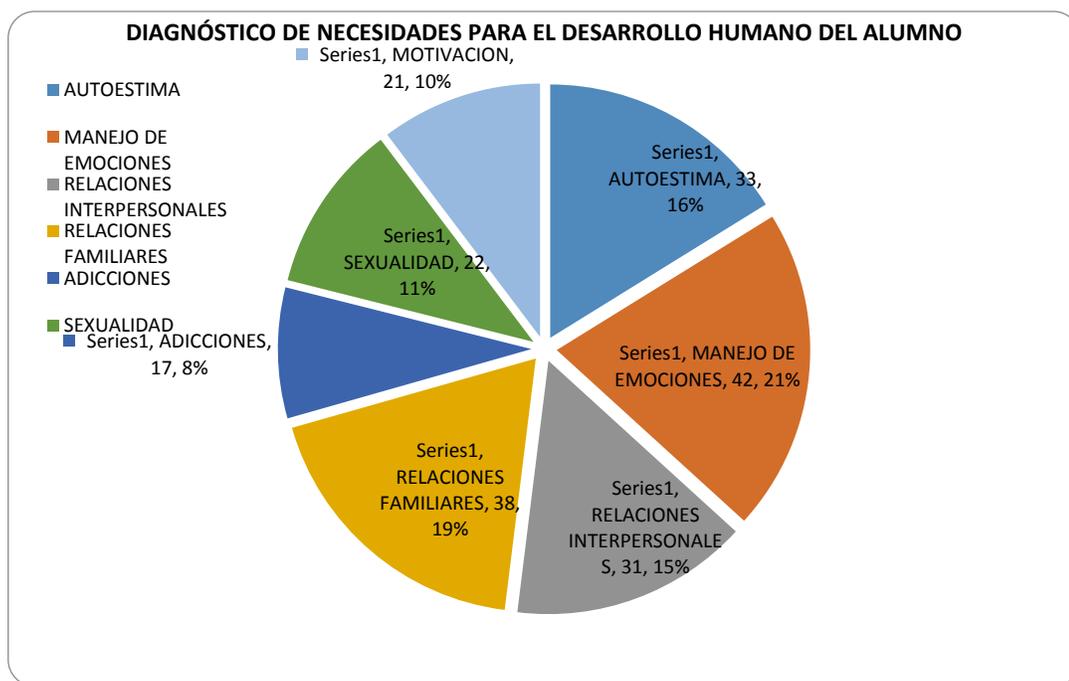
Tabla 1. Cronograma de Actividades

FECHA	HORARIO	ACTIVIDAD	RECURSOS
23-SEPTIEMBRE-2014	16:00 HRS	Aplicación del Diagnóstico de necesidades para el desarrollo humano del alumno e interpretación	Hojas de papel Fotocopias
30 DE SEPTIEMBRE DEL 2014	16:00 HRS	Aplicación de test manejo de emociones, observación	Hojas de papel Impresiones
30 DE SEPTIEMBRE DEL 2014	16:30 HRS	Llenado de ficha de identificación, observación	Hojas de papel Impresiones

2.3. Resultados

En primer lugar se les aplicó a los adolescentes de manera individual “El diagnóstico de necesidades para el desarrollo humano del alumno”, el cual permite identificar el área de atención para los adolescentes como: autoestima, manejo de emociones, relaciones interpersonales, relaciones familiares, adicciones, sexualidad y motivación, por lo que una vez contestado por los alumnos se hace la interpretación del mismo y el área con mayor porcentaje es la necesidad a trabajar, este instrumento fue proporcionado por el departamento de orientación educativa, ya que para realizar el diagnóstico, diseñar el plan de intervención y realizar la evaluación, se trabajó con un grupo en el horario de tutorías, siendo este el material que utilizan los tutores para detectar la problemática en el grupo y diseñar un plan, con el fin de ayudar a los tutorados, del cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Gráfica 1. Resultados del diagnóstico



Presentando el aspecto, en el cual necesitan mayor atención, “Manejo de emociones”.

Posteriormente se les aplicó a los alumnos el test “El manejo de emociones”, interpretando el mismo y arrojando los siguientes resultados:

Tabla 2. Resultados test “El manejo de emociones”

No. Estudiante	Puntaje	Interpretación
Estudiante 1	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 2	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 3	11 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 4	9 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 5	11 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 6	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 7	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 8	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 9	15 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 10	11 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 11	11 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 12	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 13	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 14	14 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 15	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 16	15 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 17	15 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 18	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 19	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 20	3 puntos	Ausencia de control emocional
Estudiante 21	15 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 22	11 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 23	14 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 24	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 25	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 26	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 27	7 puntos	Ausencia de control emocional
Estudiante 28	13 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 29	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones
Estudiante 30	8 puntos	Ausencia de control emocional
Estudiante 31	12 puntos	Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

2.4 Interpretación

0-8 puntos - Ausencia de control emocional

Eres víctima de tus emociones. No saber gestionar algo tan presente en tu vida como las emociones puede acarrear importantes problemas en diferentes áreas. Las personas como tú son auténticos diamantes en bruto; si las aprendes a controlar puedes sacar mucho partido de tus emociones.

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

16-24 puntos - Control total de tus emociones

Sabes controlar muy bien tus emociones, por lo que, aunque no lo creas, juegas con ventaja en muchas áreas de tu vida. Si estás muy cerca de la puntuación extrema de este intervalo, valora el hecho de poder estar enmascarando una represión emocional, entre otros problemas. No pasa nada por descontrolarse en alguna ocasión inofensiva.

Gráfica 2. Resultados test “manejo de emociones”



Identificando en la tabla No. 2, así como en la gráfica, que 3 de los alumnos presentan ausencia de control emocional, y 28 de estos, control emocional, pero solo en algunas ocasiones, lo que indica que los alumnos no tienen un control de sus emociones.

La ficha de identificación es un documento independiente del resto de las notas, reúne la información básica de este. Es una herramienta y guía para las entrevistas y futuro tratamiento del analizado.

Con la ficha de identificación se pretendió conocer un poco más, en el ámbito escolar, personal y familiar a los alumnos del 3er. semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, ya que es una manera en la cual ellos pueden ser más sinceros al momento de plasmar la información solicitada, de esta se apreció que la mayoría de los alumnos provenían de familias disfuncionales, no se tenía una adecuada comunicación con la madre o padre de familia, con la ficha de identificación se indago la emoción que predominaba en ellos, como lo fue

inseguridad, temor, soledad, lo que les gustaba hacer en sus ratos libres a lo que la mayoría respondió que el ver televisión era lo que más los ocupaba, se indagó si tenían alguna meta en la vida a lo que refirió la mayoría que desconocían y finalmente se obtuvo como resultado que han tenido problemas por su forma de ser hacia con los demás, ya que muy frecuente se enojaban de la nada.

2.5. Necesidades Identificadas

- 1.- Manejo de emociones
- 2.- Relaciones Familiares
- 3.- Autoestima

2.6. Problematización

Con base en los instrumentos utilizados para la identificación de necesidades se concluye que la problemática detectada en los alumnos del 3er semestre, grupo C, de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, fueron las siguientes:

1. Manejo de emociones
2. Relaciones Familiares
3. Autoestima

Como en todo periodo de cambios, en la adolescencia se experimentan emociones nuevas lo que para alguien puede ser difícil de manejar. Debido a las características personales de cada uno y al tipo de apoyo que recibe de su medio ambiente (padres, amigos, hermanos, profesores y de la comunidad en su conjunto), los jóvenes viven su adolescencia de maneras distintas. Mientras que para unos se trata de un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias; para otros puede ser un periodo turbulento de cambios constantes, emociones muy intensas y vulnerabilidad.

Las tensiones de la vida moderna, la presión del reloj, la exigencia de un constante perfeccionamiento profesional, etc., son situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de las personas consideradas normales, llevándolas al borde de sus propios límites físicos y mentales. El resultado, a menudo, es el desequilibrio emocional. Este desequilibrio no sólo afecta la vida más íntima de una persona, sino que afecta su trabajo y su desarrollo profesional, porque las emociones desempeñan un papel importante. De la ira al entusiasmo, de la frustración a la satisfacción, cada día nos enfrentamos a emociones propias y ajenas. La clave está en utilizar las emociones de forma inteligente, para que trabajen en beneficio propio, de modo que los ayuden a controlar su conducta y sus pensamientos en pos de mejores resultados.

CAPITULO III PLAN DE INTERVENCIÓN

Después de haber hecho un diagnóstico para la detección de necesidades, se necesita crear y desarrollar un plan de intervención que permita solventar la problemática detectada en los estudiantes, propiciando un mayor autoconocimiento y gestión de sus emociones, en el cual se debe de plantear objetivos generales, específicos, desarrollar cartas descriptivas, plantearse metas, etc.

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivo General

Lograr que los adolescentes del 3° semestre grupo C, turno vespertino, de la escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, conozcan que son las emociones y así aprendan a tener un mejor control de estas.

3.1.2. Objetivos Específicos

- Realizar un taller sobre el manejo de emociones, en el cual se presentarán exposiciones y charlas, ¿Qué son las emociones?, ¿Cómo aprender a controlarlas?, técnicas para tener un adecuado control sobre el manejo de emociones.
- Implementar técnicas a manera de reforzamiento sobre el tema “manejo de emociones”, con el fin de que los alumnos experimenten diversas emociones y sean capaz de auto controlar las mismas, independientemente de la emoción que se pudiese presentar.

3.2 Fundamentación Teórica

3.2.1. Adolescencia

Dentro del marco de la etapa de la adolescencia, los niños y niñas se embarcan en esa aventura que esta misma representa. Aun no tienen definidos sus caminos, habrá obstáculos dentro de este caminar, algunos serán confusos y/o apasionantes, experimentaran cambios físicos, donde sus cuerpos se transformaran de ser pequeños humanos a convertirse en muchachos de manos y piernas largas, además de que serán sexualmente maduros. Tendrán una enorme capacidad de usar el pensamiento abstracto para razonamientos, su capacidad de exploración de conceptos morales según su contexto, de hacerse cuestionamientos y darse respuesta y sobre todo de pensar en que será bueno para ellos en un futuro. Conforme vayan conociendo su alrededor, los adolescentes toman sus responsabilidades, reinventan nuevas formas de lograr lo que se proponen y sobre todo piden con perseverancia su autonomía, dependencia, libertad, etc.

Inician las preguntas sobre ellos mismos y sus contemporáneos, así como de darse cuenta y compartir las complicaciones y los matices de la vida. También empiezan a pensar sobre conceptos como la verdad y la justicia. Los valores y conocimientos que adquieren con los años les beneficiarán inmediatamente y a lo largo de sus vidas.

En esta etapa el adolescente constituye su independencia emocional y psíquica, aprenden a entender y practicar su sexualidad, y a reflexionar su papel en la sociedad dentro de algún tiempo en específico. El proceso es progresivo, emocional y en ocasiones un tanto rebelde. Un adolescente puede presentar ante esto diversas emociones tanto positivas como negativas que van desde sentirse desilusionados hasta llegar a un momento dado sentirse enamorado.

Chóliz (2005), menciona que dentro de la batalla durante estos cambios físicos y emocionales, los jóvenes deben también lidiar con obstáculos externos a ellos de los cuales están privados del control total.

También expone que hay varios factores que conllevan a un adolescente a asumir muy prematuramente responsabilidades y tareas propias de las personas adultas, que pueden ser imperativos de cultura, de género o de pobreza.

Otros aspectos como combates entre países, sublevaciones dentro de su misma sociedad, infecciones de transmisión sexual incurables, los avances en la industria y población, un descenso en la creación de empleos han desmejorado de una forma muy considerable la educación y su desarrollo. Conforme se va esfumando la creación de redes sociales tradicionales, se va reestructurando el modelo familiar, tiene decaimientos, lo que provoca que los sistemas que apoyan a la familia y la comunidad disminuyan su capacidad o incluso la pierden, por lo tanto cuando un adolescente se da cuenta como su seguridad, su coherencia y estructura se va perdiendo, se ven orillados con mucha frecuencia a hacer elecciones complicadas, en algunas ocasiones sin ayuda de nadie (Chóliz, 2005).

Los estados emocionales forman una parte importante en el desarrollo pleno de cada persona, estas son las encargadas de decretar las reacciones ante todos los estímulos, por lo tanto la forma en la que actuamos con nuestro alrededor.

La inteligencia emocional es la capacidad de manejar inteligentemente las emociones. No dejarnos dominar por ellas. Saber identificarlas y gestionarlas, desembarazarse de los estados de ánimo negativos (Chóliz, 2005).

3.2.2 ¿Para qué sirven las emociones?

De acuerdo con Canales y Dimas (2010), cuando los sociobiólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar la preponderancia del corazón sobre la cabeza en los momentos realmente cruciales. Esto es, son las emociones las que nos ayudan a hacer frente a sucesos muy complicados, las pérdidas irremediables, la constancia en lograr un objetivo sin importar los obstáculos presentes, relaciones de pareja, la instauración de una familia, etc., no necesariamente se necesita el intelecto para darle solución a todo esto. Las acciones que realizamos son predisuestas por cada emoción que presentamos, señalándonos la dirección que nos cedió resolver de

una forma correcta los incuantificables retos a las que la existencia humana se ha visto sometida. Por ende nuestro baúl emocional se le da mucho valor de supervivencia, gracias a esto se incluyó dentro del sistema nervioso como tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón.

La distinta impresión biológica propia de cada emoción muestra que cada una de ellas juega un papel importante en nuestro catálogo emocional. La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta.

Para el miedo Goleman (2000) refiere “que la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de quedarse frío y fluye a la musculatura esquelética larga, como las piernas, por ejemplo favoreciendo así la huida). Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada”. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro dan paso a una serie de cadenas emocionales que logra situar al cuerpo en estado de alerta general, sumergiéndolo en la inquietud y dándole la pauta para la acción, en lo que la atención se centra en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

En el caso de otras emociones como el amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático, el opuesto fisiológico de la respuesta de lucha-o-huida propia del miedo y de la ira.

Como por ejemplo el arqueado de las cejas que se muestra en los momentos de sorpresa hacen que aumente el campo visual y permite que entre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, logrando así el descubrimiento de lo que realmente está pasando y permitiendo construir, en consecuencia, el plan de acción más adecuado.

Goleman (2000), nos menciona que el enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina,

generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.
(pág. 9)

Una de las funciones de la tristeza puede ser ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable como la muerte de un ser querido o un gran desengaño amoroso. Lo que provoca una disminución en el interés hacia actividades que nos parecían interesantes y entretenidas, y mientras tenga tendencia hacia la depresión se van somatizando más las consecuencias. Este encierro introspectivo nos ayudara a que descargemos emociones de tristeza que no nos deja llegar a un estado emocional estable y positivo (Goleman, 2000).

3.2.3 Las emociones

Según Dantzer (1989), se puede definir a la emoción como un estado afectivo inmerso principalmente en la conducta humana, una reacción personal al ambiente que viene acompañada de cambios armónicos de origen natural, influidos en mayor parte por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene inesperada y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En todo ser vivo el presentar una emoción suele involucrar un conjunto de conocimientos, actitudes y creencias sobre lo que le rodea, que se usa primordialmente para valorar una situación en específico y, por ende, logran influir en el modo en el que se percibe dicha situación.

En algún tiempo no se les ha dado la importancia debida a las emociones, solo se le ha dado importancia la parte racional y lógica del ser humano, en cambio las emociones representan en la persona estados afectivos personales como la motivación, los deseos, necesidades y objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Dantzer (1989) nos dice que “las emociones constituyen un elemento esencial de nuestra existencia: marcan nuestras reacciones frente al medio e influyen nuestras percepciones; su carácter exagerado o su desaparición es signo de investigación. Pese a la importancia de las emociones estamos muy lejos aún de

llegar a comprender que son y cómo se producen; sabemos que se tratan de procesos mentales complejos que contienen varios componentes; una experiencia subjetiva, el sentimiento de pena para la tristeza, por ejemplo una expresión comunicativa (la mímica facial de tristeza, el llanto y el poco interés que se resta al medio) y modificaciones fisiológicas (el nudo que siento en la garganta)” (p. 24).

Para Gardner (2001), cada una de estas partes tomado por separado, solo es una parte improbable de la emoción: un concepto clave en la manifestación de la tristeza y de la descripción de situaciones que responsabilizan y que impacta en la comunicación de los sentimientos exactos que se experimentan; la tristeza se ve sometida a la influencia de la personalidad del sujeto. Como por ejemplo, la gran facilidad que presenta una persona extrovertida a comparación de una persona introvertida, esto no quiere decir, que un sentimiento sea mayor que el otro, al igual mantiene una fuerte influencia los factores del medio sociocultural.

La relación entre las manifestaciones objetivas y las experiencias subjetivas de la emoción no representa un obstáculo insuperable; antes de reflexionar acerca de estas relaciones se debe de comprender las reglas que rigen todos los medios por las cuales se dan a conocer las emociones, después de haber conocido todas estas reglas es necesario saber cómo es la relación entre estos modos de expresión (Gardner, 2001).

3.2.4 Emociones y sentimientos

Las emociones se pueden presentar a cada momento de nuestra vida. La alegría se representa por la risa, así como la tristeza puede significar impotencia al desilusionarnos de una cosa que no sale como queremos, para esto es recomendable que el sujeto logre controlar esas emociones y aprenda a lidiar con ellas. Las emociones se presentan desde la etapa postnatal y otros más se van desarrollando a lo largo de la vida. En los dos casos podemos apreciar que emociones presentamos nosotros mismos y también reconocer las emociones de los demás. Al momento de tratar las emociones y manifestarlas a los demás seres humanos las designamos en

conceptos como alegría, exaltación, felicidad, pena, tristeza, culpabilidad, miedo, ansiedad, rabia, etc.

Dantzer (1989), refiere que el término de emoción designa sentimientos que cada uno de nosotros puede reconocer en sí mismo por medio de la reflexión o atribuir a los demás por extrapolación. Las emociones se caracterizan por sensaciones más o menos precisas de placer o displacer (p. 28).

Emociones positivas tienden a presenciar situaciones anticipadas de acontecimientos gratificantes, así como las emociones desagradables se asocian con situaciones dolorosas, peligro o castigo. Independientemente de la emoción que se presente todas tienen una característica en común, que no solo son de índole cerebral sino que también vienen con modificaciones somatizadas.

Las diferentes características fisiológicas de cada emoción nos permiten diferenciar las emociones de los sentimientos, lo cual nos facilita los trabajos de investigación sobre las relaciones entre emociones y su somatización (Dantzer, 1989).

3.2.5 Estudio de la emociones

Dantzer, (1989) menciona que el estudio de las emociones pertenece a dos tradiciones diferentes, la filosofía y la biología. El filósofo se interesa esencialmente por los aspectos subjetivos de las emociones, con independencia de su soporte orgánico. Para el biólogo, por el contrario la emoción solo es accesible a través de las modificaciones objetivas que lo acompañan; se interesa pues por los cambios conductuales y fisiológicos que se establecen en individuos colocados en situaciones “emocionales” e investiga los mecanismos en que se basan esas reacciones. (p. 30)

Las emociones son meramente controlables bajo una serie de técnicas, especialmente con las de más impacto como el coraje y la ira, debemos siempre controlarlas y saber manejarlas, ya que son de mayor vulnerabilidad y somos más susceptibles a experimentarlas.

Hay emociones sin un estado central que son introducidos por estímulos específicos que se transforman en modificaciones, estas se manifiestan con una gran variedad de conductas. Cuando se somete a un individuo a situaciones inesperadas donde el acontecimiento es totalmente incontrolable cae presa del miedo y la persona se bloquea, se inmoviliza o trata de evadir la situación. Esto se explica porque el organismo se somete a presiones del medio que lo rodea: su respuesta es a las estimulaciones externas sin una capacidad de iniciativa.

La psicología cognitiva rechaza esa pasividad del organismo en sus interacciones con el medio: un individuo colocado en una situación dada, en un momento preciso de su existencia, no reacciona únicamente en función de las características sensoriales de las estimulaciones a las que está expuesto; la forma en la que ha de tratar la información que recibe depende, de hecho, de su experiencia anterior y de sus expectativas; su percepción de los hechos está, por lo tanto matizada al igual que sus posibilidades de acción.

El origen de la emoción se deriva de una interpretación de acontecimientos más no de la situación misma, esto explica la relación entre emoción y cognición.

3.2.6 Funciones de las emociones

El papel que juegan las emociones es meramente organizativas que son de importancia en la evaluación del mundo que nos rodea. Dentro de nuestra clasificación de conceptos tenemos grandes dificultades en términos fundamentales como la separación de agradable/desagradable, etc.

Dantzer, (1989) dice que Otra función importante de las emociones es su valor de señal. Prestando atención a la postura, la expresión facial, el lenguaje gestual y la expresión vocal de quienes me rodean puedo acceder a sus estados emocionales. Si sé que mi compañera está triste, puedo predecir con mayor precisión sus reacciones futuras y ajustar mi conducta en consecuencia. Más aún, un individuo inexperimentado se puede basar en la interpretación afectiva de los sucesos, hecha por alguien más experimentado para reaccionar a ellos del modo adecuado. (pág. 32)

3.2.7 Reconocimiento de las emociones en el sujeto humano

De acuerdo con el proyecto Construye-T (2014), una de las emociones más difíciles de reconocer en las personas es el miedo ya que se presenta e distintas situaciones, en cambio la alegría, se enfoca en diferentes gestos, se presenta tanto en situaciones felices como también en situaciones donde se llora de felicidad.

Hay otros aspectos aparte de las expresiones faciales, pueden ser también: los índices vocales, tiene un rol de suma importancia.

La ira la podemos reconocer con facilidad por medio de gritos y exclamación de aquellos que las presentan y por particularidades en su discurso. Un aspecto más que influye en las emociones es el contexto, es decir, no podemos suponer que alguien presente llanto en una película de genero comedia y viceversa.

3.2.8 Funciones de las Emociones

Cada emoción tiene una función dentro del organismo y en la interacción del mismo lo cual permite que las acciones se lleven a cabo de una manera correcta. También las emociones más desagradables juegan un papel importante en la adaptación social y el ajuste personal.

Mariano Chóliz (2005) cita a Reeve, quien puntualiza que la emoción tiene tres funciones principales: Funciones adaptativas, Funciones sociales y Funciones motivacionales.

3.2.9 Funciones adaptativas

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandoo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

Según Plutchik citado por Chóliz (2005), destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción. La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro:

Funciones de las emociones

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

3.3. Meta

Promover en un 30% de los adolescentes del tercer semestre, grupo C, turno vespertino, de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, un adecuado control de sus emociones, con la finalidad de que estos puedan tener una mejor calidad de vida (tanto en lo personal, familiar, educativo y en un futuro en lo laboral), en un lapso de tiempo de cinco semanas.

3.4. Destinatarios

El taller manejo de emociones está destinado para 30 adolescentes, 13 mujeres y 17 hombres, que se encuentran cursando el 3er semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, con una edad entre los 16 a los 17 años.

3.5. Metodología

El taller “Manejo de Emociones” se centra en el modelo de programas, toda vez que es preventivo, dirigido a grandes masas, planificado, satisface una necesidad y constituye las fases de evaluación de necesidades, planificación de la actuación, ejecución, resultados y evaluación, aunque también pudiese tener del modelo clínico, ya que este se está centrando en las emociones, sentimientos y estados de ánimo así como el autoconocimiento de las personas. Se dispone de 45 minutos para desarrollar las actividades planeadas, de manera grupal y en compañía del tutor encargado del grupo el Profesor Iván Regina Ruíz.

3.6. Recursos

Humanos. Se contó con la Lic. en Psicología Mónica Contreras, el tutor encargado del grupo Profesor Iván Regina, así como con el C. Luis Fernando Segura Vázquez, estudiante de la Licenciatura en Intervención Educativa.

Infraestructura: Se dispuso únicamente de un aula, con 30 butacas, un escritorio, una silla un pintarrón, en la cual los alumnos se encuentran cursando sus materias y fue asignada desde su inicio de semestre.

Económico: Se gastó aproximadamente \$200.00 M/N, en copias, lápiz, lapiceras y hojas blancas, si se requería de impresiones se apoya en la misma institución.

Materiales: Se utilizó cañón, una computadora, lápices y hojas.

Tiempo: Dispuso de diez semanas para la realización del mismo, con un tiempo de 45 minutos, únicamente los días martes.

3.7. Acciones desarrolladas durante el proceso de intervención

Al comenzar en el desarrollo del taller con los alumnos de la Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, del tercer semestre grupo “C”, turno vespertino, no se sabe con exactitud en lo que se convertiría, teniendo como barrera el propio miedo, temor a no

saber aplicar correctamente los instrumentos, o que estos no fuesen los adecuados, la inexperiencia, etc.

Sin embargo el incorporarse en el aula, e interactuar con los adolescentes de dicha institución, fue propiciando seguridad, los alumnos me recibieron muy bien, y poco a poco cada sesión se realizó satisfactoriamente.

Ahora bien antes de adentrarse en esta travesía, se tuvo que gestionar con las autoridades de la institución para que se asignaran un espacio, para poder trabajar con los alumnos, después de unas horas, destinaron al aula antes citada en líneas anteriores, al igual que el horario en el que se trabajaría. Una vez determinada el aula, y el horario, me presenté con el tutor de tercer semestre grupo "C", para dialogar con él, este comentó, la situación en la que se encontraba el grupo, la totalidad de alumnos que estaban a su cargo, y cuestionó ¿De qué institución venía?, ¿Qué estudiaba?, ¿Realizaría práctica profesional, o servicio social?, ¿Qué se trabajaría con ellos?, etc., expresando, que estaba iniciando con todos los alumnos la implementación de la tutoría, la cual el profesor mostro una inseguridad en el tema; se le explico lo que se planeaba realizar con los alumnos paso a paso, como la presentación formal ante el grupo, la aplicación de instrumentos, para poder detectar la necesidad, y posteriormente, el diseño del taller, siendo un aproximado de 10 sesiones ante el grupo, expresando el pleno agradecimiento al tutor. Enseguida se procedió a la búsqueda de los instrumentos para trabajar con los alumnos asignados.

Dentro de las siguientes sesiones, y ya encontrando los instrumentos se procedió en su aplicación, teniendo como totalidad de tres instrumentos, los cuales arrojaron "la falta de control de manejo de emociones", por lo que se dio a la tarea de buscar información, en la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 144, así como de internet, para conocer del tema, y realizar el cronograma de actividades, y la planeación que se estará entregando al maestro tutor del aula.

Se inició el día siete de octubre con las sesiones dentro del aula, anexo No. 5 (cartas descriptivas), y concluyendo el día 02 de diciembre del 2014.

Al comenzar con las sesiones se modificaron los materiales ya que estaba contemplado trabajar con 30 alumnos de los cuales sólo se presentaban entre 6-10 alumnos, aproximadamente.

3.8. Ajustes realizados

Durante el taller, las sesiones, se fueron modificando o acomodando, según la falla detectada, en cuestión del tiempo se realizaron cambios, ya que faltaba tiempo dependiendo de la temática de la sesión planeada, en ocasiones los alumnos, se mostraban apáticos, inquietos, muy participativos, o no se trabajaban los 45 minutos en su totalidad, dentro de los materiales, primeramente se tenía contemplado trabajar con 30 alumnos de los cuales solo asistieron periódicamente 6-10, alumnos, y al asistir más alumnos de lo previsto fácilmente se tenía acceso a impresiones en su caso, en cuanto al lugar, las instalaciones de la preparatoria son muy extensas, las sesiones que trabajamos fuera del salón, no tuvimos el menor problema, se facilitaba, por lo que se buscaron técnicas, adecuadas, o cuando simplemente los alumnos no asistieron a la sesión, por tener alguna materia con mayor trabajo, o porque se atravesaban puentes, se modificaron de tal forma que todo llevara una secuencia.

3.9. Plan de Actividades

Actividad	Fecha
Presentación del curso	07 de Octubre de 2014
Que son las emociones	14 de Octubre de 2014
Técnica explorando las emociones	21 de Octubre de 2014
Técnicas de control emocional	28 de Octubre de 2014
Como expreso mis emociones	04 de Noviembre de 2014
El escudo de la vida	11 de Noviembre de 2014
Pares enredados	18 de Noviembre de 2014
Cartas escondidas	25 de Noviembre de 2014
Mi corazón	02 de Diciembre de 2014
El nudo	09 de Diciembre de 2014

Ver cartas descriptivas (anexo 5).

CAPITULO IV EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso por el cual se determina el establecimiento de los cambios generados por dicho proyecto a partir de la comparación entre el estado final y el estado determinado en su planificación, es decir, se intenta conocer hasta qué punto un proyecto ha logrado sus objetivos.

4.1. Marco regulador

Se realizó un curso taller denominado “Manejo de Emociones” con los alumnos de la Escuela Preparatoria de Ciudad Guzmán, de tercer semestre, grupo “C”, turno vespertino, el taller se implementó en el aula, ubicada en el edificio B, destinado para 30 adolescentes, teniendo un promedio de 16 a los 17 años de edad, el objetivo de la evaluación pretende indagar que tanto impacto tuvo en los adolescentes, así como si la información que les fue proporcionada en el taller fue nueva para ellos, que tanto conocimiento tienen ellos respecto a lo visto en el taller denominado como Manejo de Emociones.

4.2. Objetivos

Identificar el impacto y los conocimientos que provocó en los alumnos del 3er semestre Grupo C, turno vespertino, de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco que asistieron al taller denominado “Manejo de Emociones”.

4.3. Criterios normativos de evaluación

Una vez implementando el taller durante las sesiones planeadas, se estuvo evaluando a los alumnos en cuanto a su desempeño en el aula, la participación tanto individual como, grupal, así como el aprendizaje demostrado por los alumnos respecto del manejo de emociones.

4.4. Términos comparativos

Este proyecto esta comparado con los objetivos del mismo.

IDEAL	REAL
<p>INTRODUCCIÓN: Escribe de forma clara una breve cronología indicando cada uno de los apartados del documento. Es capaz de atraer la atención del lector, mencionado la importancia que tiene la relación del proyecto</p>	<p>Si se escribió de manera correcta clara una explicación breve pero solo de algunos apartados no de todos en general</p> <p>Considero que aún le falta un poco en la redacción de los apartados</p>
<p>ANÁLISIS DEL CONTEXTO Tomando en cuenta el contexto amplio y próximo, el primero referido al barrio, pueblo, ciudad y el segundo a la institución que adoptara el programa. Describe la localización y detalla la estructura del lugar</p>	<p>Si cumple con los criterios establecidos completamente</p> <p>Se describe ampliamente el contexto en el que se trabajó, la población que en ella se encuentra, a que población pertenece.</p> <p>Se anexa un mapa para identificar la ubicación de la institución, y se detalla la infraestructura que tiene.</p>
<p>DIAGNÓSTICO El diagnóstico es un estudio previo a la planificación del proyecto</p> <ul style="list-style-type: none"> • El plan diagnóstico detalla las actividades que se realizaran así como los recursos necesarios. • Utiliza técnicas necesarias que le permitan identificar la realidad social; además de establecer elementos lógicos necesarios para delimitar el problema • Identifica los sujetos con los que se trabajó y la población implicada • Se concentran los resultados de los instrumentos utilizados 	<ul style="list-style-type: none"> • Si se detallan las actividades que se realizaron • Si se utilizaron técnicas necesarias para identificar la realidad social • Si se identifican sujetos con los que se trabajaran • Si se explican los resultados de los instrumentos utilizados • Si está correctamente el problema identificado y claramente definido

<ul style="list-style-type: none"> • Detalla y jerarquiza la necesidad identificada como resultado del diagnóstico. • El problema o necesidad prioritaria al que va dirigido el programa está correctamente identificado y claramente definido 	
<p>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</p> <p>Expone las razones y los motivos que justifica la importancia del problema que aborda el proyecto.</p> <p>Permite la comprensión de los conceptos que abordan el problema de investigación planteado. Los términos que se defienden están contenidos en el problema y las definiciones conceptuales están sustentadas en bibliografía actualizada, con antigüedad no mayor de 10 años</p> <p>Manejan adecuadamente las citas textuales (cortas y largas)</p>	<p>En la fundamentación teórica si se exponen claramente los contenidos que se están abarcando en el diagnóstico de necesidades.</p> <p>Aunque falta trabajar en la redacción de las citas textuales.</p>
<p>PLAN DE INTERVENCIÓN</p>	<p>El plan de intervención fue la implementación de estrategias para desarrollar las el control de manejo emocional en los adolescentes</p> <p>Este plan fue desarrollado en una sesión cada semana con una duración de 45 minutos</p> <p>Este plan estuvo sujeto a modificaciones desde su planeación hasta su aplicación.</p>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>El plan de intervención resulto efectivo, pero no en la medida que se requería, ya que no se tuvo la participación de todos los alumnos.</p> <p>Hubo disponibilidad del docente con el que se trabajó, se mostró accesible, flexible y participativo en las dinámicas desarrolladas.</p>

4.5. Modelo de evaluación

El modelo a utilizar es el modelo CIPP desarrollado por Stufflebeam contempla en su estructura básica a los cuatro elementos que conforman sus siglas: la evaluación del

contexto como ayuda para dar forma a las propuestas, la evaluación del proceso como guía de su realización y la evaluación del producto al servicio de las decisiones de reciclaje.

4.6. Evaluación del contexto

La intervención se llevó a cabo en la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco con domicilio en la Avenida Juan José Arreola No. 850.

Es una institución que recibe alumnos de diferentes partes, Gómez Farías, San Andrés, El Fresno, Ciudad Guzmán, Jalisco, etc., la mayoría con las mismas creencias religiosas, aunque con diferentes valores.

La entidad receptora es una institución académica, la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, con domicilio en la Avenida Juan José Arreola No. 850 impartiendo educación media superior (bachillerato general), y es de control público (autónomo)

Es una institución comprometida con la formación integral de sus alumnos, promueve un ambiente educativa caracterizado por la práctica de valores de convivencia, con énfasis en el logro de los propósitos educativos y el perfil de egreso de educación básica.

Recursos humanos

Son noventa y ocho docentes, de los cuales treinta y ocho son de tiempo completo, doce de medio tiempo y cuarenta y ocho de asignatura; de los noventa y ocho profesores, treinta y nueve tienen maestría, de estos treinta y tres son titulados y seis son pasantes, sesenta y cinco son hombres y treinta y tres mujeres.

El número de personas que conforman el personal administrativo son cuatro, dos de confianza y dos orientadores educativos; personal de servicio además son nueve, ocho trabajadores de servicio y uno de vigilancia, de estos uno es mujer y ocho hombres.

El departamento de orientación educativa está integrado por dos licenciadas en Psicología, la Lic. Mónica Contreras, así como la auxiliar Lic. Erendida Anamin Estrada Bernabé.

Infraestructura.

La institución tiene un edificio administrativo y en su planta alta se localiza la dirección, auditorio, sala de juntas con dos cubículos, dos terrazas así como dos baños, tanto para hombres como para mujeres. En la planta baja se encuentra la biblioteca, seis cubículos, el archivo, el departamento de evaluación y seguimiento, baños para hombres, para mujeres, un espacio de recepción y distribución para los visitantes.

Se cuentan con seis edificios (A, B, C, D, E y F), en los cuales se encuentran las aulas, laboratorios, oficinas y un área sindical. El edificio A tiene siete aulas y un espacio sindical; el edificio B cuatro aulas, el área de colegio departamental (con cinco oficinas), laboratorio de Biología y un espacio de baños; el edificio C seis aulas, un laboratorio de cómputo y una oficina de prefectura; el edificio D cuatro aulas, un espacio de cinco oficinas, laboratorio de Física y un espacio de baños; el edificio E cinco aulas y dos laboratorios de cómputo y finalmente el edificio F cuatro aulas, laboratorio de Química, área de fotocopiado, laboratorio de Inglés y un espacio de baños.

La escuela tiene tres explanadas o patios, una cafetería, una cancha de fútbol, un espacio utilizado como usos múltiples, dos canchas de fútbol siete, un estacionamiento para vehículos, un pozo de agua, cisternas, áreas verdes y una cerca perimetral combinada entre tubos de cuatro pulgadas de diámetro y tres y medio metros de altura aproximadamente, con malla ciclónica de dos y medio metros de altura aproximados.

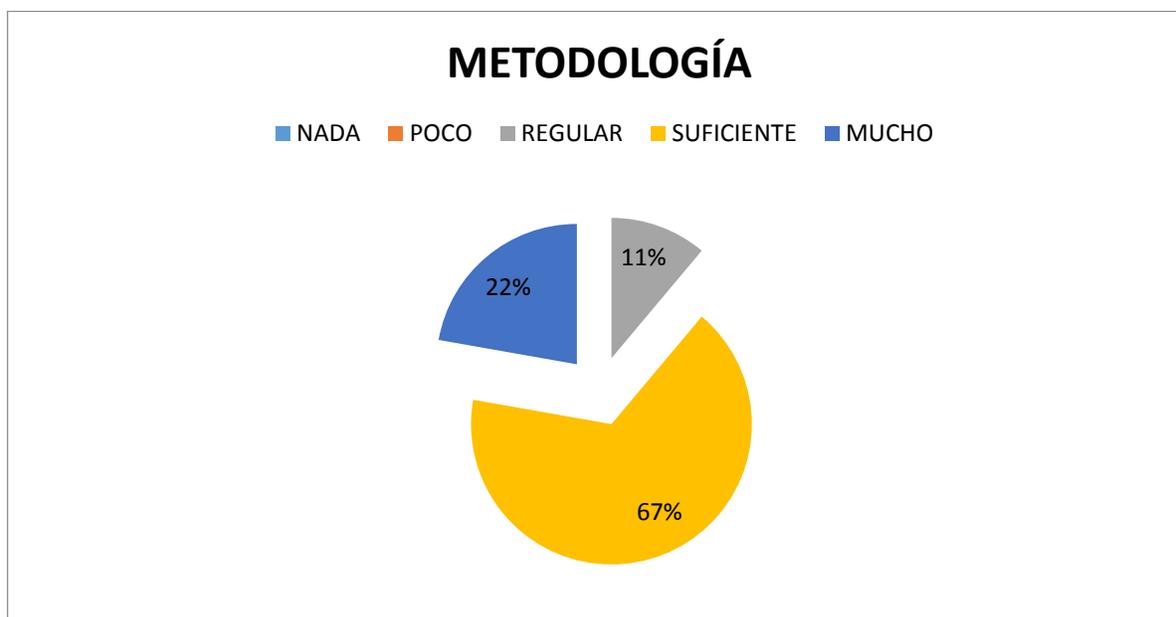
4.7 Evaluación del proceso

En cuanto a la evaluación del proceso las actividades fueron coherentes, así como el contenido y las técnicas utilizadas para la elaboración del taller ya que se desarrollaron tal cual en cada actividad, haciendo una evaluación en cuanto a la metodología y contenido del taller siendo favorables para los adolescentes del 3er semestre turno vespertino, de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, arrojando la siguiente información:

Tabla 4. Resultados Evaluación del proceso

METODOLOGÍA	NADA	POCO	REGULAR	SUFICIENTE	MUCHO
La manera en que fue dado el taller fue dinámica			1	12	2
La manera en que fue dado el taller fue motivante			1	7	7
El taller fue aburrido	11	1	3		
El taller fue interesante			1	3	11
Las actividades realizadas fueron de tu agrado			1	2	12

Gráfica 3. Resultados de la metodología empleada

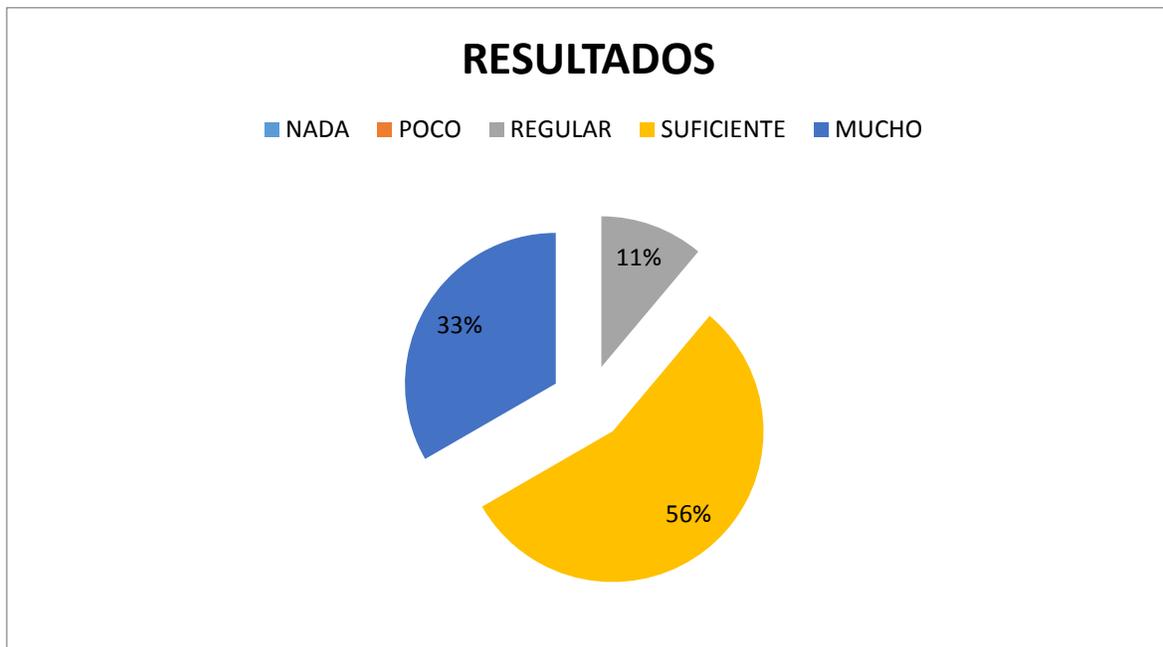


Gráfica que interpreta los resultados en cuanto a la metodología utilizada para el taller.

Tabla 5. Resultados Evaluación del contenido

CONTENIDO	NADA	POCO	REGULAR	SUFICIENTE	MUCHO
La información que recibí del taller es valioso y novedoso para mi			1	11	3
En el taller se aclararon las dudas que tenía				13	2
La información que proporcionaron la puedo aplicar en mi vida				2	13
La información que se me dio fue útil para mi				4	11

Gráfica 4. Resultados de contenido



Gráfica que interpreta los resultados en cuanto al contenido utilizado para el taller, siendo suficiente.

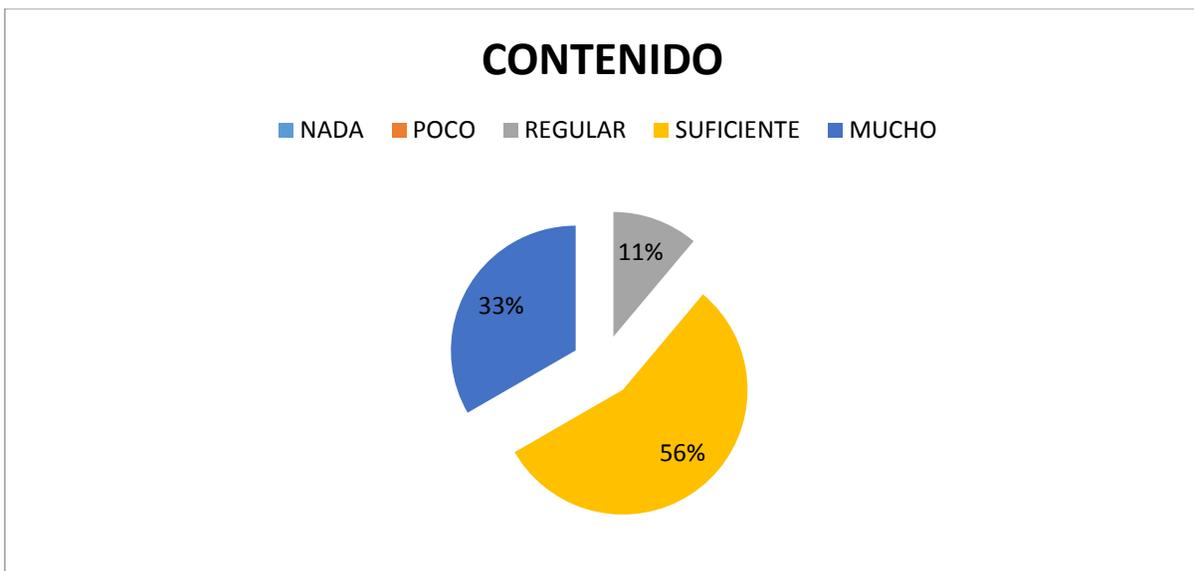
4.8 Evaluación del producto

En cuanto a los objetivos planteados, generales y específicos, se logró el cumplimiento de los mismos, ya que después de concentrar los datos arrojados por el instrumento aplicado para la evaluación en cuanto al contenido, nos arrojó la siguiente información:

Tabla 6. Resultados Evaluación del contenido

CONTENIDO	NADA	POCO	REGULAR	SUFICIENTE	MUCHO
La información que recibí del taller es valioso y novedoso para mi			1	11	3
En el taller se aclararon las dudas que tenía				13	2
La información que proporcionaron la puedo aplicar en mi vida				2	13
La información que se me dio fue útil para mi				4	11

Gráfica 5. Resultados de Contenido empleado



El 56% de los alumnos refirió que el contenido del taller la pueden aplicar en su vida, se les aclararon las dudas que presentaron y que tenían respecto a la temática trabajada, así mismo en un segundo cuestionario, respecto al impacto que provocó el taller Manejo de Emociones, se les pregunto si este taller les servía para poder ayudar a tercera personas, a lo que manifestaron que sí, respondiendo de igual forma a la pregunta si ya habían puesto en práctica los conocimientos adquiridos en el taller, respondiendo de forma positiva y que el contenido del taller había sido benéfico para ellos, así como para su familia, amigos, conocidos, etc.

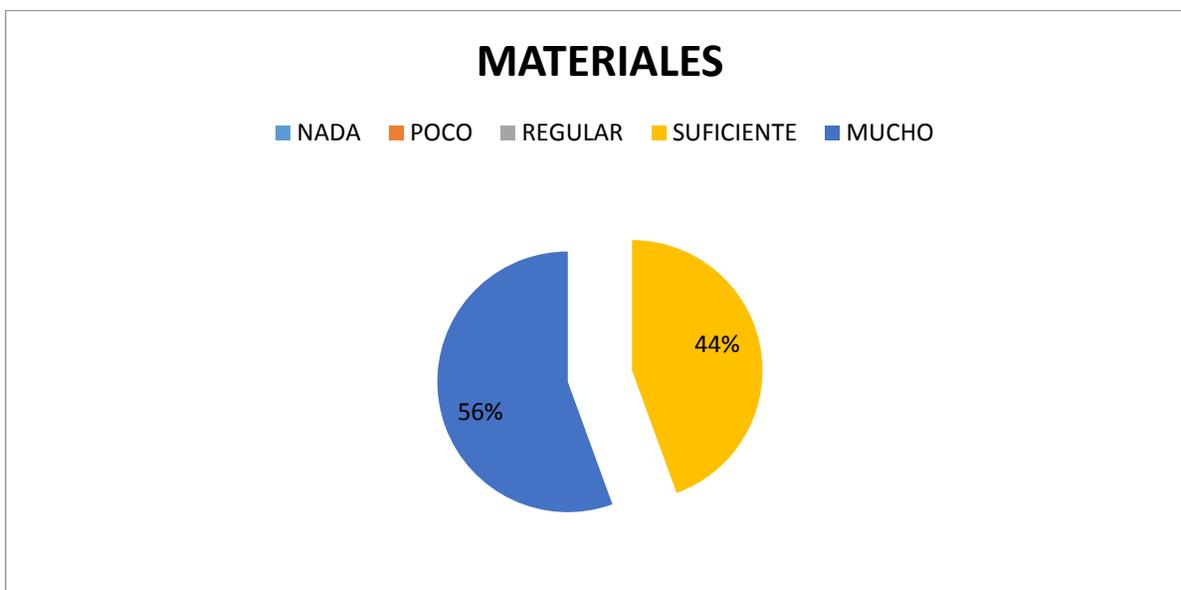
4.9 Evaluación de los insumos

En cuanto a la valoración de los materiales, se les aplicó a los adolescentes del 3er semestre turno vespertino de la escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, un instrumento de evaluación respecto a los materiales utilizados en el taller, haciéndoles las siguientes preguntas:

Tabla 7. Resultados Evaluación de materiales

MATERIALES	NADA	POCO	REGULAR	SUFICIENTE	MUCHO
Los materiales utilizados en el taller fueron adecuados en las actividades				4	11
Los materiales que se utilizaron en el taller fueron los suficientes			1	2	12
Los materiales utilizados en el taller fueron de calidad				12	3
Los materiales utilizados fueron novedosos para mí		1	2	12	

Gráfica 6. Resultados de los materiales utilizados



Gráfica que interpreta los resultados en cuanto a los materiales utilizados para el taller.

Refiriendo el 56% que en cuanto a materiales utilizados para la aplicación del taller Manejo de Emociones, fueron lo suficientemente buenos y bien utilizados.

4.10 Diseño de Evaluación

Para la evaluación del taller se diseñó un instrumento tipo Likert, mismo que evalúa en cuanto a los materiales, contenidos, metodología y presentación del taller, así como también se realizó un cuestionario de preguntas abiertas, con la finalidad de identificar el impacto que el taller Manejo de Emociones dejó en los alumnos del 3er semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco.

Tabla 8 Alcances logrados

NO. PREGUNTA	FRECUENCIAS			
	SI	NO	A VECES	ME FALTA MAYOR CONOCIMIENTO SOBRE EL TEMA
1.- ¿Los temas expuestos por el alumno de la Licenciatura en Intervención Educativa, tuvieron relación con la temática Manejo de Emociones”?	15			
2.- ¿El alumno de la Licenciatura en Intervención Educativa mostro conocimiento del tema?	15			
3.- Has puesto en práctica los aprendizajes proporcionados en el taller “Manejo de Emociones	8		7	
4.- Con la información que se te brindo en el taller “Manejo de Emociones” ¿podrías tu ayudar a otras personas?	10			5
6.- Antes de que se te impartiera el taller “Manejo de Emociones” ¿tenías conocimiento del tema?		15		
7.- A partir de que se te impartió el taller “Manejo de Emociones” ¿has tenido beneficio alguno en tu persona	8		7	

La tabla hace referencia en cuanto a los alcances logrados con el taller implementado en los adolescentes del 3 semestre grupo C, turno vespertino de la Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco, en donde la mayoría de los alumnos manifestó que si tuvieron relación las actividades desarrolladas con la temática “Manejo de emociones”, la mayoría de los alumnos que asistieron han puesto en práctica los aprendizajes adquiridos y han obtenido beneficios en su persona con la implementación del taller, pero hace falta mayor conocimiento sobre el tema, otro logro más fue el ganarme la confianza de los alumnos, ya que al término de cada actividad me decían que si tenía tiempo para poder dialogar con ellos, platicándome sus situaciones familiares y brindándoles el apoyo o en su caso con solo escucharlos bastaba para que por ellos mismos buscaran alguna alternativa a su situación.

CAPITULO V COMPETENCIAS DESARROLADAS

5.1 Competencias generales

Las competencias generales que se adquirieron durante la formación profesional y sobre todo en la realización de este proyecto de intervención fueron:

- ✓ Creación de ambientes de aprendizaje
- ✓ Realización de diagnósticos educativos
- ✓ Diseño de programas y proyectos
- ✓ Asesorar a individuos, grupos e instituciones
- ✓ Planear procesos, acciones y proyectos educativos

COMPETENCIA	EN QUE MOMENTO SE LOGRO
Creación de ambientes de aprendizaje	Esta competencia se desarrolló en el proceso de intervención, al desarrollar en el aula de trabajo un clima de convivencia favorable y como consecuencia un ambiente de aprendizaje propicio.
Realización de diagnósticos educativos	Esta competencia se desarrolló en el momento de realizar un diagnóstico basado en las necesidades educativas y sociales de los alumnos.
Diseño de programas y proyectos	Al igual que la realización del diagnóstico, una vez identificadas las necesidades se realizó un programa de intervención, en ese caso para desarrollar el control de manejo emocional.
Asesorar a individuos, grupos e instituciones	Durante el desarrollo de las prácticas profesionales se realizó esta competencia, asesorando a alumnos desde el departamento de orientación, a grupos cuando me encontraba participado en el aula de trabajo y al entregar mi reporte de prácticas profesionales a la institución receptora dando asesoramiento para trabajar las estrategias implementadas con el grupo muestra hacia toda la comunidad educativa.
Planear procesos, acciones y proyectos educativos	Se realizó en el momento del diseño del plan de intervención.

5.2 Competencias de la línea de Orientación Educativa

Las competencias específicas de la línea de Orientación Educativa que se adquirieron durante la formación profesional y sobre todo en la realización de este proyecto de intervención fueron:

- ✓ Crear ambientes favorables para la intervención en el campo de la orientación psicopedagógica. Esta competencia se desarrolló en el proceso de intervención, al desarrollar en el aula de trabajo un clima de convivencia favorable y como consecuencia un ambiente de aprendizaje propicio.
- ✓ Realizar diagnósticos educacionales en los ámbitos escolar, familiar, laboral, institucional y social. Esta competencia se desarrolló en el momento de realizar un diagnóstico basado en las necesidades educativas y sociales de los alumnos.
- ✓ Diseñar planes, programas y proyectos de orientación psicopedagógica para los ámbitos escolar, familiar, laboral, institucional y social. Al igual que la realización del diagnóstico, una vez identificadas las necesidades se realizó un programa de intervención, en ese caso para desarrollar el control de manejo emocional.
- ✓ Aplicar planes, programas y proyectos de orientación psicopedagógica. Con base a la realización del plan de intervención el mismo se ejecutó con los adolescentes en base al control de manejo de emociones.
- ✓ Evaluar planes, programas y proyectos de orientación psicopedagógica. Se evaluó el mismo para saber si el mismo tuvo relación y fue de ayuda para los adolescentes.
- ✓ Asesorar, tutorar y capacitar los agentes educativos. Durante el desarrollo de las prácticas profesionales se realizó esta competencia, asesorando a alumnos desde el departamento de orientación, a grupos cuando me encontraba participado en el aula de trabajo y al entregar mi reporte de prácticas profesionales a la institución receptora dando asesoramiento para trabajar las estrategias implementadas con el grupo muestra hacia toda la comunidad educativa.

5.3 Experiencias dentro de prácticas profesionales

Antes de iniciar las prácticas profesionales tuve un largo periodo de preparación, con la finalidad de obtener las herramientas necesarias y ponerlas en práctica para desempeñar un buen papel y aplicarlas en ellas, por lo que desde primer hasta quinto

semestre dentro del aula estuve adquiriendo todos los conocimientos, los procesos que se pueden vivir dentro de la institución, cuáles podrían ser los posibles problemas a resolver y los posibles casos a los cuales podría enfrentarme y cómo actuar ante estos.

Así pues entrando en materia con las prácticas profesionales ayudaran dentro de la Preparatoria a pulir cada proceso que se esté aplicando en este caso es el diagnóstico, el plan de intervención y la evaluación de este mismo; para saber los beneficios alcanzados como también las fallas obtenidas e ir mejorando.

Fue una etapa muy padre, en esta conocí a grandes personas, como la Psicóloga Erendida Anamin, quien me brindó su apoyo incondicional para la realización de este trabajo, la ayuda del tutor con el cual me encontré trabajando el Profesor Iván Regina Ruíz fue fundamental, ya que me brindo seguridad para poder estar al frente del grupo, me dejo trabajar libremente, claro siempre fue bajo su supervisión, haciendo un trabajo colaborativo y muy ameno.

El entrar al proceso de las prácticas profesionales permite al alumno ver una gran cantidad de problemáticas que se pueden estar presentando, actuar de manera profesional, ética, responsable, de poner en práctica los conocimientos adquiridos, claro que también surgen demasiadas dudas, las cuales permiten que nos enriquezcamos más en conocimiento, experiencias agradables y desagradables, que hacen que entres de lleno a la temática y estés buscando y pensado la forma correcta para poder apoyarlos de una forma correcta.

5.4 Evaluación de prácticas profesionales

Las prácticas profesionales son una gran oportunidad para poder poner en práctica los conocimientos y competencias que se han adquirido durante la formación profesional, desde mi punto de vista considero que debería de haber muchísimo mayor apoyo por parte de los supervisores, mayor disponibilidad en ellos, tiempo, comunicación con el alumno, para así poder realizar un mejor papel y un mejor trabajo. Mi estancia en la Escuela Preparatoria Regional de esta ciudad considero fue excelente, en el departamento en el cual me encontraba las orientadoras educativas fueron muy

cooperativas, amables, solidarias en todo momento se me brindó apoyo para la realización de mi trabajo, si se me presentaba alguna situación ellas siempre me apoyaban a buscar alternativas, el tutor con el cual me encontré trabajando siempre se mostró muy participativo en las actividades realizadas, brindando apoyo y creando una excelente amistad; en cuanto al apoyo brindado por parte de la universidad (UPN) fue excelente, siempre puntuales con los oficios de presentación, la maestra encargada de esta área siempre muy cordial, amable y colaborativa ante cualquier imprevisto que se presentara. Considero que los supervisores deberían de tener más contacto con la persona que nos supervisa en prácticas, de inmiscuirse cuando los practicantes se encuentran en su plan de intervención, para ser más específico cuando se encuentran ejecutando las actividades, de hacer observaciones, tanto positivas como negativas, en si no deberían de darles tanta carga laboral en la universidad para que no se sintieran tan presionados y todo se llevara mejor como hasta hoy.

CONCLUSIONES

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir. Llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los jóvenes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos.

Para mantener la salud emocional y un estado de bienestar es necesario aprender a manejar las emociones, para lograr reacciones acordes a la situación y no desproporcionadas que conllevan a problemáticas y conflictos internos y con el entorno.

Las personas que no tienen una salud emocional adecuada tienden a reprimir y por eso somatizan o explotan, son personas que en sus relaciones interpersonales son incómodas y les cuesta socializar. Estas situaciones son más aprendidas que propias de la persona, está filtrado por la cultura, se aprende del entorno social y familiar.

La armonía interna es el resultado de aprender a hacerse las preguntas correctas, para encontrar las respuestas correctas; no es entrar en un proceso de duda constante, sino

preguntarse cómo poder crecer para ser mejor persona. Cualquier emoción es simplemente eso: una emoción, pero el tinte positivo o negativo depende de la reacción de la persona, por ejemplo, el enojo puede ser positivo en el tanto permita hacer un proceso reflexivo, de lo contrario es negativo porque no ayuda al progreso.

La importancia del control de manejo de emociones está expuesta de forma preventiva ante las razones ya antes expuestas.

El haber realizado este proyecto de intervención, me deja muy satisfecho pues tuve la oportunidad de desarrollar competencias que facilitarían mi desarrollo en la universidad. Considero que tuve una buena participación toda vez que se logró un proceso de comunicación entre los alumnos y yo de manera positiva, logrando un ambiente favorable de trabajo, ganándome la confianza de los adolescentes, así como el profesor con el cual estuve trabajando, brindándome ampliamente el espacio y dejando que mi trabajo se desarrollara sin impedimento alguno.

Considero que el trabajo fue excelente, a pesar de los imprevistos que se llegaron a presentar en su momento, y sin duda es una de las mejores experiencias que he tenido, me deja gran satisfacción el poder haber hecho mis prácticas en la Preparatoria Regional en esta ciudad, ya que fue notorio el cambio que se pudo lograr en los adolescentes, aprendieron a conocerse a sí mismos, a realizar en ellos una autoexploración en su interior, e incluso de descubrir los sentimientos que predominan en su persona, el explorar las situaciones de dolor, a confiar en las personas, pero sobre todo en ellos mismos, al inicio de todo esto fue difícil mas no imposible entablar un dialogo, que se juntaran como grupo a realizar dinámicas, ya que existían grupitos y esto provoco que no se relacionaran entre ellos mismos, una de las dinámicas que trabaje y que siento fue de mayor éxito con los jóvenes que trabaje fue “el escudo de la vida”, ya que esta permitió que se conocieran, que fueran sinceros, que compartieran momentos difíciles, felices, conocieran los temores a los que nos

enfrentamos, lo digo así porque hasta yo fui participe de esta actividad, e incluso el tutor del grupo, situación que favoreció en ellos, ya que así se dieron cuenta de que somos humanos, y que podemos cometer errores, que no somos perfectos, pero que podemos aprender de estos para no volver a cometer la misma situación, que tenemos sueños que podemos hacer realidad, independientemente de los obstáculos que se nos presente, cabe recalcar que al final de este proyecto fue mejor la comunicación que entablaron entre ellos, la forma de dirigirse hacia los demás, aprender a controlar su temor ante una situación nueva, el enojo y la ira, ya que había un compañero al cual lo atacaban de manera verbal la mayoría de estudiantes con los que se trabajó, lo que provocaba que este adolescente tuviera poca participación, fuera tímido y un bajo rendimiento escolar, cambiando esta situación con las diferentes dinámicas desarrolladas en el taller llevado a cabo, logrando una mejor convivencia entre ellos, fueron grandes cambios, y sé que esa semilla que se sembró en ellos, a lo largo de su vida dará buenos frutos.

Como experiencias, me llevé mucho aprendizaje, como el estar frente a grupo, el tener seguridad en mi persona, que todo debe llevar una secuencia y siempre debo de tener un plan B por si algo llega a fallar, mucho trabajo, pero al final la satisfacción de poder decir "lo logré", como todo ser humano la implementación del taller para mí y en base a los comentarios tanto de los alumnos como del profesor con el cual me encontré trabajando, y el ver algunos resultados del taller fue excelente, se tuvieron tropiezos, quizá fueron muy incongruentes los objetivos, pero que se fueron modificando y puliendo a lo largo.

REFERENCIAS

- Canales, E. L. & Dimas, S. (2010). *Resiliencia y manejo de emociones en secundaria*, México: Ángeles Editores.
- Chóliz M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de:
<http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Dantzer R. (1989). *Las Emociones*. España: Ed. Ingraf.
- Gardner H. (2001). *Estructuras de la mente*. Nueva York: Harper Collins.
- Goleman D. (2000). *Inteligencia Emocional*. México: Kairós.
- Plan de desarrollo municipal (2012-2015). Gobierno de Zapotlán el Grande, Jalisco.
Disponible en:
<http://www.ciudadguzman.gob.mx/Documentos/Paginas/P.D.M..pdf>
- Que son las emociones. (2014). Programa construye-T. Disponible en:
<http://www.construye-t.org.mx/>
- Rodríguez-Cauqueva, (2007). *Guía de elaboración de diagnósticos*. Disponible en:
<http://www.cauqueva.org.ar/archivos/gu%C3%ADa-de-diagn%C3%B3stico.pdf>
- UNICEF. (2002). *Adolescencia una etapa fundamental*. Nueva York: fondo de las naciones unidas para la infancia..
- Universidad de Guadalajara, red universitaria de Jalisco. (sf). Disponible en:
<http://www.udg.mx/directorio/Escuela-Preparatoria-Regional-de-Ciudad-Guzm%C3%A1n>
- Modelo de evaluación CIPP de Sufflebeam y Shinkfiel

ANEXOS

Anexo 1	Diagnóstico de necesidades para el desarrollo del alumno
Anexo 2	¿Sabes cómo controlar tus emociones?
Anexo 3	Entrevista con el alumno
Anexo 4	Instrumentos de evaluación
Anexo 5	Cartas descriptivas

Anexo 1 Diagnóstico de necesidades para el desarrollo del alumno

Diagnóstico de necesidades Para el desarrollo humano del alumno

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de obtener información para que tu tutor y el orientador educativo planeen actividades que apoyen el desarrollo humano de tu grupo; también te puede servir para que reflexiones sobre cuáles son los aspectos en los que necesitas mayor atención. Por lo que **es muy importante que respondas con sinceridad.**

Instrucciones:

Lee las siguientes preguntas y anota:

- 0 puntos, si tu respuesta es "Sí"
- 1 punto, si tu respuestas es "A veces"
- 2 puntos, si tu respuesta es "No"

Después suma el total de cada aspecto y anotalo en la tabla de concentrado (al final del cuestionario). Si tienes dudas preguntale al tutor o al orientador.

Nombre (opcional): _____

Grado: _____ Grupo: _____ Turno: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Aspecto 1	
Preguntas:	Puntaje
¿Te gusta tu vida?	
¿Te consideras una persona importante?	
¿Estás conforme con tus orígenes (tu familia, tu niñez)?	
¿Consideras que tienes autoestima alta?	
Total	

Aspecto 2	
Preguntas:	Puntaje
Cuando algo no sale como lo habías planeado, ¿puedes tolerarlo?	
Cuando una situación te produce miedo, ¿puedes evitar paralizarte?	
Cuando estás triste, ¿puedes continuar con tus actividades diarias?	
¿Puedes expresar con facilidad tus emociones?	
Total	

Aspecto 3	
Preguntas:	Puntaje
¿Puedes expresarte con facilidad con otras personas?	
¿Consideras que tienes por lo menos una persona en quien confiar?	
¿Te es fácil relacionarte con los adultos (papás, profesores, etc.)?	
¿Te es fácil relacionarte con tus compañeros?	
Total	

¿Cuál es la emoción que tienes con mayor frecuencia (elige sólo una):

Alegría ()

Enojo ()

Tristeza ()

Miedo ()

Ansiedad ()

Otra (anota cual) _____

Aspecto 4	
Preguntas:	Puntaje
¿Tu familia te apoya?	
¿Les tienes confianza a tus padres para platicar y preguntar?	
¿Consideras que tu situación familiar ayuda a tu vida personal y escolar?	
¿Tienes una familia integrada?	
Total	

Aspecto 5	
Preguntas:	Puntaje
¿Sabes que es una adicción?	
¿Estás libre de adicciones (exceso de comida, alcohol, tabaco, drogas, etc)?	
¿Sabes que tipo de problemas pueden ocasionar las adicciones?	
¿Sabes cómo evitar o cómo salir de una adicción?	
Total	

Aspecto 6	
Preguntas:	Puntaje
¿Has recibido suficiente información sobre sexualidad ?	
¿Están cubiertas tus dudas en el aspecto sexual?	
¿Tienes un adulto de confianza para consultar tus dudas sobre sexualidad?	
¿Estas libre de problemáticas sexuales (enfermedades, embarazos, etc.)?	
Total	

Aspecto 7	
Preguntas:	Puntaje
¿Consideras que tu vida tiene aspectos interesantes?	
¿Tienes planes para tu futuro?	
¿Piensas que los malos momentos son pasajeros?	
¿Tienes mucha motivación para hacer tus actividades personales y escolares?	
Total	

Concentrado	
Aspectos:	Totales:
1. Autoestima	
2. Manejo de emociones	
Emoción más frecuente (anotarla):	
3. Relaciones interpersonales	
4. Relaciones familiares	
5. Adicciones	
6. Sexualidad	
7. Motivación	

En el siguiente espacio, anota todo lo que consideres útil para que recibas apoyo de tu tutor o del orientador educativo (comentarios, sugerencias, observaciones, peticiones, etc.).

Anexo 2 ¿Sabes cómo controlar tus emociones?

- 1. Cuando me siento triste, deprimido, o simplemente estoy de bajón...**
 - a. Me aílo en mi casa.
 - b. Salgo a la calle, intento distraerme.
 - c. Aunque intento distraerme, muchas veces me acaba invadiendo la pena.
- 2. Cuando no me encuentro bien a nivel emocional...**
 - a. No soy capaz ni de decir cómo me siento (triste, nervioso).
 - b. Comprendo el porqué de mi malestar.
 - c. Sé lo que me pasa (estoy triste, ansioso, etcétera), pero no entiendo el por qué.
- 3. Entiendo a mis emociones como...**
 - a. Mis “enemigas”, ya que sólo me causan problemas.
 - b. Mis “conocidas”, pues dependiendo de la ocasión me ayudan o no.
 - c. Mis “aliadas”, pues las aprovecho para actuar conforme a las circunstancias.
- 4. Cuando le doy demasiadas “vueltas a la cabeza”...**
 - a. Intento buscar soluciones sin éxito.
 - b. Sigo dándolas, no puedo dejar de hacerlo.
 - c. Intento encontrar la solución a aquello que me preocupa.
- 5. ¿Qué frase te define más?**
 - a. No puedo evitar sentir miedo, pero sí puedo controlarlo.
 - b. No puedo evitar sentir miedo y no hay manera de controlarlo.
 - c. No puedo evitar sentir miedo, aunque en algunas ocasiones puedo controlarlo.
- 6. Sé cuándo estoy ansioso porque...**
 - a. Me siento activado físicamente, tengo pensamientos negativos y mi comportamiento es diferente (evito situaciones, tengo movimientos repetitivos, etcétera).
 - b. Me siento activado físicamente y tengo pensamientos negativos.
 - c. Me siento activado físicamente.
- 7. ¿Con qué frecuencia aparecen los “y si...” en tu vida?**

- a. Constantemente, habiéndome incluso impedido realizar lo que realmente deseaba por lo que pudiera ocurrir.
- b. Son frecuentes.
- c. Pocas veces.

8. Cuando siento ira...

- a. Intento controlarla.
- b. Intento controlarla, pero digo o hago cosas de las que al final me arrepiento.
- c. Soy muy destructivo.

9. En lo que respecta a mis amigos...

- a. Gradúo mi nivel de implicación: doy dependiendo de lo que recibo.
- b. Me implicó mucho desde el principio, por lo que a veces me llevo decepciones.
- c. Una persona puede pasar fácilmente a convertirse de mi amigo a mi enemigo en cuestión de días.

10. ¿De quién depende lo que sientes?

- a. De mí.
- b. De cualquiera.
- c. De mí y de otros.

11. Si alguna vez las cosas fueron mal...

- a. Seguirá ocurriendo lo mismo cuando me enfrente a una situación similar.
- b. No tiene por qué irme mal a la siguiente vez; cada situación es distinta.
- c. Intento no volver a enfrentarme a esa situación siempre que pueda evitarlo.

12. Cuando el enfado me supera...

- a. Intento analizar la situación y buscar soluciones alternativas a mi ira
- b. Me enfado más cada vez que pienso que "me han" enfadado.
- c. Intento controlarlo, aunque muchas veces no lo consigo.

Test 1

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 2

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 3

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 4

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 5

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 6

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 7

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 8

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 9

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 10

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 11

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 12

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 13

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 14

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 15

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 16

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Test 17

8-16 puntos - Control emocional, pero sólo en algunas ocasiones

Cuando las cosas se ponen difíciles tiendes a perder el control de tus emociones. Piensa qué método empleas para controlar las emociones cuando sí lo consigues, para poder ponerlo en marcha en aquellas situaciones en las que te resulta más costoso lograrlo.

Anexo 3 Entrevista con el alumno

FECHA DE ENTREVISTA: _____

DATOS DE IDENTIFICACIÓN.

Nombre del alumno: _____

Fecha de nacimiento: _____

Domicilio: (calle y número) _____ Col. _____

Población: _____ Tel. Casa _____ Tel. Cel. _____

Religión: _____ ¿Actualmente trabajas? (SI) _____ (NO) _____

Total de hermanos (as) _____ Lugar que ocupas en la familia: _____

Ocupación de tus hermanos: _____

Nombre de la mamá: _____ Actualmente vive (SI) (NO)

Edad: _____ Nivel máximo de estudios: _____

Trabaja (SI) (NO) Ocupación: _____

Nombre del papá: _____ Actualmente vive (SI) (NO)

Edad: _____ Nivel máximo de estudios: _____

Trabaja (SI) (NO) Ocupación: _____

Estado civil de los padres: Casados () Divorciados () Viudos: () Unión Libre ()

I. DATOS FAMILIARES.

- 1.- ¿Actualmente con quien vives?
- 2.- ¿Hay alguien de tu familia con quien no te la llevas bien?
- 3.- ¿Con quién te la llevas bien de tu familia?
- 4.- ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu casa?
- 5.- ¿Qué es lo que te desagrada hacer en tu casa?
- 6.- ¿Qué es lo que te agrada o desagrada de tu mamá?
- 7.- ¿Qué es lo que te agrada o desagrada de tu papá?
- 8.- ¿Cómo te sientes cuando alguien de tu familia te da una orden?
- 9.- ¿Cuándo alguien de tu familia te manda a hacer algo, que es lo que haces?
- 10.- ¿Hay algo en tu casa que te preocupe o te moleste?
- 11.- ¿Qué hacen tus papas cuando te portas mal?, ¿Cuál es su reacción?, ¿te castigan?
- 12.- ¿con quién de tu familia pasas la mayor parte de tiempo?

II. ANTECEDENTES ESCOLARES

¿Te gusta venir a la escuela? Sí _____ No _____ ¿Por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?

¿Qué es lo que te desagrada de la escuela?

¿Cuál es la materia que más te gusta? ¿Por qué?

¿Cuál es la materia que menos te gusta? ¿Por qué?

¿Cómo consideras la relación que llevas con tus maestros(as)?

¿Te gusta hacer la tarea que te dejan los maestros? ¿Por qué?

¿Alguien te ayuda a hacer la tarea en casa? ¿Quién?

¿Hay alguien en la escuela con quien tengas algún problema?

¿Qué sabes acerca de lo que tus compañeros piensan de ti?

¿Qué es lo que acostumbras a hacer en tu receso?

¿Cómo te sientes al reprobar una materia?

¿Qué causa fue la que te orillo a la reprobación?

Actualmente ¿estás haciendo algo para acreditar la materia? ¿Qué?

¿Estas informado de cuantas oportunidades te da la institución para acreditar la materia?

¿Qué importancia le das tú a la escuela?

¿Cuánto tiempo le dedicas a tus actividades escolares? ¿Lo consideras suficiente? Si, No
¿Por qué?

¿Qué propondrías tú para que puedas acreditar tus materias reprobadas?

III. INFORMACION PERSONAL.

¿Qué es lo que acostumbras a hacer?

- a) Cuando sales de la escuela:
- b) Después de comer:
- c) Después de cenar:
- d) Los Sábados:
- e) Los Domingos:
- f) En vacaciones:

¿Con que frecuencia recibes dinero por partes de tus padres?

¿Qué haces con tu dinero?

¿Qué profesión te gustaría tener?

¿Qué trabajo te gustaría tener?

¿Tienes alguna meta en la vida? ¿Cuál?

¿Cómo te vez a futuro?

¿Qué piensas que sea más bonito, ser niño, adolescente, joven o adulto? ¿Por qué?

Si pudieras tener tres deseos, ¿cuáles serían? y ¿Por qué?

¿Te consideras?

Alegre Travieso Amable

Enojón Llorón Inteligente
Tímido Caprichudo

¿Has tenido algún problema por tu forma de ser? ¿Cuál?

¿Te sientes a gusto cómo eres? ¿Por qué?

¿Qué te pone triste?

Si tu papá o tu mamá se enojan contigo, ¿tú cómo te sientes?

¿Qué es lo que hace enojar a los demás de ti?

¿Qué es lo que sueñas?

¿Tienes amigos? ¿Cuántos?

¿Qué es lo que más te gusta de ellos?

¿Quiénes son tus mejores amigos?

VI. COMENTARIOS FINALES

Anexo 4 Evaluación del Taller

Instrumento de evaluación del taller

Escuela Preparatoria Regional de Ciudad Guzmán, Jalisco

Objetivo: El presente cuestionario tiene como finalidad identificar la marea en cómo se desarrolló el taller “manejo de emociones”, así como al tallerista.

Instrucciones: contesta las siguientes preguntas con una X, de acuerdo a la escala siguiente:

NADA POCO REGULAR SUFICIENTE MUCHO

METODOLOGIA

¿La manera en que fue dado el taller fue dinámico?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿La manera en que fue dado el taller fue motivante?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿El taller fue aburrido?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿El taller fue interesante?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿Las actividades realizadas fueron de tu agrado?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

CONTENIDO

¿La información que recibí del taller es valioso y novedoso para mí?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿En el taller se aclararon las dudas que tenía?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿La información que proporcionaron la puedo aplicar en mi vida?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿La información que se me dio fue útil para mí?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

MATERIALES

¿Los materiales utilizados en el taller fueron adecuados en las actividades?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿Los materiales que utilizaron en el taller fueron los suficientes?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿Los materiales utilizados en el taller fueron de calidad?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿Los materiales utilizados fueron novedosos para mí?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

PRESENTACIÓN

¿Las sesiones del taller comenzaron puntuales?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿El volumen del tono de voz del que impartió el taller fue el adecuado?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿La manera en que se dirigía el que impartió el taller fue de respeto?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

¿La persona que impartió el curso estaba presentable?

Nada () poco () regular () suficiente () mucho ()

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL UNIDAD 144

CIUDAD GUZMÁN, JALISCO

LA FINALIDAD DE ESTE CUESTIONARIO ES EVALUAR LAS ACTIVIDADES QUE EL ALUMNO DE LA LIC. EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA TE PRESENTO DURANTE EL TALLER “MANEJO DE EMOCIONES”.

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SON DE OPCIÓN LIBRE, RESPONDE LO MAS SINCERO POSIBLE.

- 1.- ¿Los temas expuestos por el alumno de la Licenciatura en Intervención Educativa, tuvieron relación con la temática Manejo de Emociones”?
- 2.- ¿El alumno de la Licenciatura en Intervención Educativa mostro conocimiento del tema?
- 3.- Has puesto en práctica los aprendizajes proporcionados en el taller “Manejo de Emociones”
SI NO ¿en qué situación?
- 4.- Con la información que se te brindo en el taller “Manejo de Emociones” ¿podrías tu ayudar a otras personas?
- 5.- Que aprendizaje te dejo el taller “Manejo de emociones”
- 6.- Antes de que se te impartiera el taller “Manejo de Emociones” ¿tenías conocimiento del tema?
- 7.- A partir de que se te impartió el taller “Manejo de Emociones” ¿has tenido beneficio alguno en tu persona? SI NO ¿Cuál?
- 8.- ¿Qué fue lo más significativo para ti del taller “Manejo de emociones”?
- 9.- Si te preguntaran tus compañeros sobre el taller “Manejo de Emociones”, ¿Qué les dirías al respecto?
- 10.- Que sugerencias o recomendaciones le darías al tallerista?

Anexo 5 Cartas descriptivas

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 1	Fecha: 07 de Octubre de 2014		
Tema: Presentación de curso	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Dar a conocer a los integrantes del taller y así como la temática principal a tratar para la realización del curso.	Actividad. Se dará la bienvenida a los alumnos, los interventores se presentaran con ellos, se les pedirá que se presenten con el propósito de identificarlos, y que nos identifiquen, se mencionara, ¿Qué es la tutoría?, ¿Para qué nos sirve?, así como la presentación del taller.	Duración 25 minutos.	Propósito de Actividades. Conocer a los integrantes del grupo a trabajar, así como dar a conocer el objetivo del taller.
	Llenado de ficha de identificación	15	Conocer al alumno en cuanto a lo familiar, social y escolar
Materiales: · Hojas · Lápiz			
Anexo: Fichas de identificación de los alumnos.			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 2	Fecha: 14 de Octubre de 2014		
Tema: Qué son las emociones"	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Que los alumnos identifiquen el concepto de emoción, así como el de alegría, tristeza, ira, miedo-angustia, temor, rabia-enfado.	Actividad. Inicio: Se brindara un saludo a los alumnos, se pasara asistencia, así mismo se preguntara ¿qué es una emoción?, ¿cuáles conocen?, ¿Cómo actúan al sentir una emoción?, ¿Como la controlan? Desarrollo: se preguntara ¿qué es una emoción?, ¿cuáles conocen?, ¿Cómo actúan al sentir una emoción?, ¿Como la controlan?, así mismo se presentaran diapositivas en power point, con el tema titulado "Las emociones". En su interior especifica ¿qué es la ira, tristeza, miedo?, etc.	Duración 10 minutos. 25 minutos. 10 minutos.	Propósito de Actividad. Que los alumnos se cuestionen sobre las emociones. Los tutorados identifiquen la diversidad de emociones. Retroalimentar, y detectar si se adquirieron aprendizajes, en los tutorados.
Materiales: Cañón Laptop.			
Anexo: ninguno.			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 3	Fecha: 21 de Octubre de 2014		
Tema: "Explorando las emociones", (técnica).	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Mediante la técnica "Explorando las emociones", se pretende que los tutorados sepan controlar las emociones ante las diferentes situaciones que se puedan presentar en la vida cotidiana.	Actividad. Se explicara que realizaremos una técnica, al igual que el objetivo de la misma, y se procederá en su realización, esta se titula "explorando las emociones". La cual consiste, en sacar de aula de uno por uno de los tutorados, mientras que los que se encuentran en el aula, toman una actitud, diferente hacia el compañero que esta fuera del aula, actitud como: causando culpabilidad, ignorando al compañero, mostrando mucha alegría por verlo, feliz de verlo y mostrando esa felicidad con abrazos, esta guapísimo, que sexy es, esta técnica, propicia diversos sentimientos en los tutorados, que tendrán que manejar al largo de su desarrollo.	Duración 45 minutos.	Propósito de Actividad. Conocer si los alumnos tuvieron un nuevo conocimiento, o si tienen alguna duda, sobre las emociones, así como también identifiquen en forma personal las diferentes emociones provocadas por la técnica.
Materiales: Ninguno.			
Anexo: Individualmente el escrito de su experiencia.			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 4	Fecha: 28 de Octubre de 2014		
Tema: "Técnicas de control emocional".	Duración: 45 minutos.		
<p>Objetivo:</p> <p>Proporcionar a los tutorados, las técnicas para que controlen sus emociones, en el momento en que las presenten.</p> <p>Materiales:</p> <p>Laptop. cañón</p>	<p>Actividad.</p> <p>Desarrollo: La presentación de power point con tema titulado "técnicas de control emocional". (Respiración profunda, pensamiento positivo, relajación muscular.)</p>	<p>Duración</p> <p>45 minutos</p>	<p>Propósito de Actividad.</p> <p>Adentrarnos en la temática</p> <p>Proporcionarles herramientas para mejorar sus emociones.</p> <p>Que los tutorados tengan la mente tranquila y actúen positivamente ante una emoción negativa.</p>
Anexo: Fotografías.			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 5	Fecha: 04 de Noviembre de 2014		
Tema: "Cómo expreso mis emociones"	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Divertir a los tutorados, y con esta técnica unirlos como grupo, identificar los conocimientos adquiridos.	Actividad. Inicio: Mediante un saludo de bienvenida, toma de lista de asistencia, interrogar a los tutorados de cómo les fue con la puesta en marcha de las "técnicas de control emocional", para después exponer el desarrollo de la sesión. Desarrollo: Indicar que mediante una técnica (mímica) el alumno dará a conocer los estados de ánimo que más identifique. Se realizaran equipos por igual, estos elegirán a un compañero, el cual pasara al frente, tomara un papel, el cual contiene una frase emocional, este tendrá que expresarla sin hablar, para que su equipo la descifre, y así pasara cada equipo, quien tenga más puntuación obtendrá un premio.	Duración 45 minutos.	Propósito de Actividad. Identificar si se está obteniendo avances en los tutorados, al controlarse emocionalmente.
Materiales: Ninguno			
Anexo: Ninguno			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 6	Fecha: 11 de Noviembre de 2014		
Tema: "Escudo de la Vida"	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Que los adolescentes se conozcan y así mismo identifiquen su emoción más triste así como la más feliz	Actividad. Inicio: Interactuar con los alumnos y proceder al desarrollo de la actividad. ¿Hasta este momento, como se han sentido, con la manera en que se está trabajando?, ¿desean cambiar algo? Desarrollo: Dar las instrucciones de la técnica "El escudo de la vida", la cual consiste en dibujar sobre el pintarrón un escudo, mismo que se divide en cuatro partes como: los momentos más felices, los más tristes, a que le tengo temor y visualizar mi meta.	Duración 5 minutos. 40 minutos.	Propósito de Actividad. Que los adolescentes se conozcan mejor entre ellos mismos, así como también experimenten diversas emociones. Concientizar a los tutorados, y experimentar, emociones en ellos.
Materiales: ninguno			
Anexo: Ninguno			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 7	Fecha: 18 de Noviembre de 2014		
Tema: "Pares enredados"	Duración: 45 minutos.		
<p>Objetivo:</p> <p>Generar en los alumnos diferentes emociones como, miedo, ansiedad, negación, etc. y aprender a trabajar con ellas.</p> <p>Materiales:</p> <p>Cinta canela</p> <p>Lienzo</p>	<p>Actividad.</p> <p>Inicio: Retroalimentar a los tutorados acerca, de las emociones que generan, miedo, ansiedad, etc.</p> <p>Desarrollo: proporcionar a los alumnos la técnica "pares enredados". Consiste en que el alumno forme equipo con otro de sus compañeros, después se amarraran de los brazos, piernas y pies, para formar un solo individuo, tendrán que bajar escaleras, caminar por las instalaciones, y regresar al salón.</p> <p>Cierre: ¿cómo se sintieron?, ¿lograron tener un buen manejo de su cuerpo al moverse?</p>	<p>Duración</p> <p>45 minutos.</p>	<p>Propósito de Actividad.</p> <p>Experimenten los tutorados, emociones, y aprendan a trabajar en conjunto.</p>
Anexo: ninguno			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 8	Fecha: 25 de Noviembre de 2014		
Tema: "Cartas escondidas"	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Los alumnos al trabajar con sus compañeros generaran emociones que tendrán que saber manejar, así como generar compañerismo.	Actividad. Inicio: Mientras uno de los tutores charla, con lo tutorados él, otro esconderá en áreas estratégicas los sobres de colores, mientras en el salón, se proporcionan las instrucciones de la técnica abajo mencionada. Desarrollo: Aplicar la técnica "cartas escondidas", la cual consiste en, esconder por las instalaciones sobres de colores, los equipos divididos por igual, escogerán el color de su preferencia, los cuales tendrán que buscar, en el interior de cada sobre contiene una frase, en forma de rompecabezas, alusivo a las emociones, tendrán que conseguir todos los sobres de su color, regresar al aula, y armar el rompecabezas, el equipo que forme primero el rompecabezas gana. Cierre: Exponer brevemente lo que cada equipo realizo ante la técnica, si tuvieron algún conflicto, o se dieron roles, para cada participante.	Duración 5 minutos. 35 minutos. 5 minutos.	Propósito de Actividad. Propiciar en los tutorados compañerismo, y retroalimentación de sesiones pasadas. Conocer que emoción les genero la técnica "cartas escondidas"
Materiales: Sobres de colores Cinta.			
Anexo: sobres con el material.			

CARTA DESCRIPTIVA.			
Sesión no. 10	Fecha: 09 de Diciembre de 2014		
Tema: "El nudo"	Duración: 45 minutos.		
Objetivo: Estimular la cooperación, y estimular la flexibilidad y el sentido del equilibrio.	Actividad. Inicio: Siendo la última sesión que se trabajara con los tutorados, se aplicara esta técnica. Desarrollo: Se sacara a un alumno, después, un alumno tomara una bola de estambre, la cual se pasara por las manos, los pies, piernas cabeza, de todos los demás compañeros, estos estarán en equipo, haciendo un círculo tendrá que hacer un enorme nudo, se traerá al alumno que se sacó del salón, y este tendrá que desenredar lo que sus compañeros enredaron. Cierre: Para culminar con la sesión, se hará una retroalimentación rápida y breve de sesiones pasadas, y se preguntara ¿Que aprendizaje se logró en los tutorados?, ¿Qué impacto tuvo el control emocional en su vida?, Se logró el control de las emociones?	Duración 5 minutos. 20 minutos. 20 minutos.	Propósito de Actividades. ninguno Generar compañerismo. Retroalimentar las sesiones, y conocer si los tutorados, controlan sus emociones.
Materiales: Hilo de estambre.			
Anexos: Fotografías			